



CUISINE FACILE & SAINE

LES MENUS DE JUILLET

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
L'importance d'une bonne hydratation	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	44



Les fruits et légumes du mois de juillet

Légumes



Ail



Aubergine



Betterave



Blette



Brocoli



Carotte



Concombre



Courgette



Fève



Haricot vert



Maïs



Oignon



Petits pois



Poivron



Pomme
de terre



Radis



salade



Tomate

Fruits



Abricot



Cassis



Cerise



Figue



Fraise



Framboise



Groseille



Melon



Myrtille



Mûre



Nectarine



Pastèque



Poire



Pêche



Prune



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



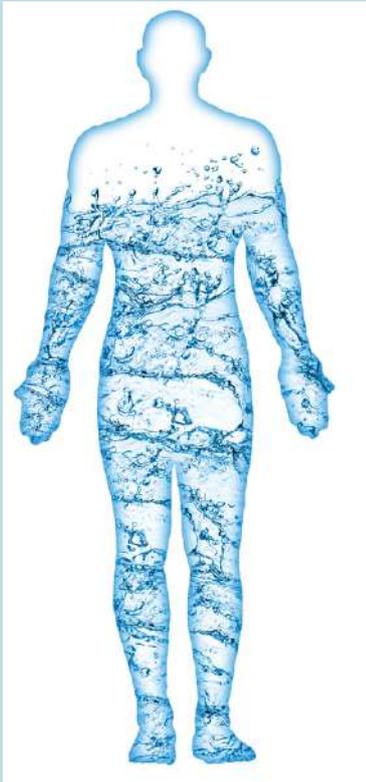
Aides culinaires

- 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



L'importance d'une bonne hydratation





QUEL RÔLE ?

L'eau est un élément vital pour notre organisme. Nous ne pouvons pas nous en passer, c'est même le principal constituant du corps humain à hauteur de 65 %, l'équivalent de 45 litres d'eau chez un individu de 70 kg. Cette proportion varie en fonction de l'âge et de la corpulence.

Les principaux rôles de l'eau sont :

- L'hydratation de nos cellules
- La participation au métabolisme de l'organisme (transport des globules, des nutriments...)
- L'élimination des déchets (urine, transpiration)
- Le maintien de la température corporelle

QUELLE QUANTITÉ ?

Tout au long de la journée et de la nuit et sans effort physique en particulier, nous perdons entre 2 et 2,5 litres d'eau. Notre corps l'élimine effectivement en permanence via l'urine, la transpiration et même la respiration. Il nous faut donc constamment compenser cette perte (sans apport d'eau, nous ne pouvons pas survivre plus de deux ou trois jours).



Une alimentation variée et équilibrée nous apporte environ 1 litre d'eau. Les 1,5 litres restant proviennent des boissons que nous buvons (eau, thé, café...), l'équivalent de 8 verres d'eau.

Cet apport théorique évolue en fonction du poids, de l'âge, de l'activité physique pratiquée et des conditions climatiques. Ainsi les seniors doivent boire un peu plus, environ 2 litres d'eau. Idem pour les sportifs qui doivent boire par petit gorgée, avant, pendant et après l'effort.

En période caniculaire, il est recommandé de boire un demi-litre de plus par jour, pour chaque degré au-dessus de 38°C.

EAU DU ROBINET, DE SOURCE OU MINÉRALE ?



EAU DU ROBINET

Nous pouvons boire l'eau du robinet sans crainte, elle est saine et sûre. En France, elle est strictement contrôlée. Elle provient généralement d'une rivière ou d'une nappe phréatique. Pour la rendre potable, elle est traitée plusieurs fois avant de sortir de nos robinets.

EAU DE SOURCE

Les eaux de source sont issues de sources souterraines directement propres à la consommation. Elles n'ont donc pas besoin d'être traitées et sont directement mises en bouteille.



