



CUISINE FACILE & SAINE

LES MENUS DE MAI

MENUS ÉQUILIBRÉS
LISTE DE COURSES
POUR 1 MOIS

Par Jocelyne RUBIO BLASCO

Jocelyne RUBIO BLASCO



QUI SUIS-JE ?

Naturopathe, mais pas que...
Je suis aussi réflexologue plantaire,
palmaire, faciale et énergéticienne.
La tête dans les nuages, mais les
pieds bien sur terre.
J'ai à cœur de vous proposer des
accompagnements personnalisés et
vraiment adaptés. Nous avons tous
besoin d'une personne qui comprend
ce que l'on ne dit pas !

MA MISSION

Vous aider à améliorer votre santé.
Objectif : se sentir mieux et agir en
prévention.
Vous fournir des conseils adaptés à
votre nature, votre tempérament
organique et émotionnel.
Soulager vos douleurs, vous soulager
dans certaines pathologies.
Et surtout vous accompagner tout
au long du chemin.
Quand bien-être et hygiène de vie
sont restaurés, les douleurs
s'atténuent, les raideurs
disparaissent, un meilleur
fonctionnement organique et une
vision de la vie plus joyeuse voit le
jour.
Si tu écoutes ton corps quand il
chuchote, tu n'auras pas à l'entendre
crier !

MES VALEURS

La bienveillance

L'écoute

Le partage

Le respect

MA BOÎTE À OUTILS

Le coaching sur 6 mois

La réflexologie

La gemmothérapie

La micronutrition

Les fleurs de Bach

Le lahochi

La diététique et nutrition

ACCOMPAGNEMENT

Basée dans l'Essonne (91),
j'interviens également sur
tout le territoire par
téléphone, mail et
visioconférence

CONTACT

contact@naturojo.fr
06 15 95 56 65

SITE INTERNET

<https://naturojo.fr>





J'ai conçu ce programme alimentaire naturopathique pour mieux manger au quotidien, faire la paix avec son assiette et surtout se sentir bien dans son corps avec une alimentation saine et anti-inflammatoire.

Mois après mois vous y retrouverez des menus, des recettes, la liste des courses, des conseils, le tableau des fruits et légumes du mois.

Cet ebook se veut simple et pratique.

Pour manger avec plaisir sans avoir à se creuser la tête.

Penser aux repas s'avère souvent être un casse-tête entre le manque d'idée et le niveau de cuisine, je vous propose donc des menus naturopathiques au mois, plus d'excuse pour ne pas retrouver une alimentation saine.

Jocelyne



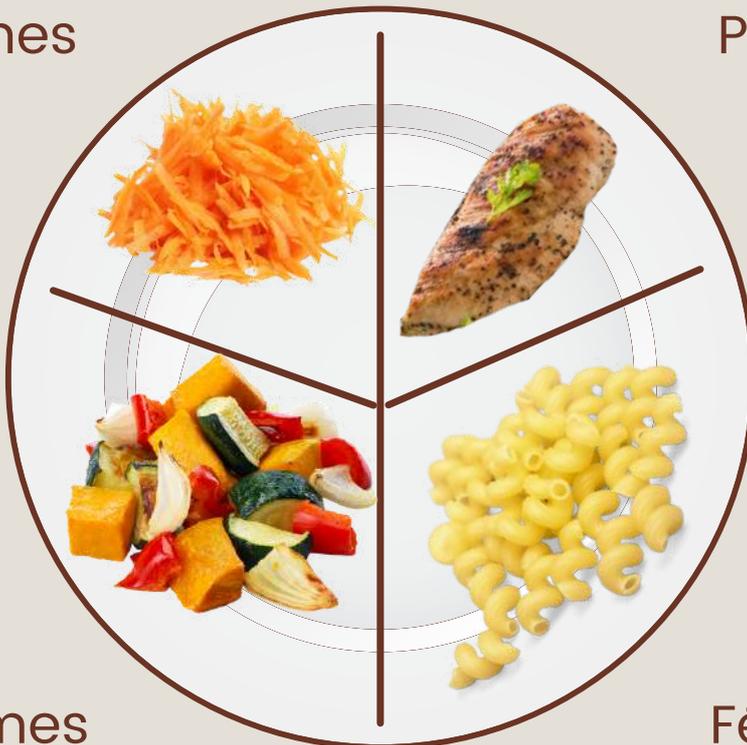
SOMMAIRE

Assiette équilibrée	5
Fruits et légumes du mois	7
Les indispensables	8
Semaine 1	9
Menus	10
Liste des courses	11
Recettes	12
Semaine 2	18
Menus	19
Liste des courses	20
Recettes	21
Semaine 3	29
Menus	30
Liste des courses	31
Recettes	32
Semaine 4	38
Menus	39
Listes des courses	40
Recettes	41
Index des recettes	48

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Voici l'assiette idéale pour vos repas du midi et du soir chaque jour.

