



CUISINE FACILE & SAINÉ

LES MENUS DE JUIN

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

Fruits et légumes du mois	5
Les indispensables	6
Petits-déjeuners	7
Semaine 1	12
Menus	13
Liste des courses	14
Recettes	15
Semaine 2	20
Menus	21
Liste des courses	22
Recettes	23
Semaine 3	28
Menus	29
Liste des courses	30
Recettes	31
Semaine 4	36
Menus	37
Listes des courses	38
Recettes	39
Index des recettes	43



Les fruits et légumes du mois de juin

Légumes



Ail



Artichaut



Asperge



Aubergine



Betterave



Blette



Brocoli



Carotte



Céleri



Concombre



Courgette



Épinard



Fenouil



Fève



Haricot vert



Navet



Oignon



Petits pois



Poivron



Pomme de terre



Radis



Tomate

Fruits



Abricot



Cassis



Cerise



Citron



Figue



Fraise



Framboise



Groseille



Melon



Nectarine



Pamplemousse



Pastèque



Pomme



Prune



Pêche



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





PETITS
DÉJEUNERS

L'importance du petit déjeuner

Il est important de prendre un petit déjeuner le matin car cela fournit à votre corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner tout au long de la journée. Après une nuit de sommeil, votre corps a besoin de carburant pour commencer la journée, et le petit déjeuner est le repas idéal pour cela.



En prenant un petit déjeuner équilibré, vous pouvez améliorer votre concentration, votre mémoire et votre humeur, ainsi que maintenir un poids santé. Les personnes qui sautent le petit déjeuner ont tendance à manger plus pendant la journée et à avoir des fringales plus fréquentes, ce qui peut entraîner une prise de poids.

En résumé, prendre un petit déjeuner le matin est important pour fournir à votre corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner tout au long de la journée, améliorer votre concentration, votre mémoire et votre humeur, et maintenir un poids santé.

Vous trouverez dans cet ebook du mois de juin 3 exemples de petits déjeuners, un booster, un vitalité et le dernier sous forme de porridge.

Pour bien commencer la journée !!



P'TIT DEJ VITALITÉ



 1 personne  8 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de thé vert
- 15 cl de lait végétal
- 1 cas de graines de chia
- ½ banane
- 1 cac de miel
- 1 pincée de cannelle

PRÉPARATION

1. Faire votre thé comme d'habitude
2. Couper la banane en tranches.
3. Dans une casserole, verser le lait végétal avec 15 cl d'eau et faire chauffer.
4. Dans la casserole, hors du feu, ajouter les graines et la cannelle, et mélanger le tout pendant 5 minutes.
5. Laisser refroidir.
6. Servir dans un bol, puis rajouter la banane en tranches et le miel.



P'TIT DEJ BOOSTER



1 personne



5 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de thé vert
- 1 yaourt nature
- 3 cas de graines
- 1 kiwi
- 1 cac de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Faire votre thé comme d'habitude
2. Mélanger le yaourt avec les graines et le sirop d'érable
3. Manger le kiwi à part.

Le thé vert a des vertus détoxifiante et amincissante. Vous pouvez remplacer le sirop d'érable par du miel. Privilégier les graines de chia, d'avoine, de pavot, de courge et de tournesol. Le kiwi est très riche en vitamine c mais vous pouvez le remplacer par un autre fruit.



P'TIT DEJ PORRIDGE



 1 personne  10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de thé vert
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 2 cas de lait végétal
- 1 cac de cannelle en poudre
- 1 cac de sirop d'érable ou de miel
- 1 cac de graines de chia

PRÉPARATION

1. Préparer votre thé comme d'habitude
2. Dans un bol, écraser la banane
3. Dans une casserole, ajouter la banane, le lait végétal, les flocons d'avoine, la cannelle, le sirop d'érable et les graines de chia.
4. Faire cuire pendant 5 minutes.
5. Rajouter du lait végétal si le mélange est trop épais.
- 6.
7. Les flocons d'avoine sont riches en phosphore, magnésium, fer, zinc et fibres solubles. Ces nutriments facilitent la digestion et favorise la sensation de satiété.
8. Les flocons d'avoine et le lait forment la base du porridge. N'hésitez pas à varier les toppings en fonction de vos envies : poires, myrtilles, pommes, beurre d'amande ou de cacahuètes, cacao..., varier les plaisirs



