



Virginie PILLON

www.soigne-ton-assiette.com



Sommaire

	<i>Page</i>
Qui suis-je ?	3
Pourquoi cet ebook ?	4
La liste des courses	5
Le matériel	5
 Recettes Salées 	
<i>Ma galette omelette salée aux légumes</i>	6
<i>Les blancs de poulet au sésame hyper moelleux</i>	8
<i>Mon cake salé à tout faire</i>	10
<i>Des tartines de sardine pour faire le plein d'oméga 3</i>	12
<i>Une recette d'épinard aussi forte que Popeye...</i>	14
<i>Ma carbonara un peu spéciale...</i>	16
<i>Mes carottes râpées à l'orange adorées des enfants</i>	18
<i>Mes petits pois carottes pas comme les autres !</i>	20
 Recettes Sucrées 	
<i>La mousse au chocolat hummm....</i>	22
<i>Les pancakes rapides pour se lever du bon pied</i>	24
<i>La Recette du gâteau de Lois</i>	26

Qui suis-je ?

Bienvenue,

Je m'appelle Virginie, et sur mon blog, je partage avec vous des **conseils nutritionnels adaptés** à différents soucis de santé et diverses pathologies.

J'y synthétise pour vous, mes **lectures** des recommandations alimentaires de **médecins auteurs spécialisés** et reconnus.

Et oui, **je ne suis pas médecin**, néanmoins, j'ai envie de **faciliter l'accès à une information nutritionnelle** adaptée à votre cas et de rendre applicable les conseils nutritionnels que vous avez peut être déjà entendus sans savoir comment les mettre en pratique au quotidien.

Je suis passionnée par le monde de l'alimentaire depuis toujours et j'avais choisi d'en faire mon métier pour protéger la santé des consommateurs:

[Responsable qualité puis responsable recherche et développement](#), j'ai travaillé dans l'industrie agroalimentaire pendant plus de 15 ans, mais je me suis rendue compte que veiller à la sécurité sanitaire des produits n'est pas suffisant pour assurer la santé des consommateurs loin de là...

Et puis il faut être lucide, on prend plus de risque (d'un point de vu sanitaire) en mangeant dans un resto en bord de plage qu'en mangeant n'importe quel produit préparé en industrie... (Je n'ai rien contre les restos, d'ailleurs certains créent leurs propres risques à la maison ;))

Bref, à cela s'ajoute un souci personnel de santé, il y a quelques années et je prends conscience de l'**impact positif** que peut avoir une **alimentation adaptée sur ma santé**.

Comme une majorité d'entre nous, je n'en avais pas conscience et j'ai donc eu envie de me fixer comme objectif de creuser le sujet et de vous partager au fur et à mesure des ressources en soutien nutritionnel.

*Persuadée, que **par notre assiette, on est acteur de notre santé**, je partage cette philosophie de l'alimentation autour de moi:*

Soigne ton assiette!

Virginie PILLON



Pourquoi cet ebook ?

Je voulais un bonus utile qui vous aide à surmonter un des freins majeurs que vous avez pour [soigner votre assiette](#).

J'hésitais entre plusieurs idées et une discussion inspirante avec ma fille et ma maman a fini de me décider...

Il me semble que l'une des premières problématiques quand on cherche à soigner son assiette, c'est de se faire à manger en appliquant tous les bons principes que l'on a déjà lu!

Mais bon, si vous êtes comme moi,

*déjà en temps normal, ce n'est pas toujours simple d'avoir une idée pour le repas tout simplement, alors une idée qui intègre des principes nutritionnels un peu pointus encore moins...

*et puis sortir vos livres de recettes qui prennent la poussière et choisir ce que vous allez faire...ça prend du temps et vous n'en avez pas! Vous avez un milliard d'autres choses à faire! Sans compter le fait, que vous n'avez peut être pas ce qu'il faut dans votre frigo ou dans vos placards....

Et c'est là, qu'à la croisée des chemins entre une de vos problématiques et le gâteau de Loïs, mon bonus est né:

Un ebook de **10 recettes saines faciles et rapides à réaliser**.

Un ebook:

- ✓ **téléchargeable** sur votre **smartphone** pour l'avoir toujours sous la main, y compris quand vous faites vos courses!
- ✓ où pour chaque recette, je vous donne **des variantes** en terme d'ingrédients.
- ✓ où j'explique, pour chaque recette, le choix des ingrédients d'un point de vu **nutritionnel**.
- ✓ dont les recettes sont **sans produits laitiers** et **sans gluten** (qu'il n'y ait pas de malentendu je n'ai rien contre les bretons 😊)
- ✓ contenant la recette du **super gâteau de Loïs** 🎂

Ce bonus, c'est aussi un cadeau d'anniversaire 🎁 fait à ma grande et à vous!

J'espère qu'il vous plaira...

Bon appétit !

