

Grand guide du repas libre.



Les repas **Feed. Light** ne représentent pas l'intégralité de vos apports nutritionnels journaliers. Et heureusement ! 1 repas sur 3 reste à votre charge. Sur ce repas tout l'enjeu est de se faire plaisir sans réduire à néant tous les efforts de la cure.

Ce petit guide vous guidera à travers les méandres de la nutrition et la diététique. Vous obtiendrez ainsi l'autonomie nécessaire pour la réalisation de vos propres repas sains, légers et équilibrés.

Mythes et idées reçues en nutrition

Tout d'abord, commençons par briser certaines idées reçues qui vous empêcheraient de prendre soin de votre alimentation.

Aujourd'hui, la diététique est une thématique autant abordée par la presse people et les réseaux sociaux qu'en faculté de médecine.

Comment démêler le vrai du faux ? Que dit vraiment la science ? C'est ce que nous allons voir dans les paragraphes suivants.

1 Le gras, ennemi numéro 1 !

Cette idée est lancée dans les années 80-90 avec les régimes hypo-lipidiques qui ont suscité une vague d'enthousiasme aux États-Unis.

C'est le lobby du sucre qui finance en grande partie ce mouvement pour faire du « gras » (les lipides), la cause numéro 1 de l'épidémie d'obésité en Amérique. Cette stigmatisation est faite sans distinction, autant pour les graisses saturées et trans (alias les mauvaises graisses) qu'insaturées (alias les bonnes graisses). Cette idée que tous les lipides sont mauvais persiste encore aujourd'hui. Qu'en est-il vraiment ?

La réalité est que notre corps a un besoin vital de gras. C'est un macronutriment essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Les lipides sont à la base de nos hormones, nos neurones, ils structurent la paroi de nos cellules, etc. Néanmoins, il est admis que toutes les graisses ne se valent pas. Nous entendons souvent parler de bonnes et mauvaises matières grasses. Cette catégorisation différencie les acides gras saturés et trans (mauvaises graisses) des acides gras insaturés (bonnes graisses). Il est conseillé de privilégier les bonnes graisses, source d'acides gras polyinsaturés, oméga3, oméga6 car elles protègent le système cardiovasculaire et ne font pas augmenter le mauvais cholestérol.

Où trouve-t-on les mauvaises graisses ? : crème, beurre, et toutes les graisses animales laitière et carnées (bœuf, porc, etc.) et dans quelques rares sources végétales (huile de palme et de coco).

Où trouve-t-on les bonnes graisses : les graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes, arachides...), l'huile d'olive, de colza et de tournesol, l'avocat, les graines et l'huile de lin et dans quelques poissons gras comme le saumon ou le maquereau.

En conclusion, les matières grasses sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme et toutes ne doivent pas être rangées au rang d'ennemies. Végétaliser son apport en matière grasse et plus généralement toute son alimentation est une façon sûre d'avoir un apport en matière grasse de meilleure qualité.

2 Les glucides font grossir !

Les glucides sont depuis peu le nouveau bouc-émissaire de la diététique. Les fausses croyances s'accumulent mais très souvent à tort. NON, les glucides ne font pas grossir !

Evidemment, comme pour tous les macronutriments, quelques règles de base sont à respecter pour faire des glucides un allié au quotidien.

Les glucides sont la source principale d'énergie de notre organisme. Durant une cure light, au cours de laquelle nous vous conseillons d'avoir une activité physique régulière, les glucides seront indispensables à la bonne réalisation de vos séances.



Aussi, un apport en glucides insuffisant va forcer votre organisme à produire des glucides à partir d'autres molécules stockées dans l'organisme. Il peut le faire à partir des lipides (gras) corporels, ce qui peut être l'effet recherché, mais si le manque de glucides est trop grand, alors l'organisme va puiser dans les réserves de protéines et principalement dans les muscles (ce qui est rarement l'effet recherché). Pour éviter cette fonte musculaire, conservez une activité physique régulière qui va stimuler le maintien de la masse musculaire et ne vous privez pas de glucides.

Comme pour les matières grasses, il est important de ne pas faire d'amalgames entre les glucides. Tous ne se valent pas !

On distingue deux catégories :

Les glucides simples, communément appelés « sucres » sont des molécules courtes généralement facilement assimilés par l'organisme et ont un impact important sur la glycémie. On les retrouve dans le sucre de table, les confiseries, les gâteaux, les jus, les sodas, les fruits, etc.