Légumes crus



Protéines

+ Lipides (gras)



+ Fruits
(en dehors des repas)



Légumes cuits

Féculents

Une assiette équilibrée, vous permettra d'être en bonne santé à condition de veiller à varier les sources de protéines, glucides, lipides et légumes.

Partez de ce modèle, en choisissant pour chaque repas :

- une source de protéines
 - une source de féculents
 - des légumes cuits et crus
- + une source de lipide et un fruit

Agrémentez ensuite vos assiettes avec des épices, des herbes aromatiques, de la sauce soja, de la crème végétale, des huiles végétales... Laissez parler votre imagination et faites-vous plaisir !

VARIER LES SOURCES DE NUTRIMENTS

LES SOURCES DE PROTÉINES



ANIMALES

Viandes rouges (1 fois par semaine),
Viandes blanches, Volailles
Poissons, Oeufs
Produits laitiers (chèvre, brebis)

VÉGÉTALES

Soja, tofu, Diverses variétés de lentilles,
de haricots, de pois
sarrasin, quinoa., Algues , Champignons,
Chanvre
Amandes, etc.

LES SOURCES DE FÉCULENTS



Blé complet (dont pâtes complètes),
Riz complet, rouge, sauvage
Quinoa, Boulghour (blé), Seigle,
Châtaignes
Pommes de terre, patate douce,
Sarrasin, Millet, Épautre, Orge, Avoine,
Maïs, Manioc

LES SOURCES DE LIPIDES



ANIMALES

Beurre clarifié, petits poissons gras,
oeufs

VÉGÉTALES

Huiles végétales (olive et coco pour la
cuisson)
Huile d'olive, de lin, de noix, de noisette,
de colza (sur les crudités et les
légumes)
Oléagineux secs ou en purée, Avocat



Les fruits et légumes du mois de mai

Légumes



Ail



Artichaut



Asperge



Aubergine



Avocat



Betterave



Blette



Carotte



Céleri



Chou-Fleur



Concombre



Courgette



Épinard



Fève



Navet



Oignon



Petits pois



Pomme de terre



Radis



Tomate

Fruits



Cerise



Fraise



Pamplemousse



Rhubarbe

nатуроjo.fr

Les indispensables à avoir dans sa cuisine

Épices

- Ail semoule
- Aneth
- Cannelle
- Cumin
- Curcuma
- Curry
- Estragon
- Gingembre moulu
- Gros sel
- Herbes de Provence
- Noix de muscade
- Origan
- Paprika
- Piment doux
- Poivre
- Quatre épices
- Sel
- Thym



Condiments

- Ail
- Crème de coco
- Échalote
- Huile de coco
- Huile de sésame
- Huile de noix / de colza
- Huile d'olive
- Moutarde
- Oignon
- Sauce soja salé
- Sauce soja sucré
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre de pommes
- Vinaigre de vin



Aromates

- Ail frais
- Bouquet garni
- Echalote
- Fines herbes fraîches ou surgelées
- Gingembre frais
- Laurier
- Oignon



Aides culinaires

- Bouillon de bœuf
- Bouillon de légumes
- Bouillon de volaille
- Chapelure
- Concentré de tomate
- Farine complète
- Crème végétale
- Jus de citron
- Kubor
- Levure boulangère
- Maïzena
- Miel
- Sirop d'agave
- Poudre d'amande
- Gousse de vanille
- Sucre de coco





SEMAINE 1

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine 1

Menu Naturopathique du mois de :

Mai

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

½ avocat au jus de citron
Porc aux olives vertes
Poêlée de courgettes à l'ail
Compote

Pâtes complètes (100 g cuit)
Tomates au four,
Herbes de Provence
Cake aux myrtilles (1 part)

MARDI

Salade de tomates
2 œufs en omelette
Haricots verts à l'ail
Fromage blanc - poire

2 tranches de jambon blanc
Courgettes au curry
Cake aux myrtilles (1 part)

MERCREDI

Carottes râpées
Blanquette de poulet express
Yaourt – 1 pomme

Aiguillettes de poulet
Brocolis marinés (sauce soja, huile
d'olive, sel et poivre) rôtis au four
Compote