La liste des courses

*Voici la liste des ingrédients culinaires que j'utilise le plus.
Pour ne pas être pris au dépourvu quand vous voudrez utiliser cet ebook, je vous conseille de les mettre dans vos placards...
Certains ingrédients vous paraîtront très atypiques, aucune inquiétude, si ils ne sont pas disponibles en supermarché (vérifiez bien dans les rayons bio), vous les trouverez très facilement dans n'importe quel magasin bio.*

Farine de riz complet
Farine de pois chiche
Flocons de riz, sarrasin ou quinoa (comme vous préférez)
Cannelle
Cumin
Cardamone si vous aimez ça sinon on remplace par de la fleur d'oranger ou un zest de citron
Lait végétal (amande, riz, soja, coco)
Yaourt au soja nature ou crème soja cuisine
Chocolat noir dessert ou dégustation (% de cacao selon si vous aimez le goût de chocolat intense ou pas)
Huile d'olive
Huile de colza
Graines de sésame
Sucre rapadura ou cassonade ou sucre de coco

Le matériel

Pas de matériel particulier, si ce n'est une petite balance.
Et en tout cas, le **moins de vaisselle possible** ;)

Moi aussi, je cherche à optimiser mon temps en cuisine, pas à être un grand chef !

Un tablier pour les tâches !

Ma galette omelette Salée aux légumes



Ingrédients

150g de Flocons de riz ou de quinoa

Poudre d'amande 3 cueillères à soupe

Graines de sésames 2 cueillères à soupe

2 œufs

200ml de lait de riz ou de soja (en fait, n'importe quel lait végétal neutre en goût)

8 cueillères à soupe de légumes râpés ou hachés (je mets toujours un peu d'oignon pour le côté sucré qu'il apporte et qui plait aux enfants. Pour le reste, des légumes à choisir selon la saison : en automne et en hiver, carotte-poireau-oignon en été poivron- oignon- courgette).

Sel, Poivre, épices selon l'association que vous faites avec les légumes et selon vos goûts (cumin, curry, curcuma, piment...)

Herbes aromatiques (ciboulette, coriandre, persil, basilic...) toujours selon vos associations

Huile d'olive vierge

Mes associations préférées :

Carotte-oignon-poireau-curry ou cumin-ciboulette

Poivron-oignon-tomate-piment d'espelette-basilic

Courgette-oignon-coriandre-curcuma

Préparation :

- ✓ Battez le lait végétal avec les œufs, salez, poivrez et assaisonnez.
- ✓ Ajoutez les flocons et laissez les s'imbiber
- ✓ Pendant ce temps, nettoyez, préparez et mixez vos légumes (attention, inutile d'en mixer trop (1 carotte, un demi oignon et un morceau de poireau feront largement les 8 cueillères à soupes dont vous avez besoin). Si vos légumes sont « bio », gardez la peau, elle contient beaucoup de nutriments.
- ✓ Incorporez les légumes aux flocons.
- ✓ Ajoutez la poudre d'amande (si vous n'en avez pas, vous pouvez la remplacer par de la farine de riz mais il faudra alors la mélanger avant de mettre les flocons à imbiber.)
- ✓ Ajoutez une cueillère à soupe de graines de sésame ou de lin puis les herbes aromatiques hachées.
- ✓ Faire cuire à feu doux avec un filet d'huile d'olive dans une grande poêle en aplatissant votre mélange pour former une galette (c'est le plus rapide). Mais vous pouvez aussi utiliser une petite poêle à blinis pour faire des minis galettes individuelles.
- ✓ Retournez à mi cuisson : veillez à ne pas trop faire colorer les faces pour éviter de produire les fameuses molécules de Maillard responsables d'encrassement cellulaire.

Reste, à ajouter ou pas, une crudité en accompagnement.

Intérêt nutritionnel :

C'est un plat complet à partager : légumes, féculents, protéines...

Ultra facile et rapide à faire.

Un moyen simple de faire manger des légumes à ceux qui sont un peu phobiques 😊.

Les blancs de poulet Au sésame hyper moelleux



Ingrédients

Blancs de poulet (on évite ceux aux hormones et aux antibiotiques :)) un bon moyen pour cela, choisir du poulet fermier ayant une IGP et sinon un label rouge

Graines de sésame

Huile d'olive

Gingembre en poudre ou *cumin en poudre* selon votre goût

Poivre



Préparation :

- ✓ Faire préchauffer votre four et votre plat à 90°C.
- ✓ Pendant ce temps, passez vos blancs de poulet frais sous l'eau, égouttez les, ou séchez les un peu au papier essuie tout.
- ✓ Dans une assiette creuse, mettez des graines de sésame puis panez vos blancs de poulet avec.
- ✓ Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, mettez y aussitôt les blancs de poulet panés au sésame, à dorer. Comptez 30 secondes par face, le but est de faire colorer légèrement le sésame, veillez à rester à feu moyen pour ne pas chauffer trop fort.
- ✓ Sortez vos blancs et les mettez dans votre plat de four chaud.
- ✓ Assaisonnez chaque face selon votre goût avec du poivre et du gingembre ou du cumin, ou d'autres épices selon vos goûts.