Les glucides complexes quant à eux sont des molécules plus longues, qui s'assimilent plus lentement et provoquent moins de pics de glycémie. On les retrouve dans les produits céréaliers (pain, flocon avoine, riz, etc.) et les légumineuses (pois, lentilles, soja...).

Il est fortement recommandé de privilégier les glucides complexes. Leur impact minime sur la glycémie réduit la production d'insuline (hormone responsable du stockage des graisses), ainsi, la formation de cellules grasses n'est pas stimulée.

Aussi, plus l'aliment glucidique est riche en fibres, moins il aura un impact sur la glycémie. En effet, les fibres ralentissent encore l'assimilation des glucides qu'ils soient simples ou complexes.

C'est pourquoi les fruits, sources de glucides simples mais aussi de fibres, ont un impact acceptable sur la glycémie s'ils sont consommés en quantité raisonnable pendant une cure Light.

Les légumes verts sont quant à eux consommables en grande quantité car très pauvres en glucides et riches en fibres.

A l'inverse les produits sucrés transformés (soda, biscuits, barres chocolatées, confiseries, viennoiseries, jus de fruits, etc.) sont des sources « pures » de sucres simples souvent accompagnés d'un gros taux de graisses saturées et sans aucune fibre : un combo très néfaste en tout point de vue qui génère un pic de glycémie important dangereuse à long terme et propice à une prise de poids rapide.

Pour conclure, non seulement les glucides ne font absolument pas grossir, mais ils sont la garantie d'avoir l'énergie nécessaire pour passer la journée en pleine forme physique. A condition de savoir reconnaître les glucides de qualité (riche en fibres et faible en glucides simples.)

3 Les fruits et légumes surgelés ne sont pas nutritifs.

Il est souvent entendu qu'il est préférable de consommer des fruits et légumes frais plutôt que surgelés. Qu'en est-il vraiment ?

Et bien les études sont formelles : ce n'est pas vrai ! En s'appuyant sur les analyses des principaux éléments nutritifs présents dans les fruits et légumes, l'on s'aperçoit que les fruits et légumes frais perdent une grande quantité de leurs vitamines entre la cueillette et la consommation. Les fruits et légumes surgelés sont quant à eux très souvent surgelés sur le lieu de la cueillette ce qui a pour effet de stabiliser les micronutriments et d'ainsi figer la quantité d'élément nutritifs.

Les fruits et légumes frais n'ont donc pas plus de valeurs nutritionnelles que les autres, et c'est même très souvent l'inverse. Les produits surgelés ont aussi l'avantage d'être pratiques et plus faciles à préparer. Attention, certains produits surgelés sont dits « préparé » ou « cuisinés », c'est-à-dire que des épices mais aussi des matières grasses et des additifs ont pu être ajoutés afin d'améliorer le goût du produit ou faciliter sa préparation. Les valeurs caloriques et nutritionnelles de ce genre de produits ne sont pas du tout celles attendues pour les fruits et légumes crus. Veillez à privilégier les fruits et légumes surgelés crus et naturels, vous pourrez ainsi les consommer sans crainte.

4 Les protéines ne sont contenues que dans les viandes / poissons / œuf.

Présentes dans chaque cellule de votre corps, les protéines jouent un rôle capital dans votre croissance, la construction et le renouvellement de vos muscles, de vos cheveux, de vos ongles, de vos os, de votre peau, etc.

L'apport en protéines est souvent mis au cœur des discussions lorsque l'on parle de perte de poids. Tout le monde parle alors de blanc de dinde, de poisson blanc, de blancs d'œufs, etc... Cela porte à croire que les protéines ne se trouvent que dans les sources animales.

Cependant, les sources de protéines végétales sont bien plus nombreuses et valent tout autant celles animales, et sont même dans certains cas meilleurs pour la santé.

Les légumineuses, en particulier les haricots, les lentilles, le soja et les pois chiches, figurent parmi les principales sources végétales riches

en protéines. Les céréales sont aussi de très bonnes sources des protéines comme l'avoine, le riz, le boulgour, le quinoa, etc.

Même si de nombreux végétaux sont tout aussi riches en protéines que les produits animaux, la qualité de l'apport en acides aminés est souvent la critique faite aux protéines végétales. En effet les protéines animales, peu importe la source, contiennent tous les acides aminés essentiels (c'est-à-dire ceux que nous devons absolument nous procurer par l'alimentation). Concernant les protéines végétales, on distingue deux familles : les céréales et les légumineuses.