JEUDI

Salade de betteraves
Steak haché,
Riz et champignons
30 g de fromage - poire

Salade verte
Terrine minceur
Fruit ou compote

VENDREDI

Salade verte, vinaigrette
Pavé de saumon
Pommes de terre vapeur
Yaourt

Salade de quinoa (version 1)
Fruit ou compote

SAMEDI

REPAS LIBRE

Salade d'endives avec des noix, des
cubes de gruyère et des dés de jambon
Pomme cuite au four

DIMANCHE

Crevettes au miel et purée de carottes
Riz crémeux
Yaourt

Concombre
Courgettes au curcuma
Fromage 30 g
1 compote ou un fruit

Liste des Courses

Boucherie

Sauté de porc
Jambon blanc
Aiguillettes de poulet
Steak haché

Poissonnerie

Saumon frais
Crevettes cuites

Légumes

Courettes
Haricots verts
Carottes
Brocolis
Betteraves
Champignons
Salade verte
Mache
Pomme de terre
Concombre
Endives
Poireaux
Poivron rouge
Patate douce

Épicerie

Olives vertes
Pâtes complètes
Riz complet
Quinoa
Noix
Compotes sans sucre ajouté
Œufs
Thon en boîte
Flocons d'avoine
Graine de chia

Produits laitiers

Gruyère
Fromage de chèvre
Lait végétal

Fruits

Myrtilles
Avocat
Tomates
Fruits de saison

+ yaourts, compotes sans sucres ajoutés et fruits de fin de repas à rajouter à votre liste de course



Recettes

Semaine 1



BLANQUETTE DE POULET EXPRESS



 1 personne  25 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 Escalope de poulet
- ½ Carotte
- ½ Poireaux
- 70 g de riz complet ou riz basmati
- 3 cas de crème d'amande (ou crème fraîche)
- 50 g de champignons de Paris
- 1 cac de fond de veau

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y faire cuire le riz suivant les indications du paquet.
2. Couper en morceaux le poulet, la carotte, le poireau et les champignons.
3. Dans une poêle, faire revenir les légumes avec un filet d'huile d'olive, puis ajouter le poulet pendant environ 10 minutes, ajouter du sel et du poivre à votre convenance.
4. Dans la même poêle, ajouter la crème ainsi qu'un peu d'eau et le fond de veau.
5. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
6. Servir accompagnée de riz.



TERRINE MINCEUR



 4 personnes  60 minutes

INGRÉDIENTS

- 240 g de thon émietté
- 700 g de courgettes
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 30 g d'emmental râpé
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 200°.
2. Râper les courgettes, puis les faire cuire à couvert 10 minutes.
3. Les égoutter puis laisser refroidir.
4. Mélanger les œufs, le fromage râpé et les flocons d'avoine dans un saladier.
5. Ajouter le thon émietté et les courgettes.
6. Saler et poivrer.
7. Chemiser un moule à cake de papier sulfurisé et le remplir avec la préparation.
8. Enfourner 40 minutes environ.
9. Laisser refroidir et réserver au frais 4 heures.



SALADE DE QUINOA VERSION 1



 1 personne  20 minutes

INGRÉDIENTS

- 80 g de quinoa (pesé cru)
- ½ poivron rouge
- ½ patate douce
- 1 carotte
- ½ courgette
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika fumé

PRÉPARATION

1. Faire cuire le quinoa 10 minutes environ dans 300 ml d'eau bouillante
2. Couper les légumes en petits morceaux et les cuire à la vapeur.
3. Égoutter le quinoa, le verser dans un saladier.
4. Rajouter les légumes vapeur, les épices et bien mélanger.
5. De l'huile d'olive peut y être ragoutée également.



CREVETTES AU MIEL ET PUREE DE CAROTTES



1 personne



40 minutes

INGRÉDIENTS

- 6 Crevettes cuites
- 3 Carottes
- 100 g de patate douce
- 2 ml de sauce soja
- 1 cac de miel
- 5 g de gingembre en poudre
- 10 g de graines de chia

PRÉPARATION

1. Laver et couper les carottes en rondelles
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole, et y faire cuire les carottes pendant 15 minutes.
3. Dans une poêle, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir les crevettes et le gingembre pendant 2 minutes à feu moyen.
4. Dans la même poêle, ajouter la sauce soja, le miel et mélanger.
5. Ajouter un peu d'eau et laisser cuire 3 minutes à feu doux.
6. Dans un bol, écraser les carottes cuites avec une fourchette, et ajouter au besoin un filet d'huile d'olive, sel et poivre



CAKE AUX MYRtilLES



 2 personnes  60 minutes

INGRÉDIENTS

- 180 g de farine complète ou d'épeautre
- 200 g de compote sans sucre ajouté
- 2 œufs
- 50 ml de lait végétal
- 6 g de levure
- 1 c à c de vanille en poudre
- 2 poignées de myrtilles

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mélanger les œufs, la compote et le lait.
3. Incorporer la farine, la levure et mélanger.
4. Ajouter les myrtilles et mélanger à nouveau.
5. Recouvrir le moule de papier sulfurisé et verser la préparation.
6. Enfourner pour 45 minutes - vérifier toujours la cuisson à l'aide d'un couteau avant de le sortir.