EAU MINÉRALE

les eaux minérales sont des eaux de source qui traversent certaines roches qui les enrichissent en minéraux et en oligo-éléments. Elles sont bénéfiques pour la santé en fonction des besoins de chacun (bien vérifier les teneurs en minéraux afin d'éviter les excès).

BON À SAVOIR

Certaines eaux gazeuses sont très riches en sodium.

Elles sont à boire selon les besoins de chacun.

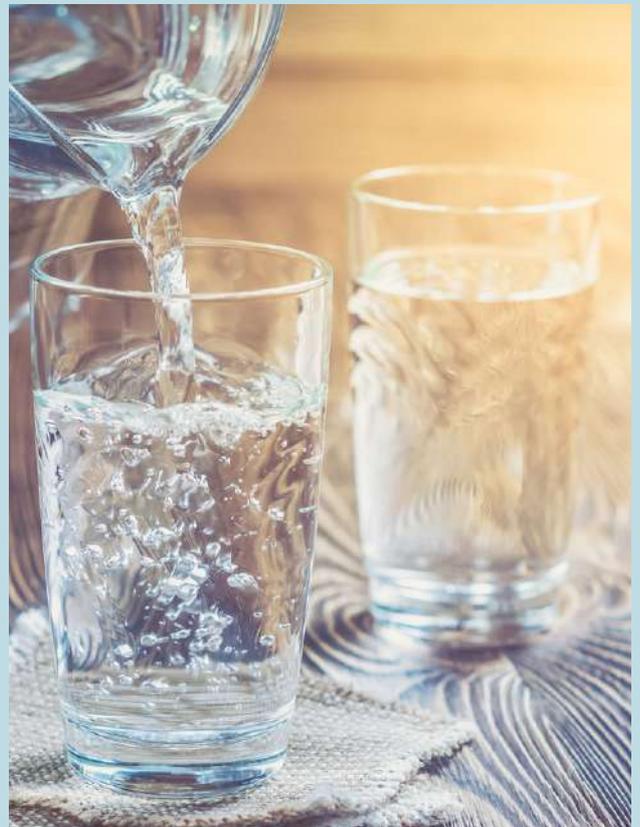


QUELS SONT LES RISQUES POUR LA SANTÉ SI ON NE BOIT PAS ASSEZ D'EAU ?

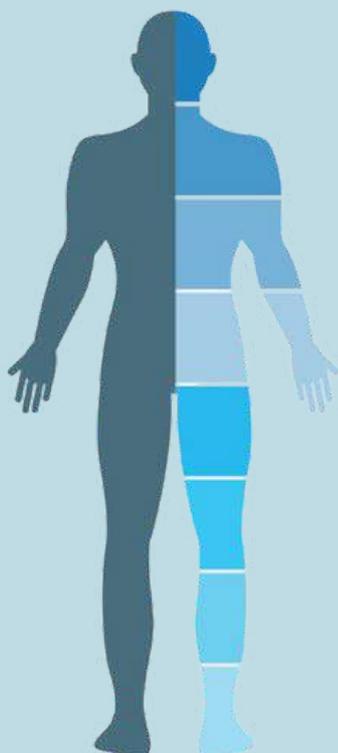
Le manque d'eau entraîne généralement une déshydratation qui peut être à l'origine de :

- Maux de tête,
- Fatigue,
- Crampes,
- Problèmes de sécheresse intime,
- Dessèchement de la peau,
- Vieillesse prématuré,
- La mort, dans les cas extrêmes.

Il est possible de mourir à la suite d'une très forte déshydratation. La canicule de l'été 2003 a fait 70.000 morts en Europe dont 20.000 en France et quasiment autant en Italie. C'est pourquoi il faut faire particulièrement attention aux personnes âgées ou dépendantes en cas de forte chaleur.