Les céréales (blé, avoine, riz, etc.) sont déficientes en lysine, mais riches en méthionine. A l'inverse, les légumineuses (pois, lentille, haricot, etc.) sont riches en lysine, mais déficientes en méthionine. Il suffit donc de varier son alimentation pour obtenir un profil d'acides aminés complets. Cet équilibre végétal peut évidemment être trouvé sur une semaine entière. Il n'est pas nécessaire d'associer céréales et légumineuses à chaque repas !

Les acides aminés ne sont donc pas un vrai problème concernant les protéines végétales. Mais surtout, ces protéines ont de nombreuses autres vertus que les protéines animales n'offrent pas.

Les sources de protéines végétales sont riches en fibres à l'inverse des sources animales qui n'en contiennent pas du tout ! Elles permettent ainsi donc de diminuer largement l'impact du repas sur la glycémie et de diminuer le risque de prise de poids.

Les sources végétales (amandes, fruits secs, graines, etc...) comme annoncées plus haut sont source de matière grasse protectrices (Oméga3, oméga9). A l'inverse les sources animales telles que les viandes et charcuteries sont très souvent chargées de lipides saturés et très mauvais pour l'organisme.

Autre avantage, les aliments riches en protéines végétales sont souvent plus accessibles financièrement que des produits riches en protéines animales. Une consommation régulière de protéines d'origine végétale, notamment de légumes secs, a de fortes chances de réduire votre budget alimentaire.

Enfin, la consommation de protéines animale a sur l'environnement un impact dévastateur qui n'est plus à démontrer. Au-delà de leur

mode de production moins coûteux en eau et qui rejette moins de CO2 et de méthane dans l'atmosphère, les légumes secs, noix et graines oléagineuses n'ont pas besoin d'être réfrigérés et sont souvent disponibles en vrac. Cela diminue drastiquement la quantité d'emballage nécessaire.

Pour conclure, les protéines végétales sont partout ! Du point de vue de la qualité de son apport en protéines, elles rivalisent aisément avec les protéines animales tout en apportant de nombreux autres avantages nutritionnels et écologiques.



Où trouver les protéines végétales ? :

Les fruits oléagineux :

Noix, noisettes, amandes, noix de pécan, noix de macadamia, noix de cajou, pistaches, etc.

Les légumineuses :

Lentilles, haricots secs (haricots rouge, haricots noir, flageolets), fèves, pois cassés, pois chiche, soja.

Les graines :

Tournesol, soja, graines de lin, graines de tournesol, graines de sésame, graines de pavot, graines de courge, graine de chanvres etc.

Certaines céréales :

Flocons d'avoine, le boulgour, le seigle, le riz complet, la semoule de blé, l'orge et le sarrasin. Ces céréales ont une teneur en protéines élevées (contiennent autour de 8 à 14 grammes de protéines pour 100 grammes de produit cru).

Qu'est-ce qu'un repas libre, équilibré et léger ?

Une cure Feed. Light consiste à remplacer deux repas par jour par un repas Feed. Light faible en calories, riche en fibres, en protéines et en super-aliments coupe-faim.

Les deux repas à remplacer sont la plupart du temps le petit déjeuner et le dîner mais il est tout à fait possible de remplacer son petit-déjeuner et son déjeuner.

Ainsi, selon le rythme que vous avez choisi, un troisième repas (le déjeuner ou le dîner) reste à votre charge : c'est le repas libre.

« Libre » signifie que VOUS, choisissez son contenu et que rien n'est interdit ! Cependant, il existe quelques règles simples à suivre si vous voulez tirer tout le potentiel de votre cure et optimiser les résultats. L'objectif est de construire un repas le plus équilibré possible afin d'apporter tous les nutriments nécessaires tout en impactant au minimum la glycémie (limiter les mauvaises graisses et les mauvais sucres) pour favoriser la perte de poids.

1 - Au moins la moitié de l'assiette est occupée par les légumes.

Variez les couleurs et les formes. Du vert au rouge en passant par le blanc, le jaune et le orange. En feuille, en branche, en racine, crus ou cuits, tous sont les bienvenus. Plus les couleurs de l'assiette changent d'un repas à l'autre, plus votre apport en micronutriment sera complet et diversifié. Vous pouvez les manger en grande quantité, ce sont eux qu'il faut utiliser pour vous remplir l'estomac. Et au fait : les patates ce ne sont pas des légumes ;)



2 - Un quart de l'assiette est composée d'une ou plusieurs sources de protéines.