SEMAINE 2

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine 2

Menu Naturopathique du mois de :

Mai

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Cabillaud, brocolis et
Pommes de terre à l'aïoli
Fromage de chèvre (30 g)
Fruit ou compote

Salade niçoise
Fruit ou compote

MARDI

Omelette aux herbes
Choux fleurs rôti
Fruit ou compote

Poisson blanc
Fondue de poireaux
Fruit ou compote

MERCREDI

Concombre
Salade de lentilles au saumon fumé
Fruit ou compote

Salade verte
Velouté de carottes et betteraves
Fruit ou compote

JEUDI

Salade de tomates
Steak tartare
Pommes de terre sautées
Mousse au chocolat

Salade de mâche
Tomates rôties au four
2 œufs au plat
Fromage 30 g
1 compote ou un fruit

VENDREDI

Salade d'endives
Gambas
Riz basmati
Mousse au chocolat

½ avocat
Cuisse de poulet au four
Champignons poêlés
Fruit ou compote

SAMEDI

REPAS LIBRE

Haricots rouges en salade
Filet mignon de porc
Salade verte
Fruit ou compote

DIMANCHE

Tarte jambon, épinards, chèvre
Salade verte
Fruit ou compote

Velouté de patates douces, carottes
et curry
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Steak haché
Cuisse de poulet
Filet mignon de porc
Jambon blanc

Poissonnerie

Cabillaud
Poisson blanc (au choix)
Saumon fumé
Gambas

Épicerie

Compotes sans sucre ajouté
Œufs
Olives noires
Thon en boîte
Lentilles
Riz basmati
Pâte à tarte bio
140 ml Jus récupéré
d'une conserve de pois chiches
Chocolat noir 70%

Légumes

Brocolis
Pommes de terre
Haricots verts
Choux fleur
Poireaux
Concombre
Salade verte
Carottes
Betteraves
Endives
Champignons
Épinards
Carottes
Patates douces

Produits laitiers

Fromage de chèvre

Fruits

Fruits de saison
Tomates
Avocat

+ yaourts, compotes sans sucres ajoutés et fruits de fin de repas
à rajouter à votre liste de course



Recettes

Semaine 2



CABILLAUD, BROCOLIS ET POMMES DE TERRE À L'AIOLI



 2 personnes  30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 filets de cabillaud
- 4 pommes de terre
- 1 petit brocoli
- 1 œuf
- 1 cc de moutarde
- Vinaigre
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive

PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes de terre et les faire cuire 15 minutes à la vapeur.
2. Couper le brocoli en gros bouquets, les ajouter dans le panier des pommes de terre, ainsi que les filets de cabillaud dans l'eau du cuit vapeur.
3. Dix Minutes après, tout est cuit !
4. Préparer une mayonnaise maison : dans un bol, mettre 1 cc de moutarde, 1 jaune d'œuf, 1 goutte de vinaigre, sel, poivre.
5. Bien homogénéiser. Puis ajouter progressivement l'huile tout en continuant de mélanger. Ajouter deux gousses d'ail écrasées.



SALADE NIÇOISE



 1 personne  35 minutes

INGRÉDIENTS

- 5 pommes de terre moyenne (200 g)
- 200 g de haricots verts
- 1 boîte de thon
- 2 œufs
- 4 tomates
- 10 olives noires

PRÉPARATION

1. Faire cuire à la vapeur les pommes de terre et les haricots verts.
2. Faire cuire les œufs à la casserole pendant 6 minutes dans de l'eau bouillante.
3. Les plonger dans de l'eau glacée à la sortie pour stopper la cuisson.
4. Écaler les œufs.
5. Égoutter les pommes de terre, les haricots verts puis les mettre dans un saladier.
6. Ajouter les tomates coupées en quartiers et les olives noires.
7. Enfin, couper les œufs et les disposer sur le dessus.