SEMAINE 1

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine 1

Menu Naturopathique du mois de :

JUIN

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Betteraves
2 râbles de lapin rôtis
Petits pois
Fruit de saison

Salade épinards, chèvre et betteraves
Fruit de saison

MARDI

Salade verte
Cuisse de poulet rôtie
Julienne de légumes au wok
Fruit ou compote

Julienne de légumes au wok
Fruit de saison

MERCREDI

Émincé de dinde
Ratatouille
Fruit ou compote

Salade verte
Dahl de lentilles corail
Fruit ou compote

JEUDI

Salade d'endives
Poisson blanc
Champignons et boulghour
Fruit ou compote

Œufs durs
Épinards poêlés
Fruit ou compote

VENDREDI

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

Salade de mâche
Quinoa
Ratatouille
1 compote ou un fruit

SAMEDI

REPAS LIBRE

Carottes râpées
Sardines en conserve (sans huile)
Tomates provençales
Fruit ou compote

DIMANCHE

Dahl de lentilles corail
Salade verte
Gâteaux aux pommes

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Râbles de lapin
Cuisse de poulet
Émincé de dinde

Poissonnerie

Poisson blanc
Lieu noir

Légumes

Betteraves
Petits pois
Salade verte
Julienne de légumes
Aubergines
Courgettes
Tomates
Poivrons
Endives
Champignons
Épinards
Mâche
Carottes
Poireaux

Épicerie

Compotes sans sucre ajouté
Boulghour
Œufs
Quinoa
Sardines en boîte
Lentilles corail
Riz basmati
Farine de sarrasin ou de riz
Lait végétal
Poudre d'amandes

Produits laitiers

Fromage de chèvre
Fromage de vache (au choix)

Fruits

Fruits de saison
Pommes

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



Recettes

Semaine 1



SALADE ÉPINARD, CHÈVRE ET BETTERAVE



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 betterave cuite
- 120 g d'épinards
- 50 g de bûche de chèvre
- 1 cuillère à café de miel

PRÉPARATION

1. Laver et égoutter les épinards.
2. Couper en dés la betterave ainsi que la bûche de chèvre.
3. Dans un saladier, ajouter les épinards (crus), les dés de betterave, les dés de chèvre et le miel.
4. Ajouter un filet d'huile d'olive.
5. Saler et poivrer au goût.



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, ajouter là 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.



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 AUX POMMES



 6 personnes  80 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes à compote
- 2 œufs bio
- 50 g de Farine de sarrasin ou farine de riz
- 30 g de poudre d'amande
- 100 ml de lait d'amande sans sucre
- 1 cc de levure chimique

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
2. Dans un robot, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter le lait d'amande, la farine de sarrasin, la poudre d'amande et la levure chimique tamisées.
3. Peler les pommes et les couper en fines lamelles à l'aide d'une mandoline assez fines. Au fur et à mesure, les mettre dans le bol du robot avec la pâte en remuant délicatement.
4. Huiler et fariner un moule carré de 20 cm de côté (assez haut). Verser le contenu de l'appareil.
5. Laisser cuire 1h en vérifiant la cuisson avec une lame de couteau.
6. Attendre le refroidissement complet avant de démouler.



SEMAINE 2

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine **2**

Menu Naturopathique du mois de :

JUIN

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Maquereaux en conserve (sans huile)
Haricots verts et patates douces
Fruit de saison

Salade de lentilles au chèvre
Fruit de saison

MARDI

Salade verte
Fondue de poireaux et cabillaud
Fruit ou compote

Jambon blanc
Poireaux vinaigrette
Fruit de saison

MERCREDI

Mâche
Saumon fumé
Chou vert braisé, lentilles
Fruit ou compote

Salade verte
Julienne de légumes au wok
Fruit ou compote

JEUDI

Salade d'endives
Riz sauté à la parisienne
Fruit ou compote

Salade composée
(Salade verte, thon, tomates)
Fruit ou compote

VENDREDI

Salade de tomates
Saumon au four
Épinards poêlés
Fruit ou compote

Salade de mâche
Quinoa
Épinards
1 compote ou un fruit

SAMEDI

REPAS LIBRE

Aiguillettes de dinde
Haricots verts
Fruit ou compote

DIMANCHE

Betteraves en salade
Filet de bar
Courgettes
Crumble aux pommes

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Jambon blanc
Aiguillettes de dinde