Viiandes blanches, œuf ou poissons maigre, lentille, pois cassés, pois chiche... Pour les cuissons, privilégiez celle sans matières grasses comme la cuisson au grill, à la vapeur, en papillote, etc. Variez les aliments, associez les sources animales et végétales ou les sources végétales entre elles. Si vous le souhaitez, une fois par semaine vous pouvez choisir un poisson gras comme le saumon ou le maquereau pour leurs oméga 3.



3 - Le dernier quart peut être composée de féculents

Boulgour, quinoa, riz, sarrasin, semoule, maïs, patate douce, pommes de terre, pâtes (complètes de préférence)... ces aliments sont riches en glucides et peuvent donc avoir une charge calorique assez importantes. Privilégiez quand vous le pouvez les féculent dits « complets », c'est-à-dire les non-raffinés, qui ont conservé une bonne partie de leurs fibres,



de leurs protéines et de leurs micronutriments. Ainsi, l'impact sur la glycémie est plus faible ce qui vous aidera dans votre perte de poids.

Lors de ce repas libre, vous pouvez remplacer une partie ou tous les féculents par plus de légumes pour alléger l'apport calorique de ce repas. Ce peut être une bonne idée notamment si vous n'avez pas pu suivre votre cure la veille ou si vous avez programmé votre repas libre le soir pour le dîner.

4 – Ajoutez des épices !

Cumin, piment de Cayenne, curcuma, paprika, curry, etc., ces derniers sont trop souvent sous-estimés lors de la préparation des repas. Ils présentent de nombreux avantages autant sur le plan gustatif que nutritionnel. Premièrement, ils donnent du goût malgré l'absence de matière grasse et donne du relief à vos plats de légumes et de viande blanche. Le plaisir ne doit en aucun cas être sacrifier durant votre cure. Nous nous efforçons de développer des substituts de repas gourmands pour faire de cette cure un moment agréable et que vous mettiez un maximum de chance de votre côté. Prolonger ce plaisir aussi pendant vos repas libres, c'est la garanti d'aller encore plus loin dans vos objectifs ! Mais surtout les épices sont des vrai booster de métabolisme. Ils augmentent votre dépense énergétique au repos, c'est-à-dire que vous brûlez plus de calories. Enfin, ils sont aussi très souvent associés à un effet coupe faim, très utile lorsque l'on souhaite réduire son apport calorique en vue d'une perte de poids.

5 – Finissez par une note sucrée mais pas remplie de sucre !

Le dessert est souvent le lieu de toutes les catastrophes nutritionnelles. Une petite bouchée qui peut fortement ralentir votre progression vers vos objectifs de perte de poids. Un produit laitier nature comme un yaourt ou bien un fruit cru (ou un mélange des deux) seront vos meilleurs alliés dans cette situation. Vous ferez avec eux le plein de vitamines de minéraux et de macronutriments essentiels sans apporter trop de matières grasses saturé ou de sucres. Un poigné d'oléagineux ou de fruits secs (amandes, noisettes, noix, cajou...) peut tout à fait faire office de dessert de grande qualité.



Les aliments à privilégier.

Vous trouverez juste ici une liste bien fournie mais non exhaustive d'aliments à privilégier pour cuisiner votre repas libre. Fouillez dans cette liste, tentez les associations et variez les plaisirs pour ne jamais tomber dans la monotonie pendant votre cure. Que ce soit en crus, cuits, en purée ou en soupe, tous ces aliments vous soutiendront pendant ce challenge.

Les légumes (crus ou cuits) à volonté :

Concombre, carotte, tomate, choux, brocolis, laitue, mâches, roquette, pousse d'épinard, asperge, oignon, maïs, sucrine, courgettes, poireau, fenouil, haricot vert, endive, poivron, céleri, radis, chou rouge, navet, betterave, champignon, chou kale, chou chinois, panais, câpre, mesclun,

Les féculents :

Petit pois, épeautre, sarrasin, riz complet, pâtes (complète ou semi complète de préférence), quinoa blanc, quinoa rouge, pomme de terre, patate douce, butternut, flocon d'avoine, semoule, blé, pain, pita, galette de maïs, haricot blanc, boulgour.

Les protéines végétales :

Pois chiche, fève, haricot rouges ou noir, graine de courge, lentille, lentille corail, noisette, amandes, noix de cajou, avocat, haricot mungo, soja, tofu, pois cassés, cacahuètes, noix, lupin, tahini, graine de chia...