POURCENTAGE D'EAU DANS LE CORPS HUMAIN



- 10% DENTS
- 90% PLASMA
- 80% POUMONS
- 71,5% FOIE
- 13% OS
- 90,7% SANG
- 80,5% CERVEAU
- 75% MUSCLES
- 55% CARTILAGE
- 94% LYMPHE
- 68,7% CELLULES ROUGES SANGUINES

LES MEILLEURS MOMENTS POUR BOIRE DE L'EAU



**2 verres d'eau
au réveil**

pour réhydrater votre corps après une nuit de sommeil et éliminer les toxines accumulées pendant la nuit



**2 verres d'eau
dans la matinée**

pour rester hydraté(e) et éviter la fatigue



**1 verre d'eau
avant le déjeuner**

pour éviter une trop grande sensation de faim et favoriser la digestion à venir



**2 verres d'eau
dans l'après-midi**

pour rester hydraté(e) et faire le plein d'énergie



**1 verre d'eau
avant le dîner**

pour favoriser la digestion



**1 verre d'eau
avant le coucher**

pour favoriser l'endormissement et rester hydraté(e) pendant la nuit



SEMAINE 1

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine **1**

Menu Naturopathique du mois de :

JUILLET

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Radis roses
Filet de poulet braisé
Pois gourmands et pomme
de terre vapeur
Fruit de saison

**Salade de cabillaud marocain et
boulgour**
Fruit de saison

MARDI

Salade de champignons
Côtelettes d'agneau dégraissées
Haricots verts
Fruit ou compote

Salade composée
(Mâche, tomate, concombre, olives noires, feta)
Fruit de saison

MERCREDI

Concombre en salade
Filet de bœuf poêlé
Tomates rôties au four
Fruit ou compote

Salade verte
Côte de veau poêlé avec des
champignons de paris
Fruit ou compote

JEUDI

Salade d'endives
Cuisse de poulet citronné
Champignons et boulgour
Fruit ou compote

Crevettes
Julienne de légumes au wok
Fruit ou compote

VENDREDI

Salade de tomates
Jambon de poulet
Petits pois carottes
Fruit ou compote

Salade de mâche
Aiguillettes de dinde
Haricots verts
1 compote ou un fruit

SAMEDI

REPAS LIBRE

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

DIMANCHE

Asperges fraîches
Pavé de saumon
Courgettes poêlées
Gâteau « invisible aux pommes »

Salade aux anchois
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Filet de poulet
Côtelettes d'agneau
Filet de bœuf
Côte de veau
Cuisse de poulet
Jambon de poulet
Aiguillettes de dinde

Poissonnerie

Crevettes
Pavé de saumon
Pavé de cabillaud

Légumes

Pois gourmands
Pommes de terre
Champignons
Haricots verts
Tomates
Mache
Concombre
Endives
Julienne de légumes
Carottes
Asperges
Courgettes
Batavia

Épicerie

Compotes sans sucre ajouté
Boulgour
Olives noires
Olives vertes
Petits pois carotte
Sardines en boîte
Anchois
Œufs
Maïzena
Sucre de coco
Semoule

Produits laitiers

Crème végétale
Fromage au choix

Fruits

Pommes
Fruits de saison
Citron

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

Recettes

Semaine 1



SALADE DE CABILLAUD MAROCAIN ET BOULGOUR



 2 personnes  60 minutes

INGRÉDIENTS

- 300 g de filets de cabillaud
- 1 CAS de jus de citron
- 2 gousses d'ail écrasées
- ½ CAC de curcuma
- ½ CAC de paprika
- ½ CAC de cumin
- 1 pincée de safran
- 2 CAS d'huile d'olive
- 100 g de boulgour
- 1 tomate hachée
- ¼ oignon haché
- 15 olives vertes coupées en 2
- 3 brins de persil haché
- Quartiers de citron pour servir

PRÉPARATION

1. Arroser les filets de cabillaud de jus de citron. Saler et poivrer, frotter avec l'ail et le reste des épices, enduire d'une cuillère à soupe d'huile. Laisser mariner une ½ heure (si vous avez le temps).
2. Cuire le boulgour dans de l'eau salée (environ 15 minutes) et une fois cuit, réserver. Mettre les tomates hachées dans un bol à salade, ajouter l'oignon haché, les olives et le persil. Assaisonner de sel et de poivre, mélanger et réserver.
3. Chauffer la poêle et faire frire le cabillaud pendant environ 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, puis le retirer de la poêle.
4. Chauffer le boulgour cuit sur la même poêle, avec le reste du jus, puis le répartir sur les assiettes. Servir avec le cabillaud et garnir de la salade de tomates préparée plus tôt. Servir avec des quartiers de citron.