SALADE DE LENTILLES AU SAUMON FUMÉ



 2 personnes  50 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 g de haricots verts
- 2 tomates
- 150 g de saumon fumé
- 1 gousse d'ail
- ½ laitue
- 1 verre de lentilles vertes

PRÉPARATION

1. Rincer les lentilles vertes à l'eau froide. Les placer dans une casserole avec 3 verres d'eau froide non salée. Porter à ébullition. Laisser cuire à couvert 25 minutes. Egoutter et réserver.
2. Laver et équeuter les haricots verts. Les cuire à la vapeur.
3. Pendant ce temps, laver et couper en tranches les tomates.
4. Couper le saumon fumé en petites portions.
5. Mélanger dans un saladier les lentilles cuites, les tomates, la gousse d'ail pressée ainsi que les haricots et le saumon fumé. Saler selon votre goût.
6. Laver la laitue. Disposer des feuilles au fond des assiettes, mettre dessus la salade de lentilles au saumon. Assaisonner d'une vinaigrette simple.



VELOUTÉ DE CAROTTES ET BETTERAVES



 1 personne  20 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 Carottes
- 1 patate douce
- 1 betterave
- 1 oignon

PRÉPARATION

1. Faire cuire à la vapeur l'ensemble des légumes coupés en morceaux (y compris l'oignon que vous aurez coupé grossièrement).
2. Compter environ 15 minutes de cuisson.
3. Mixer l'ensemble dans un blender de haute qualité.



TARTE JAMBON, ÉPINARDS, CHÈVRE



 4 personnes  60 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 boule de pâte à tarte bio
- 250g d'épinards frais
- 1 bûche de chèvre frais
- 4 tranches de jambon blanc
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 1 c à c d'origan
- 250ml de lait végétal
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préparer la pâte à tarte
2. Peler et écraser la gousse d'ail
3. Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive, ajouter l'ail et les épinards puis saler et poivrer
4. Préchauffer le four à 190°C
5. Rouler les tranches de jambon et les couper en lanières
6. Dans un saladier, mélanger le lait, les œufs, les épinards cuits, le jambon et l'origan
7. Étaler la pâte dans un moule à tarte préalablement recouvert de papier cuisson
8. Découper la bûche de chèvre en rondelle
9. Verser la préparation liquide et déposez les rondelles de chèvre sur le dessus
10. Enfourner pendant 40 minutes



VELOUTÉ DE PATATES DOUCES, CAROTTES ET CURRY



1 personne



35 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 g de carottes
- 250 g de patates douces
- 1 oignon
- 300 ml de lait de coco
- 1 carré de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café rase de poudre de curry
- ¼ de cuillère à café de gingembre en poudre

PRÉPARATION

1. Faire cuire à la vapeur l'ensemble des légumes coupé en morceaux.
2. (Même l'oignon qui aura été coupé grossièrement).
3. Compter environ 15 minutes de cuisson.
4. Mixer l'ensemble dans un blender en rajoutant le lait de coco, le carré de bouillon de légumes, le curry et le gingembre.



MOUSSE AU CHOCOLAT



 **Part(s)**
6 personnes

 **Préparation**
20 Minutes + 2h au réfrigérateur

INGRÉDIENTS

- 140 ml Jus récupéré d'une conserve de pois chiches
- 200 g de chocolat noir
- 1 càs de sucre de coco ou autre
- 2 càs de lait végétal

PRÉPARATION

1. Monter le jus de pois chiches en neige bien ferme à l'aide d'un batteur durant 5 mn (cela doit avoir exactement la même texture que les blancs d'œufs).
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Laisser tiédir quelques minutes
3. Ajouter le sucre puis continuer à fouetter le jus de pois chiches en neige durant 1mn
4. Incorporer délicatement le chocolat et la mousse
5. Répartir dans des petits ramequins et laissez au réfrigérateur pendant 2 heures environ



SEMAINE 3

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine **3**

Menu Naturopathique du mois de :

Mai

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Salade composée
Brochettes de poulet
caramélisées
Fruit ou compote

Poulet
Champignons
Cake aux myrtilles (1 part)

MARDI

Poisson blanc
Haricots verts
Fruit ou compote

Salade de quinoa (version 2)
Fruit ou compote

MERCREDI

Croquettes de poisson
Pommes de terre vapeur
Fruit ou compote

Salade verte
Saint jacques snackées
Fondue de poireaux
Fruit ou compote

JEUDI

Salade verte
Escalope de veau
Riz basmati
Coulant au chocolat (1 part)

Pavé de saumon au four
Haricots verts
Fruit ou compote

VENDREDI

Salade de tomates
Omelette
Brocolis rôtis au four
Fruit ou compote

Salade de mâche
Aiguillettes de dinde
Champignons
Fromage 30 g

SAMEDI

REPAS LIBRE

Salade verte
Jambon blanc
Courgettes poêlées
Fruit ou compote

DIMANCHE

Dahl de lentilles corail
Salade verte
Fruit ou compote

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Blanc de poulet
Escalope de veau
Jambon blanc

