

Annexe 5 – Recettes et astuces de cuisine

Comme je suis une entrepreneure bien occupée qui souhaite prendre soin de mon alimentation malgré mes horaires chargés, mes recettes sont simples et ne demandent pas de suivre les ingrédients et les quantités à la lettre. Vous pouvez improviser. Pour plusieurs des recettes ci-bas, je vous offre plus une approche culinaire qu'une recette absolue. C'est beaucoup plus flexible, moins stressant et plus amusant. Des fois c'est bon, des fois, moins bon, mais on apprend sans passer des heures dans la cuisine.

Toutefois, il est bon de noter que prévoir un peu de temps pour cuisiner et pour apprendre à cuisiner est certainement un investissement important pour soi. Préparer mon déjeuner prend généralement 5 minutes, mon lunch, 0 minute, puisque je l'achète tout fait et tout frais, et je prends en général entre 30 et 45 minutes pour préparer le souper.

Pour alléger le document, svp prenez note que tous les ingrédients sont biologiques, sans gluten et sans OGM.

Petit rappel qu'il est toujours conseillé de consulter un professionnel de la santé ou un nutritionniste avant d'apporter des changements importants à votre alimentation ou d'adopter de nouvelles recettes.

Bon appétit!



DÉJEUNER

La semaine, nous gardons le déjeuner bien simple. Nous alternons entre mes options favorites : le gruau « overnight », ma crème Budwig version moderne, un pouding de chia ou un smoothie.

Gruau « overnight »

Le gruau « overnight » est une option sans cuisson. On peut en faire de nombreuses variations. Pour une recette de base, pour une personne, mélangez :

- 1/2 tasse d'avoine sans gluten
- 1 cuillère à thé de graines de chia
- 1 tasse de boisson végétale de noix (à la place du lait), ou plus au goût
- un peu de vanille
- quelques baies de goji

Faites tremper toute la nuit et le tour est joué. Au matin, vous pouvez agrémenter au goût avec plusieurs variations de supers aliments :

- maca, pour l'énergie
- camu, pour la vitamine C
- cacao concassé ou poudre de cacao, pour les antioxydants
- poudre d'ashwagandha, pour la régularisation des hormones

On peut aussi ajouter des fruits au goût comme :

- des petits fruits, j'aime particulièrement ajouter des bleuets pour toutes les propriétés révélées par le Dr. Béliveau
- quelques tranches de banane, en modération pour faire attention à sa glycémie

On peut aussi y ajouter de la cannelle, bien reconnue pour ses effets bénéfiques sur la glycémie, dont l'amélioration de la sensibilité à l'insuline, le ralentissement de la digestion des glucides, la réduction de l'absorption du glucose et ses effets antioxydants. Bien que la cannelle offre de nombreux avantages, elle ne peut pas être utilisée comme substitut aux traitements médicaux.



Crème Budwig moderne

La recette originale de la crème Budwig a été développée par la nutritionniste allemande Johanna Budwig dans les années 1950. Cette crème est souvent considérée comme un aliment santé et a été hautement popularisée dans les années 80 au Québec. La recette de base propose :

- du yogourt nature, que je remplace par du kéfir de noix de coco
- de l'huile de lin pressée à froid, riche en oméga-3
- des graines de lin moulues
- des fruits frais, popularisés chez nous avec la banane
- des noix, des graines ou du miel, pour plus de saveur (optionnel)

La crème Budwig a souvent été consommée comme petit-déjeuner ou comme collation santé. On lui attribue des bienfaits pour la santé tels la promotion de l'énergie, la régulation du transit intestinal, la stimulation du système immunitaire et la fourniture d'acides gras essentiels.

J'ai mis à jour ce classique pour en faire une version plus moderne et végane.

- environ 1 tasse de kéfir de noix de coco
- environ 1/3 de tasse de graines mélangées : des graines de lin, de chia, de tournesol et quelques baies de goji moulues juste avant de les consommer
- 1/3 de tasse de poudre de protéine à base de plantes (des options crues existent)
- un peu de vanille, au goût
- un peu de cannelle, au goût

On peut varier cette recette aussi avec toutes les options présentées pour le gruau « Overnight ».





LES ALLUMÉS

par Nancy Bilodeau, MBA

Pouding de chia

Il existe de nombreuses variations de ce classique. La base pour deux personnes est :

- 2 tasses de boisson végétale (voir p. xx)
- 1/3 de tasse de graines de chia (blanches ou noires, ou un mélange)
- un peu de vanille, au goût
- un peu de sirop d'érable ou de purée de dattes, au goût

Smoothies

Les smoothies sont une bonne option lorsqu'on est en déplacement.