- ✓ Enfournez pour environ 1h de cuisson dans votre four à 90°C.
- ✓ Si vous possédez un thermomètre de cuisson, plantez la sonde dans la partie la plus dodue d'un des blancs de poulet, vous arrêterez la cuisson quand il sera à +68°C à cœur. (si vous n'en possédez pas, ce n'est pas grave avec 1h à 90°C, vos blancs de poulet seront cuits)
- ✓ Pour que vos blancs de poulet refroidissent moins vite le temps de votre repas, je vous conseille de mettre également vos assiettes au four pendant la cuisson.

Intérêts nutritionnels :

Le poulet est comme vous le savez une viande blanche, elle est intéressante notamment car moins riche en graisse que la viande rouge, le porc et l'agneau. De plus, de nombreux médecins spécialisés, recommandent une réduction de la consommation de viande rouge à 2 repas par semaine maximum. La viande de volaille est donc une alternative en apport protéique.

Dans la poêle, j'utilise de l'huile d'olive comme corps gras, ce n'est ni un hasard ni une fantaisie, si je l'utilise c'est qu'elle supporte les cuissons modérées contrairement à l'huile de colza qui ne devrait jamais être chauffée en raison de sa teneur en acide gras oméga 3 très instables à la chaleur.

Je mets les épices après le passage à la poêle afin d'éviter leur dénaturation par des températures trop élevées.

La cuisson à 90°C a 2 avantages :

- ✓ A cette température, on ne génère pas de réaction de Maillard donc pas de molécules de Maillard qui ne sont pas adaptées à nos organismes et qui ont tendance à encrasser nos cellules quand elles passent la barrière intestinale.
- ✓ A cette température, on ne maltraite pas les fibres et les protéines de la viande, donc on a un poulet qui ne perd pas « son eau » et qui reste donc hyper moelleux voir fondant ! Finis les blancs de poulet trop secs ou trop cuits.

1h ça vous paraît trop long...

Vous verrez que le résultat vaut bien un peu d'anticipation...Et puis, pendant ce temps, vous pourrez prendre un bain, lire un livre ou aider vos enfants pour les devoirs...Faire autre chose ou l'accompagnement, c'est vous qui voyez !

Mon cake salé A tout faire



Ingrédients

140g de Farine de riz complet

60g de farine de pois chiche

6 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge

3 œufs

200ml de lait de riz ou de soja (en fait, n'importe quel lait végétal neutre en goût)

1 cuillère à café de bicarbonate en guise de poudre levante.

C'est la base de la pâte, ensuite vous pouvez y mettre à peu près tout ce dont vous avez envie :

- ✓ légumes râpés ou hachés selon les saisons : l'équivalent de 4 cuillères à soupe
- ✓ olives noires et tomates séchées (attention à les choisir sans sulfites) + graines de cumin
- ✓ tomates séchées, dés de chorizo...

Sel, Poivre, épices selon l'association que vous faites avec les légumes et selon vos goûts (cumin, curry, curcuma, piment...)

Préparation :

- ✓ préchauffez votre four à 170°C ou votre cuiseur vapeur
- ✓ Battez le lait végétal avec les œufs et l'huile, assaisonnez.
- ✓ Ajoutez les 2 farines et le bicarbonate.
- ✓ Incorporez y ce que vous avez choisi d'y mettre dedans (légumes râpés, chorizo, graines...)
- ✓ Versez votre mélange dans un moule à cake recouvert d'un papier cuisson, vous faciliterez ainsi le démoulage.
- ✓ Faire cuire environ 45 minutes, dans votre four ou dans votre cuiseur vapeur, en surveillant la cuisson à l'aide d'un couteau que vous planterez au centre: quand il reste propre c'est cuit !

Reste à ajouter ou pas...une crudité ou une bonne soupe en accompagnement pour un repas complet.

Personnellement, j'aime bien le couper et le servir à l'apéritif.