Poissonnerie

Crevettes cuites
Poisson blanc (au choix)
Saint-Jacques
Pavé de saumon

Épicerie

Graines de sésame
Quinoa
Œufs
Flocons d'avoine
Maïzena
Lentilles corail

Légumes

Salade verte
Champignons
Haricots verts
Pommes de terre
Poireaux
Brocolis
Mâche
Courgettes
Poivrons rouges et verts
Concombre
Carottes
Coriandre

Produits laitiers

Fromage de chèvre

Fruits

Fruits de saison
Tomates
Avocat

+ yaourts, compotes sans sucres ajoutés et fruits de fin de repas
à rajouter à votre liste de course



Recettes

Semaine 3



BROCHETTES DE POULET CARAMELISÉES



 1 personne  40 minutes

INGRÉDIENTS

- 150 g de poulet
- 25 g de poivron rouge
(1 = 160 g)
- 25 g de poivron vert
(1 = 160 g)
- 20 ml de sauce soja sucrée
- 10 g de miel
- 1 g de graines de sésame
- 1 g d'ail en poudre

PRÉPARATION

1. Découper l'escalope de poulet en cubes et les placer dans un saladier.
2. Arroser avec le miel, la sauce soja sucrée, une pincée d'ail en poudre puis placer au frais pendant 30 minutes environ.
3. Pendant ce temps, détailler les poivrons en cubes.
4. Dans une poêle chaude légèrement huilée, ajouter les poivrons et les cubes de poulet. Faire caraméliser le tout environ 3 minutes de chaque côté à feu moyen. Saupoudrer au dernier moment de graines de sésame.
5. Confectionner vos brochettes : 1 cube de poulet, 1 cube de poivron rouge, 1 cube de poivron vert jusqu'à épuisement de la garniture.



SALADE DE QUINOA VERSION 2



 1 personne  25 minutes

INGRÉDIENTS

- 80 g de quinoa pesé cru
- ¼ de concombre
- 80 g de crevettes
- ½ avocat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ courgette

PRÉPARATION

1. Faire cuire le quinoa 10 minutes environ dans 300 ml d'eau bouillante.
2. Éplucher le concombre, l'évider puis le couper en petits morceaux.
3. Faire cuire la courgette à la vapeur.
4. Tout assembler ensemble : quinoa, concombre en dés, crevettes, dés d'avocat, courgette cuite et assaisonner avec du sel et de l'huile d'olive.



CROQUETTES DE POISSON



 1 personne - 6 croquettes  30 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 g de poisson blanc
- 1 œuf entier
- 1 cuillère à café de maïzena
- ½ gousse d'ail
- ½ échalote
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil, sel et poivre

PRÉPARATION

1. Mixer le poisson avec l'œuf, la maïzena, l'ail, l'échalote et le persil puis assaisonner.
2. Former des boulettes pas trop grosses dans le creux de votre main.
3. Rouler vos boulettes dans les flocons d'avoine.
4. Les faire revenir 5 minutes environ dans une poêle huilée, puis enfourner 10 minutes à 180°.
5. Déguster nature ou bien avec une sauce au fromage blanc.



DHAL DE LENTILLES CORAIL



 1 personne  25 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 verre de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes en poudre (ou un cube)

PRÉPARATION

1. Hacher l'oignon et l'ail et les faire revenir doucement dans une cocotte.
2. Utiliser de l'huile de coco qui supporte très bien la cuisson.
3. Ajouter le curry selon votre goût.
4. Couper la carotte en tout petits dés puis ajouter la au mélange.
5. Ajouter ensuite les lentilles, le bouillon, et couvrir de deux verres d'eau.
6. Laisser cuire entre 10 et 15 minutes.
7. Ajouter le lait de coco et la coriandre fraîche.
8. Remuer et servir sans attendre, avec du riz cela se marie très bien.