CUISSES DE POULET CITRONNÉES



1 personne



30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 Cuisses de poulet
- Une belle tomate
- 50 g de semoule cru
- Herbes de Provence
- Un gros citron
- Eau

PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 200°C.
2. Dans un plat, disposer vos cuisses de poulet. Couper en rondelles la moitié du citron et les poser sur les cuisses. Saupoudrer d'herbes de Provence, puis ajouter un fond d'eau dans le plat que vous enfourner.
3. Entre-temps, préparer la semoule (Méthode simple : passer au micro-ondes 50 cl d'eau et la verser sur vos grains crus qui vont s'engorger).
4. Après 20 minutes le poulet est cuit. Couper la tomate. Dresser votre assiette avec la semoule et le poulet.
5. Verser de l'eau et du jus de citron pendant la cuisson permet à votre viande de rester tendre.



SALADE AUX ANCHOIS



 4 personnes  20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 salade batavia (250g épluchée)
- ½ tranche de pain de campagne
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 1 gousse d'ail
- 8 olives noires
- Le jus d'un demi-citron
- 2 c.a.s. d'huile d'olive
- 1 c.a.s de persil haché
- Baies roses
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Eplucher et laver la salade, l'essorer soigneusement. Couper les feuilles en 2 ou 3 gros morceaux. Egoutter les filets d'anchois, peler la gousse d'ail, hacher en la moitié.
2. Faire griller du pain de campagne au grill pain ou au four, le frotter avec la demi-gousse d'ail restante puis couper la tranche en petits cubes.
3. Dans un saladier, mettre le sel (peu en raison des anchois), du poivre, le jus de citron et l'huile, mélanger au fouet. Ajouter l'ail haché, la salade, les anchois coupés en deux, et les olives. Mélanger délicatement et décorer de croutons, de persil et de baies roses.



INVISIBLE AUX POMMES



 6 personnes  40 minutes

INGRÉDIENTS

- 7 pommes reinettes
- 10 cl de crème végétale
- 2 œufs entiers
- 70 g de maïzena
- 50 g de sucre de coco
- 2 cl d'huile de noisettes
- 1/2 sachet de poudre à lever

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°. Fouetter les œufs et le sucre. Ajouter la maïzena additionnée de la poudre à lever, puis l'huile et la crème végétale. Rajouter l'arôme que vous avez choisi, (facultatif).
2. Éplucher les pommes une à une, les couper en quartier et les émincer à la mandoline en les faisant tomber directement dans le mélange précédent, afin d'éviter toute oxydation.
3. Transférer le tout dans un moule à cake et mettre à cuire 30 mn. Laisser refroidir avant de démouler.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a variety of fresh ingredients. The bowl contains white rice, sliced cherry tomatoes, sliced cucumbers, shredded carrots, green leafy vegetables, and cubed pieces of golden-brown fried tofu. The bowl is garnished with white and black sesame seeds and fresh sprouts. In the background, there is a glass of yellow liquid and a small bowl of seeds. A silver fork and knife are visible in the bottom left corner. The entire image has a dark grey overlay with a teal border at the top and bottom.