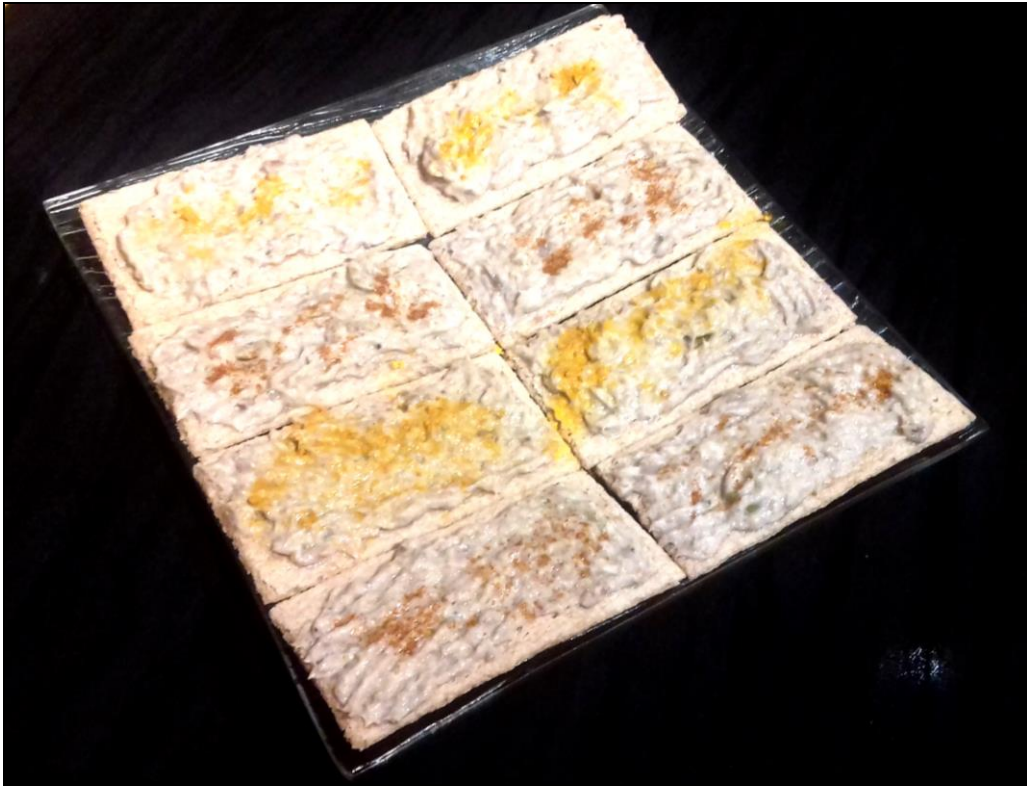
Intérêt nutritionnel :

C'est un plat consistant.

Ultra facile et rapide à faire.

Une alternative intéressante aux produits avec gluten.

*Des tartines de sardine
Pour faire le plein d'oméga 3
(À accompagner d'une salade ou d'une soupe)*



Ingrédients

Sardines en boîte à l'huile d'olive (plutôt qu'au tournesol c'est plus intéressant nutritionnellement et au moins cette huile n'est pas raffinée donc pas de résidus de solvants :)) Je préfère les filets aux sardines entières car il n'y a pas les petites arrêtes qui gênent souvent les enfants, néanmoins si ça ne vous gêne pas, les arrêtes constituent un apport non négligeable en calcium.

Huile de colza non raffinée (ou huile d'olive vierge extra)

Jus de citron

½ yaourt au soja nature

Tartine craquante sans gluten (type Cracotte) au Sarrazin ou à la châtaigne.

Piment d'Espelette ou paprika ou curcuma

Préparation :

- ✓ Versez l'ensemble du contenu de votre boîte à sardine dans un bol (avec l'huile, oui !).
- ✓ Ecrasez bien à la fourchette.
- ✓ Ajouter le ½ yaourt au soja, 1 filet d'huile et du jus de citron selon votre goût.
- ✓ Tartinez sur vos tartines craquantes
- ✓ Décorez et assaisonnez avec du piment d'Espelette ou toutes autres épices selon votre goût

Ces tartines à la sardine accompagnent très bien un bol de soupe le soir ou une salade.

Elles peuvent se faire en version mini pour l'apéritif ou se transformer en blinis.

Intérêts nutritionnels :

Les sardines sont riches en oméga 3, or nous ne consommons jamais assez de ces acides gras essentiels à notre organisme.

Couplés aux acides gras mono-insaturés de l'huile d'olive et aux omégas 3 et 6 du colza, ce « tartinable » est très riche en bonnes graisses essentielles à notre organisme.

Le jus de citron apporte un peu de vitamine C et le yaourt au soja vient apporter la texture onctueuse au mélange et compléter l'apport en protéines des sardines sans l'apport de protéines laitières qu'on aurait pu avoir avec une « vache qui rit » ou un yaourt classique. Je préconise plutôt l'ajout d'huile de colza non raffinée en raison de ses apports nutritionnels en acide gras essentiels dont nous sommes généralement déficitaires et de ses apports en vitamine E..

Les tartines craquantes sont intéressantes car elles apportent un côté snacking sympa, un apport en glucides mais sans gluten qui vous le savez a tendance à abîmer nos villosités intestinales et donc à entretenir une hyperperméabilité de l'intestin grêle.

Concernant, l'assaisonnement, en terme de goût mon préféré reste le piment d'Espelette, néanmoins d'un point de vu nutritionnel, le curcuma est intéressant car la curcumine qu'il contient a des vertus anti-inflammatoire intéressantes. Or, cette association à froid avec tous ces bons corps gras, facilite son absorption au niveau intestinal.