Les protéines animales :

Oeuf, lieu noir, sole, thon, colin, merlu, colin, saumon, cabillaud, dorade, crevette, noix de saint jacques, blanc de dinde ou de poulet, magret dégraissé, jambon, côte de porc, filet de rumsteck, steak haché 5%MG.

Les laitages :

Lait, lait végétal, yaourt nature, skyr, fromage blanc nature, carré frais. Les fromages classiques (fêta, mozzarella, comté, morbier, camembert, emmental, etc.) sont trop riches en matière grasse saturée pour être consommés régulièrement.

Les fruits (cru de préférence, surgelé ou frais) :

Pastèque, orange, pomme, poire, melon, citron, grenade, maracuja, cranberry, fraise, framboise, myrtille, mûre, kiwi, goyave, ananas, mangue, cassis, rhubarbe, pêche, abricot, pamplemousse, mandarine...

Les épices et herbes à volonté :

Cumin, paprika, curcuma, poivre, piment de Cayenne, colombo, curry, 4 épices, cannelle, tonka, gingembre, badiane, safran, persil, coriandre, herbe de provence, ail, ciboulette, aneth, menthe, basilic.

Une cure light est l'occasion d'essayer de nouvelles saveurs et de nouvelles associations pour se préparer petit à petit à installer des habitudes alimentaires saines et variées une fois vos objectifs atteints avec cette cure.

Préparez vos repas à l'avance.

Il y a deux avantages à construire ses menus et à cuisiner à l'avance. Tout d'abord, planifier vos menus pour la semaine vous permet de rédiger une liste de course complète et efficace (composée du strict nécessaire). Cela évite de nombreuses complications au jour le jour et vous allège d'une charge mentale contre-productive pour votre challenge. Il n'y a rien de plus décourageant que de passer la matinée de travail à se demander « qu'est-ce que je vais manger de sain ce midi ? », « Où est ce que je vais pouvoir trouver ceci, cela... ? ».

Aussi, en préparant vos repas libres en avance, vous vous tiendrez plus facilement au programme. Devoir cuisiner ou trouver à manger quand la faim se fait ressentir est le meilleur moyen de « craquer » et de dévier de votre cure. Il est scientifiquement établi que faire les courses le ventre vide augmente les chances d'orienter ses choix vers des aliments gras et sucrés. C'est pourquoi il peut être intéressant de préparer le weekend vos repas de la semaine (technique du « meal prep ») afin d'avoir chaque jour à disposition un repas sain et léger prêt à l'emploi. Cela augmentera vos chances de ne pas craquer au dernier moment et ainsi d'atteindre plus rapidement vos objectifs.

14 recettes minceurs sans frustration.

Voici deux semaines de repas libres pour vous aider et vous inspirer à créer vos propres menus.

Salade verte au fromage halloumi.

INGRÉDIENTS

3 tranches de fromage halloumi
½ avocat coupé en lamelles
40 g de pousses d'épinards, de chou kale et de roquette mélangées
½ courgette râpée
30 g de broccolini détaillé en fleurettes
10 g de pignons de pin grillés
1 cuillerée à café de vinaigre de cidre
2 cuillerées à café d'huile d'olive
Sel et poivre

RECETTE

Faites cuire les fleurettes de broccolini à la vapeur pendant 5 minutes, de façon à ce qu'il reste croquant. Dans une poêle, sur feu vif, faites frire les tranches de fromage halloumi environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Répartissez le mélange de pousses, l'avocat et la courgette dans 1 bol. Garnissez avec les tranches de fromage halloumi frites, les fleurettes de broccolini cuites à la vapeur, la sauce et les pignons de pin.

Salade de thon minute.

INGRÉDIENTS

70 g de thon en boîte égoutté
1 petit concombre coupé en dés
1 branche de céleri coupé en petits tronçons
30 g de graines de grenade
50 g de fromage de chèvre frais
Le jus de 1/2 citron vert
10 g de persil plat grossièrement haché
1 cuillerée à café d'huile d'olive vierge extra (facultatif)
Sel et poivre

RECETTE

Dans un saladier, mélangez le thon, le concombre, le céleri, les graines de grenade, le fromage de chèvre, le jus de citron vert et le persil plat. Assaisonnez, puis versez l'huile d'olive en filet.

Tagliatelle de carotte à la Napolitaine.