SEMAINE 2

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine **2**

Menu Naturopathique du mois de :

JUILLET

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Tomates cuites à l'ail au four
Boulgour
Fruit de saison

Salade grecque
Fruit de saison

MARDI

Salade verte
Tartare avocat saumon
Fruit ou compote

Salade verte
Courgettes à la feta
Fruit de saison

MERCREDI

Mâche
Poulet
Haricots beurre persillés
Fruit ou compote

Salade verte
Poisson blanc
Ratatouille
Fruit ou compote

JEUDI

Salade d'endives
Courgettes au lait de coco et curry
Fruit ou compote

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

VENDREDI

Salade de tomates
Melon
Jambon cru
Fruit ou compote

Salade de mâche
Escalope de veau
Poivrons
1 compote ou un fruit

SAMEDI

REPAS LIBRE

Ceviche de poisson blanc
Poireaux vapeur
Fruit ou compote

DIMANCHE

Betteraves en salade
Filet de bar
Courgettes
Petits gâteaux aux amandes

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Poulet
Escalope de veau
Jambon cru

Poissonnerie

Saumon frais
Poisson blanc (au choix)
Filet de bar

Épicerie

Boulgour
Olives noires
Amandes en poudre
Sucre de coco
Œufs
Échalotes
Thon en boîte

Légumes

Tomates
Salade verte
Courgettes
Poivrons
Aubergines
Mâche
Endives
Poireaux
Betteraves
Feuilles de chêne
Haricots beurre

Produits laitiers

Beurre
Feta
Crème de coco

Fruits

Avocat
Melon
Fruits de saison
Citron

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

Recettes

Semaine 2



SALADE GRECQUE



1 personne



30 minutes

INGRÉDIENTS

- 70 g de feuille de chêne
- 30 g de feta
- ½ poivron
- ½ tomate
- ½ échalote
- 8 olives noires

Pour la vinaigrette

- 1 CAS d'huile d'olive
- 1 CAS de vinaigre balsamique
- 1 CAS d'eau
- un peu d'ail en poudre
- 3 feuilles de basilic hachée

PRÉPARATION

1. Laver et essorer la salade puis la disposer en premier dans une grande assiette. Laver les autres légumes et couper la tomate en quartiers, émincer finement le poivron et l'échalote. Couper le fromage en cubes. Dans un saladier, mélanger la feta, le poivron, la tomate et l'échalote. Assaisonner puis ajouter le mélange sur la salade.

2. Préparer ensuite la vinaigrette (on mélange le tout et on agite) et la verser sur la salade puis mélanger délicatement le tout.

3. Décorer la salade avec les olives noires et servir bien frais.



TARTARE AVOCAT SAUMON



 2 personnes  15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 pavé de saumon
- 1 avocat
- 1 petite échalote
- Le jus d'un demi-citron
- Du gros sel
- 1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Enlever la peau du saumon et le couper en tout petits morceaux.
2. Couper l'avocat en tout petits morceaux aussi.
3. Hacher finement l'échalote.
4. Dans un petit saladier déposer le saumon, l'avocat, l'échalote hachée et arroser du jus de citron, d'un petit filet d'huile d'olive et assaisonner de gros sel.
5. A l'aide d'un cercle « emporte-pièce » que vous aurez posé une sur petite assiette, déposer le mélange et bien tasser.
6. Laisser reposer au frigo avant de déguster



COURGETTES AU LAIT DE COCO ET CURRY



2 personnes



30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- 10 cl de crème de coco légère
- 1 CAC bombée de curry
- 1 CAC de cumin
- ½ CAC d'huile de coco
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Laver les légumes et émincer l'oignon. Réserver.
2. A l'aide d'un économe, éplucher la courgette dans le sens de la longueur de façon à obtenir de fines lamelles.
3. Les faire pré-cuire 5 minutes à la vapeur.
4. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon dans une poêle légèrement huilée pendant 5 minutes.
5. Ajouter la crème, l'ail et les épices, incorporer les courgettes, mélanger le tout et les faire revenir pendant encore 5 minutes.



PETITS GATEAUX AUX AMANDES



 4 personnes  30 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 g d'amandes en poudre
- 125 g beurre
- 100 g sucre de coco
- 4 Œufs

PRÉPARATION

1. Battre le beurre ramolli et le sucre.
2. Ajouter les jaunes d'œufs et les amandes.
3. Monter les blancs en neige.
4. Les intégrer délicatement à l'appareil.
5. Placer une feuille de papier sulfurisé dans un moule à manqué ou à cake.
6. Verser la préparation.
7. Faire cuire à 180°C pendant 20 minutes.