Une recette d'épinards Aussi forte que Popeye...

Pas de photo ? Ils n'ont pas résisté assez longtemps... ☺

Ingrédients

Epinards frais ou à défaut surgelés

½ oignon

1 cuillère à soupe de pâte de noisette non sucrée

Lait de riz (1/2 verre)

Huile d'olive vierge

½ yaourt au soja nature ou 20cl de crème soja cuisine

Sel

Poivre

Préparation :

- ✓ Lavez soigneusement vos épinards à l'eau froide.
- ✓ Les faire pré cuire au cuiseur vapeur (3min) et les sortir. Ils doivent restés verts vifs.
- ✓ Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir un demi oignon émincé.
- ✓ Quand les oignons deviennent translucides, ajoutez les épinards précuits, bien mélanger et couper à la spatule les épinards dans la poêle.
- ✓ Ajoutez le lait de riz.
- ✓ Baissez le feu au minimum, ajoutez 1 cueillère à soupe de pâte de noisette : bien mélanger pour la faire fondre.
- ✓ Ajoutez le demi yaourt au soja.
- ✓ Assaisonnez suffisamment: sel, poivre, curcuma si vous le souhaitez.
- ✓ Arrêtez le feu.

Ces épinards s'accoutument très bien avec un peu de quinoa ou de riz. Ils accompagneront très bien du poisson.

Intérêts nutritionnels :

Cette recette est une variante des épinards au beurre ou à la crème que j'aimais tant...

La pâte de noisette permet de s'approcher du goût du beurre mais sans les protéines lactiques inflammatoires.

Et, le yaourt au soja, permet de retrouver la texture crémeuse.

Attention, cependant, à bien le mettre en fin de cuisson, car il ne supporte pas la cuisson, il « graine », si il est chauffé trop longtemps (ce n'est pas mauvais mais c'est moins appétissant, sans compter que la chaleur tue les ferments qui sont intéressants pour notre flore intestinale). Si la façon d'utiliser le yaourt de soja est trop contraignante pour vous, il existe des crèmes soja cuisine en magasin dont la texture s'approche encore plus de la crème fraîche et qui ne présente pas cet inconvénient mais qui ne contiennent pas de ferments...On ne peut pas tout avoir...

Nutritionnellement parlant, les épinards apportent du magnésium (54mg/100g), sont sources de fer (3mg/100g) mais aussi de calcium, des bêta-carotènes et surtout de la vitamine B9, très importante notamment pour les futures mamans (voir [mon article sur mes conseils alimentaires aux futures mamans](#)).

De plus, la pâte de noisette est intéressante notamment par la qualité de ses matières grasses (acide gras essentiel oméga 6 et acides gras mono insaturés) et par sa teneur en magnésium (150mg/100g) et en calcium. Si vous êtes à la recherche de magnésium, je vous invite à lire [mon article sur comment corriger les carences en magnésium](#).

Ma carbonara Un peu spéciale...



Ingrédients

Pâtes sans gluten (j'utilise des pâtes aux sarrasin, aux lentilles corail ou au riz complet) mais ça marche aussi avec le riz et le quinoa même si bien sûr, on s'éloigne un peu plus de la carbonara...

Crème soja cuisine

1 oignon

Huile d'olive vierge

Sel

Poivre

Cumin

Des légumes... selon les saisons bien sûr.

Mes fripouilles adorent ma version « été » : poivron rouge, aubergine, courgette

En version hiver : brocoli, carotte, poireau, petit pois

En réalité, j'adapte en fonction de ce que j'ai dans le frigo...

Pour les amateurs, un jaune d'œuf cru (extra frais à poser sur vos pâtes et votre sauce dans le nid de l'assiette)...

Préparation :

- ✓ Lavez et découpez vos légumes (attention aux quantités, on va faire une poêlée pas une marmite)
- ✓ Les faire pré cuire au cuiseur vapeur (2 à 3min) et les sortir. Leur couleur doit restée bien vive.
- ✓ Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau pour les pâtes
- ✓ Découpez l'oignon et le faire revenir dans une grande sauteuse à feu doux avec un filet d'huile d'olive.
- ✓ Quand l'oignon devient translucide, ajoutez les légumes précuits à la vapeur.
- ✓ Les faire revenir sur feu doux durant 2 à 3 min
- ✓ Ajoutez la crème de soja cuisine et baissez le feu au minimum.
- ✓ Assaisonnez sel, poivre, cumin, herbes de provence.
- ✓ Arrêtez le feu et couvrez.
- ✓ Mettez vos pâtes à cuire dans la marmite d'eau bouillante (les pâtes sans gluten se cuisent généralement en moins de 4min sauf celles au sarrasin)
- ✓ égouttez et servez avec la sauce et un jaune d'œuf si le cœur vous en dit...
- ✓ vous pouvez même l'agrémenter avec quelques herbes aromatiques fraîches (persil, basilic, origan...)