INGRÉDIENTS

2 grosses carottes
1 tomate moyenne
1 gousse d'ail
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
6-2 feuilles de basilic

RECETTE

Dans un blender, mixez la tomate et l'ail afin d'obtenir une texture lisse. Avec un éplucheur-légumes, réalisez les tagliatelles de carotte. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif, puis faites revenir les tagliatelles de carotte pendant 2 minutes. Servez dans 1 bol. Dans la poêle, faites chauffer le coulis de tomates pendant quelques minutes. Versez-le sur les tagliatelles de carotte et ajoutez les feuilles de basilic.

Carbonara de courgette.

INGRÉDIENTS

1 courgettes de taille moyenne
1 tranches de bacon coupées en morceaux
50 g de champignons émincés
1 petit oignon émincé
70 ml de crème fraîche épaisse
1 cuillerée à café d'huile d'olive
20g de parmesan râpé finement
Sel

RECETTE

Détaillez les courgettes en fines lamelles. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites cuire le bacon, les champignons et l'oignon. Quand le bacon est doré et les champignons sont tendres, versez la crème fraîche, puis portez à ébullition. Laissez épaissir la crème pendant 2 minutes. Ajoutez la courgette et 10 g de parmesan. Salez, puis remuez. Une fois les courgettes chaudes, répartissez le tout dans 1 bols et garnissez avec le reste de parmesan.

Steak-Haricot.

INGRÉDIENTS

100 g de tempeh
2 cuillerées à café de sauce soja
2 cuillerées à café de sirop d'érable
1/2 cuillerée à café de vinaigre de riz
1/2 gousse d'ail râpée
150 g de haricots verts, équeutés
1 échalote, finement émincée
1 cuillerée à café de graines de sésame noires
1 cuillerée à café d'huile d'olive pour arroser
Sel et poivre

RECETTE

Coupez le tempeh en 4 tranches. Mélangez la sauce soja, le sirop d'érable, le vinaigre et l'ail dans un saladier. Faites-y mariner le tempeh pendant 30 minutes. Faites cuire les haricots verts à l'eau bouillante pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, préchauffez un gril et faites griller le tempeh pendant 3 minutes de chaque côté, en le badigeonnant de marinade. Égouttez les haricots, incorporez l'échalote et les graines de sésame, puis arrosez d'un filet d'huile, salez et poivrez. Servez le tempeh sur un lit de haricots.

Green Tajine.

INGRÉDIENTS

1/2 oignon rouge, grossièrement émincé
1/2 cuillerée à soupe d'huile d'olive
1/2 gousse d'ail, finement émincée
1/2 cuillerée à soupe de gingembre râpé
1/2 cuillerée à café de curcuma
1/4 de cuillerée à café de gingembre en poudre
1/2 cuillerée à café de cumin en poudre
35 g de lentilles
50 g de fèves fraîches ou congelées
1 artichaut violets, pelés et coupés en deux
1/2 citron confit, épépiné et finement émincé
5 olives vertes
1/2 poignée de persil, finement ciselé
1/2 poignée de feuilles de coriandre, finement ciselées

RECETTE

Faites frire l'oignon dans l'huile pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices et remuez pendant 30 secondes. Ajoutez les lentilles, couvrez d'eau, portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 20 minutes. Ajoutez les fèves, les artichauts, le citron et les olives et couvrez d'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 20 minutes, salez et poivrez. Parsemez d'herbes.

Curry de légume.

INGRÉDIENTS

1 petit oignon émincé
2 cuillerées à soupe de pâte de curry vert selon vos goûts
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1/4 de chou-fleur détaillé en fleurettes
200 g de lait de coco
2 tomates mûres concassées
40 g de haricots coco plat coupés en deux
1 cuillerée à café de nuoc-mâm
Le jus de 1/2 citron vert
Quelques feuilles de coriandre (optionnel)

RECETTE

Faites chauffer l'huile dans un wok, ajoutez la pâte de curry et l'oignon. Laissez cuire 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et que la pâte embaume. Incorporez le chou-fleur et faites sauter 1 minute. Versez le lait de coco, puis les tomates. Laissez frémir 7 ou 8 minutes. Ajoutez les mange-tout et le nuoc-mâm, mélangez bien. Retirez le wok du feu, arrosez de jus de citron et décorez de coriandre.

Dal jaune.