Toutefois, il faut faire attention de ne pas consommer une bombe de sucre le matin. Les smoothies protéinés sans fruits ou avec peu de fruits sont idéals pour le matin. On peut à l'occasion se faire plaisir la fin de semaine avec des smoothies contenant plus de fruits, surtout lorsqu'on sait qu'on va bouger plus.

Voici la base pour un smoothie pour une personne :

- 1 tasse de boisson végétale
- de la poudre de protéine à base de plantes, selon les indications de la marque choisie. Mes marques favorites sont Vega sans OGM, LeanFit Bio, Garden of Life Cru Bio et Sun Warrior Cru Bio.
- de la vanille, au goût, pour un smoothie à la vanille
- de la poudre de cacao cru ou nature, pour un smoothie au chocolat. J'aime beaucoup la marque Prana de chez nous.

Les variations possibles sont :

- 2 cuillères à table de beurre de noix, au goût
- ½ banane pour sucrer légèrement et ajouter de la texture. Certains préfèrent ajouter un peu de sirop d'érable, de miel ou de purée de dattes à la place des bananes, qui sont histaminiques.
- autres fruits, au goût





Il existe de nombreuses recettes sur Google et sur YouTube. Faites attention aux smoothies verts qui sont présentés pour aider à consommer du kale et des épinards. Ceux-ci sont souvent accompagnés de beaucoup de fruits et deviennent alors trop sucrés. L'équilibre **a bien meilleure vitalité!**

Boisson végétale de noix (pour remplacer le lait)

Il existe aussi de nombreuses variations pour les boissons de noix. Ma favorite est toute simple :

- $\frac{3}{4}$ de tasse d'amandes crues nature (non grillées, pasteurisées ou irradiées)
- $\frac{1}{4}$ de tasse de noix de cajou crues
- 3 tasses d'eau filtrée

Faire tremper les noix pendant une nuit.

Rincer les noix et ajouter l'eau filtrée. Mélangez au Vitamix ou dans un autre mélangeur puissant. Utiliser une étamine (un sac à lait de noix) pour séparer le liquide de la pulpe de noix. Vous pouvez récupérer la pulpe de noix pour faire des boules d'énergie.

Les variations possibles sont :

- remplacer les noix de cajou ou les amandes par d'autres noix, ou même par des graines de tournesol ou de lin
- faire des boissons de chanvre avec ou sans filtre
- ajouter des dattes ou un peu de sirop d'érable
- ajouter un peu de sel
- ajouter une cuillère de lécithine de soya pour épaissir, ou un autre épaississant comme le baobab
- ajouter une poudre de protéine à base de plantes pour augmenter la teneur en protéine (préférable de le faire juste avant la consommation)

Plusieurs recettes sont disponibles sur Google et sur YouTube. Les boissons de noix se conservent généralement 5 jours.





LUNCH

En semaine, je consomme les salades de Pousse-Menu. Vous pouvez les trouver dans presque toutes les épiceries santé. Regardez sur leur site pour trouver les endroits où leurs produits sont disponibles. Avril commence aussi à offrir des salades de pousses et vous pouvez faire vos propres salades.

La fin de semaine, nous brunchons pour combiner le déjeuner et le lunch. Ceci permet un bon cycle de jeûne intermittent de 16 à 17 heures.

SOUPER

Les soupers sont généralement des salades, des sautés de légumes, des soupes ou des bols. La fin de semaine, nous optons pour des recettes plus élaborées. Les livres du Spa Eastman et de Jacynthe René offrent de belles options. Voici quelques astuces pour faire des soupers rapides et succulents.

Pour les salades

Le secret est certainement dans la sauce! Une bonne salade commence avec une bonne vinaigrette. Si on veut être capable de maintenir nos bonnes habitudes, c'est plus facile lorsque c'est simple, alors voici 4 de mes vinaigrettes rapides favorites.

Vinaigrette avocat-orange

- Presser une orange et mélanger le jus de l'orange avec un demi-avocat au mélangeur.
- Ajouter sel et poivre au goût.