Poissonnerie

Cabillaud
Saumon fumé
Pavé de saumon frais
Filet de bar

Épicerie

Farine de riz
Farine de châtaignes
Poudre d'amandes
Sucre muscovado ou rapadura
Purée d'amande
Maquereaux en boîte
Compotes sans sucre ajouté
Lentilles vertes
Tomates séchées
Pâtes complètes
Riz complet
Thon en boîte
Quinoa

Légumes

Haricots verts
Patates douces
Salade verte
Poireaux
Mâche
Chou vert
Julienne de légumes
Endives
Champignons
Tomates
Épinards
Betteraves
Courgettes

Produits laitiers

Crottin de chèvre
Fromage frais type philadelphia
Fromage de vache (au choix)

Fruits

Fruits de saison
Pommes bio

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



Recettes

Semaine 2



SALADE DE LENTILLES AU CHEVRE



1 personne



10 minutes

INGRÉDIENTS

- 75 g de lentilles vertes
- ½ crottin de chèvre
- 25 g de tomates séchées
- 1/3 oignon rouge

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y faire cuire les lentilles 20 minutes
2. Couper l'oignon et le fromage de chèvre en morceaux
3. Une fois les lentilles cuites, les égoutter et les placer dans un saladier, ajouter le chèvre, les tomates séchées et l'oignon rouge puis mélanger
4. Ajouter le sel et le poivre
5. Ajouter une vinaigrette (moutarde + huile + vinaigre balsamique)



FONDUE DE POIREAUX & CABILLAUD



 1 personne  20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 filet de cabillaud
- 1 poireaux
- 40 g de pâtes « rigatoni ou penne »
- 50 g de fromage frais type "Philadelphia"
- ½ citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel poivre

PRÉPARATION

1. Faire cuire les pâtes comme indique sur le paquet.
2. Couper les poireaux en fines rondelles, et les faire cuire dans un filet d'huile d'olive 2 minutes à feu vif.
3. Dans la même poêle, ajouter le fromage frais, puis mélanger, laisser cuire 10 minutes à feu moyen.
4. Dans une autre poêle, faire cuire le cabillaud dans un filet d'huile d'olive, 2 minutes de chaque côté.
5. Saler et poivrer à votre convenance.
6. Dans une assiette, servir les pâtes accompagnées de fondue de poireau, ainsi que le filet de cabillaud puis ajouter du citron à votre convenance.



RIZ SAUTE A LA PARISIENNE



1 personne



20 minutes

INGRÉDIENTS

- 70 g de riz complet ou semi complet
- 70 g de champignon de paris
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 3 brins de persil

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Couper tous les légumes
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon, les champignons avec l'ail et le persil dans un filet d'huile d'olive.
4. Dans une assiette servir le riz avec le contenu de la poêle.



CRUMBLE AUX POMMES



 4 personnes  40 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 pommes bio
- 50 g de farine de riz complet bio
- 40 g de farine de châtaigne bio
- 30 g de poudre d'amande
- 30 g de sucre muscovado ou rapadura
- 1 cas de purée d'amande
- 1 cas d'huile de noisette ou olive

PRÉPARATION

1. Faire cuire les pommes à la vapeur douce.
2. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients grossièrement. Déposer le mélange obtenu sur les pommes cuites, puis enfourner le tout 30 mn.
3. Déguster chaud ou froid.

Astuce : préparer la pâte à crumble à l'avance en la conservant au frigo. En mettre un peu sur une compote et faire gratiner. On a ainsi un dessert légèrement plus gourmand tout en restant sain et faible en calorie.

Pour une version plus gourmande, vous pouvez utiliser les fruits de votre choix que vous préférez et en fonction des saisons.