Intérêts nutritionnels :

Voici une carbonara de légumes sans produits laitiers, sans gluten et même végétarienne.

Encore un plat qui permet de faire plaisir aux petits et aux grands (des pâtes !!!) tout en intégrant des légumes si chers à l'équilibre alimentaire.

Veillez à cuire les pâtes « al dente » [pour un index glycémique plus faible](#).

Mes carottes râpées à l'orange Adorées des enfants



Ingrédients

Des carottes (j'utilise des carottes fanes ou sables plus goûteuses)

1 ou 2 oranges de table ou à jus (ça marche aussi avec des mandarines si vous n'avez pas d'oranges)

Ciboulette (une dizaine de brins) et sinon 1 ou 2 échalotes

Vinaigre d'échalotes

Huile de colza vierge

Sel

Poivre

Curcuma

Préparation :

- ✓ Lavez soigneusement vos carottes (en les brossant si nécessaire car on garde la peau pour les vitamines). Equeutez les.
- ✓ Râpez les carottes
- ✓ Pelez et découpez les oranges ou les mandarines en petits morceaux
- ✓ Découpez la ciboulette ou l'échalote
- ✓ Mélangez le tout aux carottes râpées.
- ✓ Assaisonnez l'ensemble avec le vinaigre, de l'huile de colza vierge (à défaut, de l'huile d'olive) et ajoutez le curcuma, le sel et le poivre.

✓ Mélangez c'est déjà prêt.

Intérêts nutritionnels :

C'est le plat qui remplace la pizza surgelée que je sortais du frigo et que je mettais au four quand je n'avais pas le temps et pas d'idée.

Maintenant quand, je n'ai pas le temps ou pas envie, c'est carottes râpées à l'orange et œuf au plat le soir. C'est prêt en 10 min chrono et en plus mes filles sont contentes !

Et oui, j'ai toujours des carottes dans le bas du frigo et une orange dans mon panier à fruits...et vous ?

Donc son premier intérêt, c'est que c'est toujours mieux qu'un plat industriel bourré d'additifs... Et c'est sans compter les vitamines (carotène précurseur de la vitamine A, vitamine C). L'huile de colza apporte des acides gras essentiels et l'association avec le curcuma, permet de mieux absorber la curcumine (anti-inflammatoire). Ca peut être utile pour [s'armer contre les virus en période d'épidémie](#). Que demander de mieux pour 10min de préparation...Ah si ! Les enfants adorent ces carottes ;)

Mes petits pois carottes Pas comme les autres !

Pas de photo ? Ils n'ont pas résisté assez longtemps... ☺

Ingrédients

Des petits pois (frais de préférence, mais surgelés ça fait aussi l'affaire)

Carottes (oui encore elles...J'utilise des carottes fanes ou sables plus goûteuses)

1 oignon ou 2 échalotes

Huile d'olive vierge

Sel

Poivre

Bouquet garni ou herbes de Provence (thym, laurier, romarin...)

1 verre de vin blanc

Préparation :

- ✓ Ecossez vos petits pois
- ✓ Découpez l'oignon et le faire revenir dans une grande sauteuse à feu doux avec un filet d'huile d'olive.
- ✓ Quand l'oignon devient translucide, ajoutez les petits pois.
- ✓ Verser un verre de vin blanc et ajoutez le bouquet garni, complétez avec un peu d'eau que vous aurez fait préalablement chauffer.
- ✓ Assaisonnez à votre goût (léger sur le sel : vous pouvez mettre du cumin si vous aimez)
- ✓ Laisser mijoter à feu doux une dizaine de minute sans couvercle (très important, car ainsi on évapore les sulfites du vin blanc)
- ✓ Lavez soigneusement vos carottes (en les brossant si nécessaire car on garde la peau pour les vitamines). Equeutez les.
- ✓ Râpez les carottes
- ✓ Mélangez aux petits pois c'est déjà prêts ! Oui oui !

Voici un mélange cru-cuit atypique !

Vous pouvez faire la même chose avec de la saucisse ou du boudin noir. Il vous suffit de les faire cuire dans la sauteuse avant d'y mettre les oignons et de poursuivre la recette.

Intérêts nutritionnels :

C'est un classique revisité...

Sauf que contrairement à la boîte de conserve petit pois carotte de votre placard, les légumes ne sont pas « sur cuits » et inertes. Ici, c'est vivant, on conserve une partie des vitamines grâce aux carottes crues et l'amidon des petits pois n'est pas hydrolysé par une cuisson prolongée, ce qui est non négligeable [pour gérer au mieux votre index glycémique](#).

Et puis un paquet de petit pois au congélateur, une botte de carotte au frigo, ajoutés à un temps restreint de cuisson ne demande pas beaucoup d'anticipation ;).