SEMAINE 3

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine 3

Menu Naturopathique du mois de :

JUILLET

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Œufs au plat
Tomates rôties au four
Fruit de saison

Minestrone d'été
Fruit de saison

MARDI

Carottes râpées
Saumon fumé
Champignons de paris
Coquillettes
Fruit ou compote

Gésiers de volaille dégraissés, poêlés
sans matière grasse
Légumes au four
Fruit de saison

MERCREDI

Mâche
Blanc de poulet au confit d'échalotes
Fenouil braisé
Fruit ou compote

Melon
Ceviche de bar
Fruit ou compote

JEUDI

Salade d'endives
Omelette au thon
Fruit ou compote

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

VENDREDI

Salade de tomates
**Couscous au saumon et salade
fraicheur**
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

Salade de haricots verts, concombre,
tomates, feta
Petits cakes pommes noisettes

Blanc de poulet
Courgettes poêlées
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Gésiers de volaille
dégraissés
Blanc de poulet

Poissonnerie

Saumon fumé
Bar
Saumon frais

Épicerie

Œufs
Échalotes
Thon en boîte
Riz basmati
Semoule
Pâtes complètes
Haricots blancs cuits
Bouillon de légumes bio
Bouillon de volaille bio
Concentré de tomate
Vermicelles
Miel
Poudre de noisettes
Sucre de coco
Farine de châtaigne
Farine de riz

Légumes

Tomates
Carottes
Champignons
Tomates
Poivrons
Aubergines
Courgettes
Mâche
Endives
Salade verte
Haricots beurre
Haricots verts
Concombres
Fenouil
Laitue iceberg
Tomates cerises

Produits laitiers

Fromage de vache (au choix)
Feta
Lait d'amande

Fruits

Fruits de saison
Melon
Citron

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

Recettes

Semaine 3



MINISTRONE D'ÉTÉ



 4 personnes  50 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 courgettes
- 1 poivron vert – 1 poivron rouge
- 4 tomates
- 250 g de haricots blancs cuits
- 1.5 L de bouillon de légumes
- 2 CAS de concentré de tomate
- Quelques feuilles de basilic
- 120 g de vermicelles
- 1 CAS d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Peler et émincer l'oignon. Hacher les gousses d'ail.
2. Couper les courgettes, poivrons et tomates en petits dés.
3. Dans une grande casserole faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon quelques minutes.
4. Ajouter les légumes, bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes.
5. Verser le bouillon et le reste des ingrédients sauf les vermicelles. Laisser mijoter à couvert 30 minutes sur feu doux.
6. Ajouter les vermicelles et poursuivre la cuisson le temps indiqué sur l'emballage (généralement 4 à 5 minutes).



BLANC DE POULET AU CONFIT D'ÉCHALOTES



 1 personne  30 minutes

INGRÉDIENTS

- 150 G de blanc de poulet
- 125 G d'échalotes
- 1 CAS de vinaigre balsamique
- 5 CL de bouillon de volaille bio dégraissé
- 1 CAC de miel
- Sel poivre

PRÉPARATION

1. Couper les échalotes en 4. Les faire revenir dans une poêle légèrement huilée.
2. Ajouter le miel, laisser caraméliser puis déglacer avec le vinaigre balsamique.
3. Ajouter le bouillon de volaille, couvrir et laisser confire à feu doux pendant 15 minutes.
4. Pendant ce temps, faire griller le blanc de poulet sans matières grasses dans une poêle à revêtement antiadhésif.
5. Servir le blanc de poulet sur le confit d'échalotes.