INGRÉDIENTS

1 cuillerée à café de graines de moutarde
1 cuillerée à café d'huile d'olive
1 cuillerée à café d'éclats de piment
1/4 de cuillerée à café de graines de fenugrec
4 feuilles de curcuma
1 petit oignon rouge, finement émincé
1 morceau de gingembre de 3 cm pelé et râpé
1 gousses d'ail râpées
1 tomate concassée
150 g de jeunes feuilles d'épinard
1/2 poignée de coriandre ciselée

Pour le Dal :

100 g de pois cassés jaunes
1/2 cuillerée à café de curcuma
1 morceau de gingembre de 3 cm pelé et râpé
Sel et poivre

RECETTE

Pour le dal, mettez les pois cassés, 500 ml d'eau, le curcuma et le gingembre dans une casserole. Portez à ébullition, puis laissez frémir pendant 25 minutes. Salez et poivrez après la cuisson. Faites frire les graines de moutarde dans l'huile jusqu'à ce qu'elles éclatent. Ajoutez les éclats de piment, les graines de fenugrec et les feuilles de curcuma et laissez cuire pendant 20 secondes. Ajoutez l'oignon, le gingembre et

l'ail, et laissez cuire pendant 1 minute. Ajoutez la tomate et les épinards, et poursuivez la cuisson de 2 minutes. Incorporez au dal et parsemez de coriandre.

Poulet à la Cacciatore.

INGRÉDIENTS

1 cuisses de poulet
80 g de haricots verts
1 grosse tomate coupée en dés
2 cuillerées à soupe de purée de tomates
½ oignon émincé
1 gousses d'ail finement émincées
50 g d'olives vertes
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge
250 ml de bouillon de volaille
1 cuillerée à café d'huile d'olive
Sel et poivre

RECETTE

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites revenir l'oignon et l'ail pendant quelques minutes. Mettez les cuisses de poulet à dorer. Versez le vinaigre de vin rouge et ajoutez les dés de tomate. Assaisonnez, puis faites cuire pendant 2 minutes. Incorporez le bouillon de volaille, la purée de tomates et les olives vertes. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 25 à 30 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts à la vapeur. Répartissez le poulet et les haricots verts dans votre assiettes, puis servez.

Poulet et légumes rotis.

INGRÉDIENTS

¼ de poulet et séché en tamponnant
1 bouquet de mini-carottes pelées
1 navet (ou 1 rutabaga) de taille moyenne pelé et coupé en dés
20 g de beurre coupé en dés
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
Sel

RECETTE

Préchauffez le four à 190 °C. Frottez 25 g de beurre sous la peau du poulet. Dans un plat, placez le poulet, versez l'huile d'olive en filet et salez. Enfourez pour 1 heure. Quand le poulet rend un jus clair, sortez-le du four. Réservez. Faites cuire les mini-carottes et le navet à la vapeur. Une fois cuits mais encore fermes, faites-les revenir à feu doux dans le restant de beurre. Découpez le poulet, puis répartissez-le dans 4 assiettes. Garnissez avec les mini-carottes et le navet.

Saumon nouille Soba.

INGRÉDIENTS

1 pavés de saumon
80 g de nouilles soba
50 g d'edamame
1 piment rouge coupé en lamelles
Le jus de 1/2 citron vert
1 cuillerée à café de sauce soja
1/2 cuillerée à café de sirop d'agave
1 cuillerées à café de sésame noir
3cm de gingembre frais pelé et râpé

RECETTE

Préchauffez le four à 160°C. Frottez le pavé de saumon avec le gingembre et le piment rouge et déposez-les sur une plaque recouverte de papier aluminium. Versez la sauce soja, le jus de citron vert et le sirop d'agave sur le saumon. Repliez l'aluminium et enfourez pour 10 à 12 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les nouilles soba en suivant les instructions portées sur le paquet. Ajoutez les edamames 2 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes. Égouttez, puis répartissez dans 2 bols avec les pavés de saumon et le jus de cuisson. Saupoudrez avec le sésame noir.

Poisson salsa verde.

INGRÉDIENTS

1 filet de poisson blanc sauvage (daurade par exemple), avec la peau
1 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 petite poignée de feuilles de basilic
1 petite poignée de feuilles de menthe
1 anchois à l'huile d'olive
1/2 gousse d'ail
10 g de noix de macadamia activées* (en les laissant tremper au moins 12 heures dans l'eau.)
Le jus de 1 citron
45 g de tomates cerises coupées en quatre
Sel et poivre noir du moulin

RECETTE

Faites chauffer l'huile dans une poêle, sur feu moyen à vif. Salez et poivrez le poisson sur les deux faces et posez-le dans la poêle, côté peau. Faites-le cuire 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante. Retournez-le et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Hachez finement le basilic, la menthe, les anchois, l'ail et les noix avec le jus de citron. Mélangez avec les tomates et posez sur le poisson.