Pour les plus inventifs ou les plus téméraires ;), j'ai déjà essayé les petits pois crus en salade à froid avec carottes râpées. Il suffit d'enlever le bouillon et le verre de vin et d'adapter l'assaisonnement...C'est encore mieux pour les vitamines et votre index glycémique. Personnellement vu que je mange les petits pois crus quand je les écosse...j'ai trouvé ça très bon !

La mousse au chocolat hummm...



Ingrédients

1 tablette (200g) de chocolat noir pâtissier si possible 64% mini ou dégustation. Selon votre goût... Vous pouvez corser le goût en ajoutant un peu de cacao en poudre non sucré.

20g de sucre rapadura, à défaut de la cassonade ou [pour un index glycémique plus bas](#), du sucre de coco

4 blancs d'œufs

Astuce : Si, il vous manque 1 œuf pour réaliser la recette, ça m'est déjà arrivé, vous pouvez quand vous avez presque fini de monter les 3 blancs, les rallonger avec un demi verre de jus d'orange ou de raisin.

1 Jaune d'œufs

Attention : œufs frais... Ils restent crus dans la mousse au chocolat. Pour les futures mamans, il faudra attendre que bébé soit là pour goûter cette recette... Et pour les autres, à consommer dans les 48h... Là, je ne me fais pas beaucoup de soucis 😊.

Préparation :

- ✓ Faites fondre au bain marie, votre chocolat et le cacao en poudre (si vous en mettez). En option, pour les adeptes du chocolat au lait, vous pouvez ajouter 80ml de lait végétal au chocolat lorsqu'il fond au bain marie...Et là, je vous conseille un lait de noisette ou de coco !
- ✓ Séparez les blancs d'œufs et les battre en neige avec une pincée de sel, en y incorporant le sucre progressivement.
- ✓ Finir en augmentant la vitesse de votre batteur, pour bien les serrer. Ainsi vous aurez une mousse au chocolat bien ferme.
- ✓ Dans le chocolat fondu, ajoutez les jaunes d'œufs et bien mélanger.
- ✓ Intégrez dans ce mélange 1/3 de vos blancs d'œufs montés en neige.
- ✓ Si vous voulez ajouter des inclusions (éclats de fèves de cacao, morceaux d'amandes caramélisées...), c'est le moment ! Après, vous abîmeriez la texture.
- ✓ Puis intégrez progressivement les 2/3 restants, en homogénéisant doucement et à minima pour ne pas les casser.
- ✓ Versez votre préparation dans des ramequins ou des verrines avant de mettre au réfrigérateur, la prise sera plus rapide. Mais vous pouvez aussi mettre directement votre plat au frais.

Pour les ramequins, laissez refroidir au moins 1H avant de manger, pour le plat entier comptez 6H minimum.

Dans tous les cas, le lendemain elle sera encore meilleure si vous résistez jusque là !

Intérêts nutritionnels :

Mais oui il y en a !

Et d'autant plus que le % de cacao du chocolat utilisé est élevé (ou que vous rajoutez du cacao en poudre). Cette recette est bonne pour le moral. Elle est source de magnésium!

Et oui, la gourmandise est un joli défaut... Alors, ne culpabilisez plus, [pour lutter contre le stress et remonter votre carence en magnésium](#), je vous « prescris » une mousse au chocolat.

En plus, cette recette est exempte de tout produit laitier, et contient des œufs dont les protéines et les matières grasses sont, quoique certains en disent, intéressantes pour notre santé !

Les pancakes rapides Pour se lever du bon pied



Ingrédients

1 cuillère à soupe de sucre rapadura, à défaut de la cassonade ou [pour un index glycémique plus bas](#), du sucre de coco.

2 œufs

260ml de lait végétal (amande, soja, riz, coco)(mon préféré le lait d'amande)

huile d'olive vierge

130g de farine de riz complet

Fleur d'oranger (hum! avec le lait d'amande), ou vanille ou sucre vanillé, ou cardamome (plutôt avec le lait de coco) ou zest de citron... pour parfumer.

Préparation :

Je prépare la pâte la veille au soir et je la mets dans une bouteille en verre avec bouchon ainsi le matin il n'y a plus qu'à secouer, verser directement dans la poêle chaude ou le multi crêpe ;).

- ✓ Battez bien vos œufs et le sucre puis incorporez y votre lait végétal.
- ✓ Dans un autre bol, mettez votre farine puis ajoutez y en 2 fois votre préparation précédente. Mélangez bien à chaque fois.
- ✓ Ajouter vos « aromatisants » : vanille, fleur d'oranger, zeste de citron ou cardamome...
- ✓ Verser la pâte dans une poêle à blinis chaude graissée à l'huile d'olive ou pour aller plus vite, utiliser un « party crêpe » posé directement sur votre table de petit déjeuner.
- ✓ Retournez ...c'est prêt, c'est chaud, ça sent bon !
- ✓ Un peu de miel ou autre chose et le tour est joué...