COUSCOUS AU SAUMON ET SALADE FRAÎCHEUR



 2 personnes  25 minutes

INGRÉDIENTS

Pour le saumon

- 2 X 115 g de saumon
- 2 CAC huile d'olive
- 2 CAC de jus de citron
- Sel et poivre

Pour la salade

- 150 g de laitue iceberg hachée
- 150 g de couscous cuit
- ½ oignon haché
- 10 tomates cerises coupées en morceaux
- 2 CAS de feta

Pour la vinaigrette

- 1 CAS d'huile d'olive
- 1 CAS de jus de citrons frais
- ½ CAC de moutarde de Dijon
- ½ CAC de miel (facultatif)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°. Frotter le saumon avec de l'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Placer le saumon, la peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et verser le jus de citron sur le dessus. Faire rôtir pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit.
3. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients au fouet.
4. Préparer la salade en répartissant la laitue dans des bols, puis recouvrir de couscous cuit, d'oignon rouge, de tomates et de fromage feta.
5. Une fois le saumon cuit, le retirer du four et le placer sur la salade. Arroser avec la vinaigrette et servir.



PETITS CAKES POMMES NOISETTES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE



 4 personnes  40 minutes

INGRÉDIENTS

- 80 g de poudre de noisettes
- 1 pomme coupée en tout petits dés
- 80 g de sucre complet ou sucre de coco
- 100 g de farine de châtaigne
- 100 g de farine de riz
- 1/2 sachet de poudre à lever naturelle
- 150 ml de lait d'amande
- 1 œuf

PRÉPARATION

1. Dans un saladier (ou dans un robot mélangeur) placer les farines, le sucre, la poudre à lever, la poudre de noisettes.
2. Mélanger.
3. Faire fondre le beurre dans le lait d'amande.
4. Ajouter le mélange lait-beurre dans les farines puis l'œuf et mélanger.
5. En dehors du robot, ajouter les dés de pomme et mélanger.
6. Répartir la pâte obtenue dans de petits moules à cake ou à muffins.
7. Cuire au four à 180 °C environ 25 mn.

A top-down view of a white bowl filled with a seafood salad. The salad includes large, cooked shrimp, sliced cherry tomatoes, green bell peppers, and lettuce. The bowl is set on a wooden surface. A semi-transparent dark overlay covers the text area.

SEMAINE 4

Menus

Liste des courses

Recettes



Planning hebdomadaire des repas Semaine 4

Menu Naturopathique du mois de :

JUIN

DÉJEUNER

DÎNER



LUNDI

Salade composée
Filet de bar au four
Légumes au four
Fruit de saison

Salade composée
Fruit de saison

MARDI

½ avocat
Dahl de lentilles corail
Fruit ou compote

Salade d'endives au chèvre
2 œufs durs
Fruit de saison

MERCREDI

Mâche
Muffins au brocolis, jambon et œufs
Fruit ou compote

Poulet
Courgettes
Fruit ou compote

JEUDI

Concombre
Poivrons marinés
Riz basmati
Fruit ou compote

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

VENDREDI

Salade de tomates
Melon au jambon cru
Fruit ou compote

Tartinade de maquereaux
+ pain complet
Salade verte
Compote

SAMEDI

REPAS LIBRE

Salade de blé aux légumes grillés
Fruit ou compote

DIMANCHE

Filet de bar
Fondue de poireaux
Pana cotta aux fraises et lait de coco

Salade composée
Fromage 30g
Fruit ou compote

Liste des Courses

Boucherie

Poulet
Jambon cru
Jambon blanc

Poissonnerie

Filet de bar

Légumes

Salade verte
Tomates
Endives
Mâche
Brocolis
Courgettes
Concombre
Poivron
Aubergines
Poivrons
Poivrons
Échalotes

Fruits

Fruits de saison
Melon
Avocat
Fraises
Citron vert

Épicerie

Agar agar
Sirop d'agave
Riz basmati
Œufs
Lentilles corail
Thon en boîte
Maquereaux en boîte
Blé
Farine de riz
Pain complet
Noix