Crevette ail et piment.

INGRÉDIENTS

80 g de crevettes crues, décortiquées
1 cuillerée à soupe de sambal oelek
1 cuillerée à café d'huile de sésame
1 bouquet de broccolini ou de tiges tendres de brocoli
½ citron + quelques quartiers pour l'accompagnement
1 cuillerée à café de graines de sésame

Pour le Sambal Oelek :

1/2 cuillerée à café d'huile de sésame
1 piments de Cayenne frais finement émincés
1 morceau de gingembre (3 g) pelé et finement émincé
1/2 tige de citronnelle pilée
½ cuillerée à café de sel
2 gousses d'ail finement émincées
10 ml de vinaigre de vin rouge
Le jus de 1/2 citron vert

RECETTE

Pour le sambal oelek, faites chauffer l'huile dans une casserole, à feu vif. Ajoutez le piment, le gingembre, la citronnelle et le sel; mélangez. Versez le vinaigre et le jus de citron vert. Quand le mélange frémit, baissez le feu et laissez mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à réduction du liquide. Mélangez les crevettes et le sambal oelek. Couvrez et laissez mariner 1 à 2 heures au réfrigérateur. Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok, sur feu moyen. Ajoutez les crevettes et laissez-les cuire 4 à 5 minutes, en les retournant. Réservez. Versez l'huile restante dans le wok et faites cuire les broccolini 4 à 5 minutes. Remettez les crevettes dans le récipient pour les réchauffer, pendant 1 à 2 minutes. Pressez le citron sur les crevettes, parsemez de graines de sésame et arrosez de jus de cuisson avant de servir.

Saumon et broccolini.

INGRÉDIENTS

1 filet de saumon, essuyés avec du papier absorbant et la peau incisée
150 g de broccolini (ou, à défaut, de brocoli)
½ cuillerée à soupe de mirin
½ cuillerée à soupe de pâte miso douce
1 cuillerée à café d'huile de coco
1 gousse d'ail, émincée
Le jus de ½ citron

RECETTE

Déposez le saumon dans un plat. Fouettez le miso et le mirin. Enrobez le saumon de ce mélange. Filmez et placez au réfrigérateur pendant 10 minutes. Faites chauffer ½ cuillerée à café d'huile de coco. Faites cuire le poisson 2 ou 3 minutes côté peau - il doit être doré. Retournez-le et prolongez la cuisson de 2 ou 3 minutes. Laissez reposer 5 minutes. Faites chauffer la ½ cuillerée à soupe d'huile dans une sauteuse, sur feu moyen. Ajoutez l'ail et faites-le revenir pendant 30 secondes. Ajoutez le broccolini et laissez-les cuire 6 ou 7 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne vert vif. Hors du feu, arrosez-le du jus de citron et servez avec le poisson.

Poêlée de nouilles chinoise.

INGRÉDIENTS

1 cuisses de poulet sans la peau coupées en lanières
150 g de nouilles chinoise
100 g de chou chinois coupé
1 cuillerée à café de sauce soja
½ cuillerée à soupe de miel
1 cuillerée à café de sésame noir
10 g de gingembre pelé et émincé

RECETTE

Dans une passoire, rincez les nouilles chinoise à l'eau froide, puis mettez-les à tremper dans un bol d'eau. Faites chauffer un wok ou une poêle sur feu vif, puis faites cuire le poulet dans la sauce soja, le miel et le gingembre en remuant de temps en temps. Une fois le poulet cuit à cœur, ajoutez le chou, les nouilles égouttées et le sésame noir. Laissez cuire en remuant. Servez très chaud.

Conclusion.

Vous êtes maintenant prêts à relever le défi de la cure Feed. Light ! Vous pouvez dès à présent construire les menus de vos repas libres pour l'ensemble de votre cure. N'oubliez pas de varier les plaisirs. Si vous avez des questions, toute l'équipe de diététiciens et de nutritionnistes Feed. est à votre écoute et à votre disposition pour vous accompagner tout au long de votre cure. Votre satisfaction et l'atteinte de vos objectifs est notre plus belle récompense.

Pour une question ou un témoignage, appelez-nous ou contactez-nous au : **0970731871** ou service.clients@feed.co