COULANT AU CHOCOLAT



 **Part(s)**
4 personnes

 **Préparation**
30 Minutes

 **Cuisson**
15 Minutes à 180°

INGRÉDIENTS

- 50g de farine de riz
- 100g de poudre d'amande
- 70g de sucre de coco
- 20g de cacao en poudre
- 1 banane bien mûre
- 1 càs de bicarbonate de soude
- 1 càc d'extrait de vanille
- 150 ml de lait végétal
- 4 gros carrés de chocolat noir 70% minimum

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mixer tous les ingrédients dans un blender
3. Verser dans des ramequins huilés et incorporer un morceau de chocolat au centre
4. Enfourner pendant 10 à 15 minutes selon la puissance de votre four
5. Démouler dans des assiettes et dégustez sans plus attendre



SEMAINE 4

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine **4**

Menu Naturopathique du mois de :

Mai

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Salade endives
Poulet, tomate, mozzarella
Fruit ou compote

Filet mignon rôti
Épinards poêlés
Fruit ou compote

MARDI

Steak
Ratatouille « maison »
Gâteau au chocolat (1 part)

Crevettes
Poivrons rouges et lait de coco
Fruit ou compote

MERCREDI

Spaghetti de courgettes au poulet
Gâteau au chocolat (1 part)

Salade verte
Tomates à la provençale
Riz basmati
Fruit ou compote

JEUDI

Salade de tomates
Omelette
Brocolis rôtis au four
Fruit ou compote

Salade de mâche
Pavé de cabillaud
Haricots verts
Fromage 30 g
Fruit ou compote

VENDREDI

Salade verte
Bruschetta à la portugaise
Fruit ou compote

Salade composée :
(Mâche, œuf dur, crouton, ½ avocat,
tomates)
Fruit ou compote

SAMEDI

REPAS LIBRE

Salade de riz (version 1)
Fruit ou compote

DIMANCHE

Dos de lieu noir,
fondue de poireaux et riz basmati
Fruit ou compote

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Filet de poulet
Filet mignon de porc
steak

Poissonnerie

Crevettes
Pavé de cabillaud
Dos de lieu noir

Légumes

Epinards
Poivrons rouges
Courgettes
Haricots verts
Salade verte
Mâche
Brocolis
Poireaux
Carottes
Poivrons
Concombre

Produits laitiers

Fromage de chèvre
Mozzarella

Épicerie

Riz basmati
Croutons
Œufs
Compotes sans sucre ajouté
Pain complet en tranches
Sardine à l'huile
Thon en boîte
Tomates concassées
100 grammes de farine de riz
25 grammes de poudre
d'amande
70 grammes de sucre de
canne complet
35 grammes de poudre de
cacao sans sucre ajouté
1/2 cuillère à café de
bicarbonate de soude

Fruits

Fruits de saison
Avocat
Tomates
Tomates cerises

+ yaourts, compotes sans sucres ajoutés et fruits de fin de repas à rajouter à votre liste de course



Recettes

Semaine 4



POULET — TOMATE - MOZZARELLA



1 personne



35 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 filet de poulet
- ½ gousse d'ail
- ½ boule de mozzarella
- 1 cuillère à café de crème végétale (soja, coco...)
- 60 g de tomate concassée
- 3 olives noires dénoyautées
- ½ cuillère à café de sirop d'agave ou de sucre de coco
- Sel, poivre, basilic et persil

PRÉPARATION

1. Hacher l'ail et les olives. Verser les tomates concassées dans une grande poêle. Ajouter l'ail, les olives, le basilic, la crème, le sucrant, le sel et le poivre puis laisser mijoter.
2. Faire cuire vos filets de poulet 3 minutes de chaque côté, saler et poivrer.
3. Préchauffer le four à 200°.
4. Déposer le poulet dans un plat. Verser la sauce à la tomate et parsemer de persil.
5. Couper la mozzarella en tranches et disposer les par-dessus puis assaisonner et enfourner 15 minutes.



SPAGHETTI DE COURGETTES AU POULET



 1 personne  35 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 petite courgette
- 1 carotte
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme bio
- 1 cuillère à café de paprika
- 15 g de graines de courge
- 100 g de blanc de poulet

PRÉPARATION

1. Avec un épluche légumes, faire de larges bandes de courgettes et de carottes.
2. Mettre les légumes dans un saladier et y jeter les graines.
3. Rajouter l'huile d'olive et le vinaigre de cidre (ou du jus de citron), ainsi que le paprika et bien mélanger puis réserver au frais.
4. Faire cuire le poulet avec un peu d'huile d'olive ou de coco à la poêle sur feu doux.
5. Rajouter les petits morceaux de poulet à la salade.
6. Déguster.



BRUSCHETTA À LA PORTUGAISE



 1 personne  15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- 1 sardine à l'huile
- ½ gousse d'ail
- 1 tomate
- ¼ de poivron
- ¼ de concombre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préparer vos légumes.
2. Faire griller légèrement vos tranches de pain.
3. Frotter votre pain avec l'ail.
4. Mélanger vos légumes coupés en petits morceaux avec la sardine hachée.
5. Disposer ce mélange sur votre pain.
6. Arroser d'huile d'olive puis assaisonner.
7. Déguster immédiatement.