SEMAINE 3

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine **3**

Menu Naturopathique du mois de :

JUIN

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Filet de bœuf
Endives braisées
Fruit de saison

Salade niçoise
Fruit de saison

MARDI

Salade verte
Poulet aux graines et sauce soja
Fruit ou compote

Jambon blanc
Salade d'endives
Fruit de saison

MERCREDI

Mâche
Foie de veau poêlé
Champignons
Fruit ou compote

Salade verte
Julienne de légumes au wok
Fruit ou compote

JEUDI

Salade d'endives
Bruschetta à la portugaise
Fruit ou compote

Salade composée
(Salade verte, thon, tomates)
Fruit ou compote

VENDREDI

Salade de tomates
Aiguillettes de dinde
Haricots beurre – riz basmati
Fruit ou compote

Salade de mâche
Haricots beurre – riz basmati
1 compote ou un fruit

SAMEDI

REPAS LIBRE

Pâtes complètes
Tomates provençales
Fruit ou compote

DIMANCHE

Noix de saint jacques
Fondue de poireaux
Flan aux fraises

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Filet de bœuf
Escalope de poulet
Jambon blanc
Foie de veau
Aiguillettes de dinde

Poissonnerie

Noix de saint-jacques

Épicerie

Thon en boîte
Œufs
Olives noires
Riz complet
Compotes sans sucre ajouté
Pain complet
Sardines en boîte
Riz basmati
Pâtes complètes
Lait végétal

Légumes

Endives
Pommes de terre
Haricots verts
Tomates
Salade verte
Brocolis
Mâche
Champignons
Julienne de légumes
Concombre
Poivrons
Haricots beurre
Poireaux

Produits laitiers

Fromage de vache
(au choix)

Fruits

Fruits de saison
Fraises

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



Recettes

Semaine 3



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.



POULET AUX GRAINES & SAUCE SOJA



1 personne



20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 escalope de poulet
- 1 brocoli
- 70 g de riz complet ou semi complet
- 6 ml de sauce soja
- 3 g de gingembre en poudre
- 3 g de graines de chia

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire cuire le riz suivant les indications du paquet
2. Couper le poulet et le brocoli en morceaux
3. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y faire cuire le brocoli environ 10 minutes.
4. Dans une poêle, ajouter le poulet, la sauce soja, le gingembre et les graines de chia puis ajouter du sel et du poivre et cuire 5 minutes à feu vif
5. Servir le poulet avec le brocoli et le riz



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.



FLAN AUX FRAISES



1 personne



15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 Oeuf
- 150 ml de lait végétal
- 60 g de fraises
- 4g de sucre vanillé
- une goutte d'amande amère

PRÉPARATION

1. Rincer les fraises et les couper.
2. Les disposer au fond d'une verrine.
3. Dans un bol, mélanger les autres ingrédients, et ajouter ce mélange sur les fraises.
4. Préchauffer le four à 180° et enfourner votre verrine au bain marie pendant 35 minutes.

A top-down view of a plate of food. The plate is filled with various ingredients: a pile of cooked quinoa in the upper center, a bunch of fresh arugula on the left, a sprig of fresh basil in the center, several cherry tomatoes at the bottom, and several slices of sliced avocado on the right. The plate is set on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth or countertop. The overall lighting is soft and natural.

SEMAINE 4

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine **4**

Menu Naturopathique du mois de :

JUIN

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Salade verte
Filet mignon rôti
Légumes au four
Fruit de saison

Salade composée
Fruit de saison

MARDI

Salade verte
Fondue de poireaux
Poisson blanc poêlé
Fruit ou compote

Salade de riz version 2
Fruit de saison

MERCREDI

Mâche
Lentilles corail, tomates, poivrons et
basilic
Fruit ou compote

Omelette
Julienne de légumes au wok
Fruit ou compote

JEUDI

Concombre
Saumon au curry
Fruit ou compote

Salade composée
(Salade verte, thon, tomates)
Fruit ou compote

VENDREDI

Salade de tomates
Pâtes complètes et saumon au lait de
coco
Fruit ou compote

Blanc de poulet
Champignons crème végétal
Compote

SAMEDI

REPAS LIBRE

Saucisses végétales
Lentilles corail
Fruit ou compote

DIMANCHE

Filet de bar
Fondue de poireaux
Clafoutis aux abricots

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Filet mignon de porc
Blanc de poulet
Saucisses végétales

Poissonnerie

Poisson blanc
Pavé de saumon
Filet de bar

Légumes

Salade verte
Courgettes
Tomates
Aubergines
Poireaux
Carottes
Mâche
Julienne de légumes
Concombre
Champignons