Intérêts nutritionnels :

C'est une alternative très intéressante à nos petits déjeuners habituels: céréales très sucrées, pain beurre confiture ou pâtisserie industrielle avec additifs!

Sans gluten, ni produits laitiers, ces pancakes ne seront pas les complices de vos états inflammatoires si vous maîtrisez la garniture...Je vous conseille de favoriser plutôt la compote ou le miel et de les intégrer dans un petit déjeuner avec des fruits frais.

La Recette du gâteau de Lois

Pour les grandes occasions et les moins grandes vous trouverez bien une excuse...



Ingrédients

1 tablette (200g) de chocolat noir pâtissier ou dégustation. Si vous aimez le gâteau au chocolat au goût intense comme moi, je rajoute au chocolat pâtissier, 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré pour corser un peu le goût.

180g de sucre rapadura, à défaut de la cassonade ou [pour un index glycémique plus bas](#), du sucre de coco

4 œufs

160g d'huile d'olive vierge (pour les bretons, ce sera 250g de beurre demi sel à la place. Mais désolé, je n'ai pas d'argument nutritionnel en sa faveur ;))

80g de farine de riz complet ou de farine de châtaigne : je préfère le riz plus neutre en goût)

2 cuillères à soupe de poudre d'amande (facultatif, vous pouvez les remplacer par de la farine de riz si vous n'en avez pas)

1 petite cuillère de bicarbonate de soude

Préparation :

- ✓ Faites préchauffer votre four à 180°C.
- ✓ Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat au bain marie. Pour faciliter la fonte et éviter que ça accroche, je mets l'huile d'olive avec le chocolat et le cacao en poudre (si vous en mettez).
- ✓ Battez bien vos œufs et le sucre puis incorporez y votre mélange chocolat fondu- huile d'olive.
- ✓ Ajoutez la farine, le bicarbonate puis la poudre d'amande, mélangez.
- ✓ Graissez votre moule à gâteau avec de l'huile d'olive et chemisez le à la farine de riz pour faciliter le démoulage.
- ✓ Versez votre pâte dans le moule et enfournez le dans votre four à 180°C.

Facultatif: Dans votre four, pour un gâteau encore plus moelleux, vous pouvez en dessous de la grille, mettre la plaque lèche fritte et la remplir à mi hauteur à l'aide d'une bouilloire d'eau bouillante (attention à ne pas vous brûler). Ainsi, vous cuirez à la vapeur sans dessécher la surface du gâteau.

- ✓ Réglez la température du four à 150°C.
- ✓ Après le temps de cuisson dépend un peu de vos goûts...

Minimum 30min pour un cœur fondant voir coulant (attention : démoulage délicat au centre : ceci dit personne ne vous en voudra si il est en morceaux tellement il est bon comme ça ;) : seule contrainte, utiliser des œufs extra frais.

Personnellement, je le cuits entre 40 et 45minutes en surveillant la cuisson au centre et sur les côtés à l'aide d'un couteau: couteau propre en périphérie, avec quelques traces de chocolat au centre.

Mais vous pouvez prolonger la cuisson ou laisser le four à 180°C toute la cuisson (35min environ), pour un moelleux au chocolat à la place d'un fondant.

Intérêts nutritionnels :

Le chocolat ? C'est bon pour le moral ;).

Soigner son alimentation ne doit pas être synonyme de régime ou de privation.

Soigner son assiette, c'est avant tout se faire du bien et un bon gâteau au chocolat participe aussi à [remonter des carences en magnésium](#). Vous n'avez pas encore bonne conscience ? Ajoutez le cacao en poudre pour votre magnésium 😊.

En plus, cette recette est exempte de tout produit laitier mais le principal y est : le chocolat...

Pour faire un fondant, il faut aussi du « gras » alors à y être, autant en mettre du bon qui supporte la cuisson et du bon pour notre santé!

C'est pourquoi j'ai choisi l'huile d'olive qui plus est, se marie vraiment très bien avec le chocolat pour un goût subtil (cet accord est d'ailleurs revendiqué de plus en plus par les grands chefs). On parie que vous finirez par lécher le plat dans lequel le chocolat a fondu avec l'huile d'olive ?

Ca y est vous avez ma recette du gâteau de Loïs...

J'espère qu'elle vous plait ainsi que les 9 autres recettes de cet e-book.

*J'espère surtout que ces 10 recettes vous auront convaincues que
« **Soigner son assiette** » est aussi possible pour :*

- ✓ ceux qui ont des enfants,*
- ✓ ceux qui n'ont pas le temps,*
- ✓ et les gourmands !*

A très bientôt pour de prochains articles...

N'hésitez pas à me laisser vos commentaires, votre avis m'intéresse !

10 recettes gourmandes, faciles et rapides pour soigner votre assiette

*Illustrations : couverture designed by freepik.com (licence creative commons) modifiée par
Virginie PILLON soigne ton assiette autres photos designed by www.soigne-ton-assiette.com
tous droits réservés.*