SALADE DE RIZ VERSION 1



 1 personne  25 minutes

INGRÉDIENTS

- 60 g de riz basmati semi-complet (pesé cru)
- ½ avocat
- 1 petite boîte de thon
- Quelques tomates cerises
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz basmati semi-complet environ 20 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Couper les tomates cerises en deux.
3. Couper l'avocat en deux, creuser au couteau des dés dans la chair.
4. Égoutter le thon.
5. Tout assembler dans une assiette ou un petit saladier en verre.
6. Mettre le riz cuit, le thon, les tomates cerises, l'huile d'olive et enfin l'avocat.



DOS DE LIEU NOIR, FONDUE DE POIREAUX ET RIZ BASMATI



 2 personnes  50 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 Poireaux
- 200 g de dos de lieu noir
- 1 verre de riz basmati

PRÉPARATION

1. Émincer finement les poireaux, et les faire fondre environ 40 minutes dans une casserole anti adhésive à feu très doux, avec un fond d'eau.
2. Mélanger fréquemment.
3. Rajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.
4. Au bout de 30 minutes de cuisson, rajouter le poisson par-dessus.
5. Rincer le riz basmati, et le cuire dans 1.5 verre d'eau légèrement salée.
6. Le riz est cuit lorsqu'il ne reste plus d'eau.
7. Couper le feu, couvrir 5 minutes.



GÂTEAU AU CHOCOLAT



Part(s)

10 personnes



Préparation

10 Minutes



Cuisson

20 Minutes à 180°

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de riz
- 25 grammes de poudre d'amande
- 70 grammes de sucre de canne complet
- 35 grammes de poudre de cacao sans sucre ajouté
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à café de levure
- 15 grammes d'huile de coco liquide ou d'olive
- 75 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 150 grammes de lait d'amande ou de riz

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Déposer dans un saladier la farine, la poudre d'amande, le sucre, le cacao, le bicarbonate et la levure puis mélanger.
3. Ajoutez ensuite l'huile, la compote et le lait puis mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Recouvrir le moule de papier cuisson et y verser la préparation.
5. Enfourner environ 20 mn.

Index des Recettes

Semaine 1

Blanquette de poulet express	13
Terrine minceur	14
Salade de quinoa (version 1)	15
Crevettes au miel et purée de carottes	16
Cake aux myrtilles	17

Semaine 2

Cabillaud, brocolis et Pommes de terre à l'aïoli	22
Salade niçoise	23
Salade de lentilles au saumon fumé	24
Velouté de carottes et betteraves	25
Tarte jambon, épinards, chèvre	26
Velouté de patates douces, carottes et curry	27
Mousse au chocolat	28

Semaine 3

Brochettes de poulet caramélisées	33
Salade de quinoa (version 2)	34
Croquettes de poisson	35
Dahl de lentilles corail	36
Coulant au chocolat	37

Semaine 4

Poulet, tomate, mozzarella	42
Spaghetti de courgettes au poulet	43
Bruschetta à la portugaise	44
Salade de riz (version 1)	45
Dos de lieu noir, fondue de poireaux et riz basmati	46
Gâteau au chocolat	47



Réflexologie À DOMICILE*

Séance plantaire, palmaire ou faciale

Jocelyne RUBIO BLASCO

06 15 95 56 65

Praticienne en réflexologie

Spécialisée en gestion du stress

Détente, accompagnement

Conseils bien-être



@naturojo91

Retrouvez

SANTÉ, ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE

BIENFAITS

- Apporte détente et relaxation profonde
- Libère le stress et l'anxiété
- Soulage les douleurs (articulaires, digestives, maux de tête...)
- Améliore la circulation sanguine
- Renforce le système immunitaire
- Dynamise l'organisme...

• Sur Rendez-vous, me contacter



LattoChi

SOIN ÉNERGÉTIQUE

PRATICIENNE ET ENSEIGNANTE

Méthode énergétique naturelle très puissante par apposition des mains.

Permet d'harmoniser le corps et l'esprit.

Permet de soigner les maux tels que :

choc, traumatisme, blessures émotionnelles...



nатуроjo.fr



Naturopathie

LA NATURE

AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ

À DOMICILE OU EN VISIO SUR RDV UNIQUEMENT

- Rééquilibrage alimentaire
- Perte de poids
- Micronutrition
- Gemmothérapie
- Fleurs de Bach

Médecine traditionnelle, naturelle, reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

Elle repose sur l'art de rester en bonne santé, ou de retrouver son pouvoir d'auto-guérison par des moyens naturels.