Épicerie

Lentilles corail
Œufs
Thon en boîte
Pâtes complètes
Compotes sans sucre ajouté
Lait végétal
Sucre de coco

Produits laitiers

Fromage de vache
(au choix)

Fruits

Fruits de saison
Abricots

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



Recettes

Semaine 4



SALADE DE RIZ VERSION 2



 1 personne  25 minutes

INGRÉDIENTS

- 60 g de riz basmati semi-complet (pesé cru)
- 1 pavé de saumon sauvage
- 1 carotte
- De l'huile de coco ou crème de coco

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz basmati semi-complet environ 20 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Faire cuire le saumon sauvage à la vapeur avec la carotte coupée en rondelles.
3. Quand le saumon est cuit, le couper en petits morceaux.
4. Tout assembler en rajoutant l'huile ou la crème de coco et le sel.



LENTILLES CORAIL, TOMATES, POIVRONS ET BASILIC



 2 personnes  30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 Verre de lentilles corail
- 5 tomates
- 3 poivrons verts
- ¼ de bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail
- ½ citron
- 1 cc de moutarde
- 100 g d'olives noires dénoyautées

PRÉPARATION

1. Rincer les lentilles corail à l'eau.
2. Les cuire dans une casserole avec 3 verres d'eau froide non salée.
3. Porter à ébullition et laisser cuire à petit feu et à couvert pendant 8 minutes.
4. Ne pas cuire trop longtemps sinon les lentilles éclatent et forment une purée grossière, de couleur beige. Egoutter et laisser tiédir.
5. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en dés. Les cuire à la vapeur.
6. Laver et couper les tomates en dés.
7. Rassembler les lentilles, les tomates, l'ail haché, les olives noires et les poivrons.
8. Ciseler le basilic. Assaisonner de : zeste, jus du citron, moutarde, et 6 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre.



SAUMON AU CURRY



1 personne



15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 pave de saumon
- 70 g de riz semi complet, ou complet, ou riz basmati
- 2 tomates
- 5 cl de lait de coco
- ½ oignon
- 1 cac de curry

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet
2. Couper l'oignon et les tomates
3. Dans une poêle faire revenir pendant 5 minutes l'oignon et les tomates puis ajouter le lait de coco et le curry, ajouter du sel et du poivre
4. Ajouter le filet de saumon dans la poêle et le laisser cuire 5 minutes
5. Servir avec le riz



CLAFOUTIS AUX ABRICOTS



 6 personnes  45 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait végétal tiède
- 35g de sucre de coco
- 3 oeufs
- 500g d'abricots (ou autres fruits de votre choix)
- 1 gousse de vanille
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 CAS poudre d'amandes
- 1 CAS de farine d'épeautre
- 1 CAC d'arôme d'amande amère

PRÉPARATION

1. Faire chauffer légèrement le lait dans une casserole.
2. Ajouter les graines de la gousse de vanille au lait pour infuser.
3. Dans un bol, fouetter les œufs avec le sucre, puis ajouter la farine et la poudre d'amande. Mélanger.
4. Ajouter ensuite le lait encore tiède en mélangeant bien.
5. Couper les abricots en 2. Les disposer dans un moule à gâteau antiadhésif et saupoudrer avec le sucre vanillé.
6. Verser la préparation dessus et enfourner à 180° pendant environ 35 minutes.

Index des Recettes

Petits-déjeuners

P'TIT DEJ vitalité	9
P'TIT DEJ Booster	10
P'TIT DEJ Porridge	11

Semaine 1

Salade épinard, chèvre et betterave	16
Dhal de lentilles corail	17
Dos de lieu noir, fondue de poireaux et riz basmati	18
Gâteau aux pommes	19

Semaine 2

Salade de lentilles au chèvre	24
Fondue de poireaux & cabillaud	25
Riz sauté à la parisienne	26
Crumble aux pommes	27

Semaine 3

Salade niçoise	32
Poulet aux graines & sauce soja	33
Bruschetta à la portugaise	34
Flan aux fraises	35

Semaine 4

Salade de riz V2	40
Lentilles corail, tomates, poivrons et basilic	41
Saumon au curry	42
Clafoutis aux abricots	43



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



@naturajo91

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.