Produits laitiers

Fromage au choix
Lait de coco
Crème végétale
Fromage frais type Saint-Morêt
Fromage de chèvre
Gruyère râpé

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

Recettes

Semaine 4



SALADE D'ENDIVES AU CHÈVRE



 6 personnes  15 minutes

INGRÉDIENTS

- 150 g d'endives crues
- 30 g de chèvre
- 15 g de noix
- ½ échalote

Pour la vinaigrette

- 1 CAS d'huile de noisette
- 1 CAS de vinaigre de cidre de pommes
- 1 CAS d'eau
- un peu d'ail en poudre

PRÉPARATION

1. Rincer les endives et supprimer les feuilles abimées. Les couper en petits tronçons. Émincer finement l'échalote.
2. Couper le chèvre en petits dés et concasser grossièrement les noix.
3. Préparer la vinaigrette (on mélange le tout et on agite).
4. Assembler tous les ingrédients, verser la vinaigrette, mélanger et assaisonner.



MUFFINS AU BROCOLIS, JAMBON ET OEUFS



 6 personnes  20 minutes

INGRÉDIENTS

- ½ brocoli
- 5 œufs
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 4 tranches de jambon blanc hachées
- 30 g de gruyère râpé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mettre le brocoli dans une casserole d'eau bouillante et cuire environ 3 minutes. Egoutter et couper en petits morceaux.
3. Battre les œufs dans un bol de taille moyenne, ajouter l'ail haché et assaisonner de sel et de poivre, et de flocons de piment si vous le désirez.
4. Graisser un moule à muffins de 6 moules avec de l'huile ou du beurre et remplir les moules en répartissant le brocoli, le jambon et le fromage râpé. Verser les œufs battus dans les moules et cuire au four pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.



TARTINADE DE MAQUEREAUX



 4 personnes  10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de maquereaux nature
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 échalote ciselée
- 1 boîte de saint morêt (ou fromage frais de même type)
- Le jus d'un demi-citron vert et le zeste

PRÉPARATION

1. Dans un récipient, émietter les filets de maquereaux
2. Ajouter le saint morêt et le jus de la boîte de maquereaux
3. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.
4. Ajouter le jus de citron, le zeste, l'échalote ciselée, la moutarde
5. Saler et poivrer
6. Mélanger à nouveau
7. A tartiner sur des tranches de pain complet grillé



PANA COTTA AUX FRAISES ET LAIT DE COCO



 2 personnes  20 minutes  3 heures

INGRÉDIENTS

Ingrédients de la panna cotta :

- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de crème végétale
- 1 càc d'Agar-agar
- 1 càc d'extrait de vanille
- 3 càs de sirop d'agave

Pour le coulis de fraises :

- 50 g de fraises
- 5 cl d'eau

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mettre tous les ingrédients (sauf ceux du coulis) et porter à ébullition doucement pendant 10 minutes.
2. Verser la préparation dans des verrines.
3. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures
4. Pour le coulis : mixer les fraises avec l'eau dans un mixeur puis verser le coulis sur la panna cotta.
5. Ajouter 1 ou 2 fraise en décoration.

Index des Recettes

Semaine 1

Salade de cabillaud marocain et boulgour	16
Cuisses de poulet citronnées	17
Salade aux anchois	18
Invisible aux pommes	16

Semaine 2

Salade grecque	24
Tartare avocat saumon	25
Courgettes au lait de coco et curry	26
Petits gâteaux aux amandes	27

Semaine 3

- | | |
|---|-----------|
| Minestrone d'été | 32 |
| Blanc de poulet au confit
d'échalotes | 33 |
| Couscous au saumon et salade
fraîcheur | 34 |
| Petits cakes pommes noisettes à la
farine de châtaigne | 35 |

Semaine 4

- | | |
|---|-----------|
| Salade d'endives au chèvre | 40 |
| Muffins au brocolis, jambon et oeufs | 41 |
| Tartinade de maquereaux | 42 |
| Pana cotta aux fraises et lait de
coco | 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



@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...



naturojo.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.