Vinaigrette moutarde et miel

- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à table de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à table de miel
- sel et poivre au goût
- optionnel : $\frac{1}{4}$ de tasse (65 ml) de vinaigre de vin blanc



Vinaigrette balsamique

- $\frac{3}{4}$ de tasse d'huile d'olive extra vierge
- $\frac{1}{4}$ de tasse de vinaigre balsamique
- sel et poivre au goût
- 1 gousse d'ail émincée
- $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sirop d'érable

Vinaigrette asiatique

- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive ou d'avocat
- 1 ou 2 cuillères à table de tamari, au goût
- 1 cuillère à table de vinaigre de riz, ou non, au goût
- 2 cuillères à table d'huile de sésame
- 1 ou 2 cuillères à table de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à thé d'ail émincé
- optionnel : $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sirop d'érable

Ensuite, on peut mettre pratiquement tout ce que l'on veut dans nos salades. Je commence toujours par une variété de verdure comme base. J'ajoute ensuite des garnitures de légumes, graines, noix ou grains différents, pour terminer avec la source de protéine principale.

Mes bases sont principalement composées d'une ou de plusieurs verdures :

- Épinards
- Kale
- Roquette
- Mesclun
- Pousses





LES ALLUMÉS

par Nancy Bilodeau, MBA

Mes garnitures sont généralement composées d'un ou de plusieurs des choix suivants :

- Céleri en moreaux
- Concombre en morceaux
- Avocat
- Oignon rouge
- Échalote
- Graines de tournesol
- Graines de citrouille
- Graines de sésame
- Amandes en tranche

Enfin, pour mes sources de protéine, je varie entre les choix suivants :

- Tofu mariné avec un soupçon de sirop d'érable et cuit au four ou sauté dans une poêle
- Tempeh cuit au four ou dans une poêle
- Edamames
- Pois chiches
- Fèves rouges
- Graines de chanvre
- Graines de sarrasin germé déshydraté
- Quinoa germé déshydraté
- Œufs
- Poulet
- Canard
- Saumon





Pour les sautés

J'aime la simplicité, donc je peux faire sauter pas mal n'importe quels légumes. Des fois, j'opte pour un choix unique, comme un sauté de brocoli et tofu ou un sauté de chou-fleur et tempeh. D'autres fois, je mélange plusieurs légumes auxquels j'ajoute une protéine, comme le tofu, le tempeh ou les pois chiches, ou je sers mes légumes sur un grain protéiné, comme le riz sauvage, le riz brun ou le quinoa.

Pour l'assaisonnement, je varie entre simplement de l'huile d'olive, du sel et du poivre, des saveurs asiatiques, avec du gingembre et de l'huile de sésame, ou tout simplement un peu de tamari.

À l'occasion, je transforme mon sauté de légumes en y ajoutant des pâtes et du pesto. C'est tout à fait délicieux.

Les bols sont une variation entre un sauté, que l'on sert généralement sur un grain chaud, et une salade. Voici telles que promises, dans mon livre, les recettes du Bol divin de Om Prana et du Rouleau yin yang. Vous pourrez faire de nombreuses versions de ces classiques selon vos goûts et ce que vous avez de disponible dans le frigo.

Note : ces recettes sont plus élaborées, mais absolument délicieuses.

Bol divin

Dans un bol, remplir le fond de riz brun ou de riz sauvage (environ $\frac{3}{4}$ de tasse), ensuite garnir avec les ingrédients suivants en les disposant chacun dans un coin du bol :

- $\frac{1}{2}$ tasse d'épinards
- $\frac{1}{2}$ tasse de betteraves râpées
- $\frac{1}{2}$ tasse de choucroute de chou rouge
- $\frac{1}{2}$ tasse de carottes rappées

Recouvrir avec des graines de tournesol et de citrouille, environ 1 cuillère à table.





LES ALLUMÉS

par Nancy Bilodeau, MBA

Ajouter la sauce divine :

Faire infuser 2 g de thé Lapsang Souchong dans 110 ml d'eau chaude.

Garder l'eau infusée et jeter les feuilles de thé.

Ajouter et mélanger avec les ingrédients suivants :

- 1 g de piment chipotle ou $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé d'épice chipotle
- 20 g de purée de dattes (vous pouvez remplacer par du sirop d'érable)
- 35 ml de jus de citron
- 20 ml de tamari
- 45 ml de tahini
- 100 ml d'huile de tournesol (aujourd'hui j'utilise de l'huile d'avocat à la place)
- une pincée de sel
- Décorer avec des pousses de tournesol.

Déguster!

Vous pouvez créer toutes sortes de variations du bol. J'aime beaucoup remplacer les graines par du tofu ou des edamames. J'y ajoute souvent plusieurs variétés de pousses et des morceaux d'avocat.





Rouleau yin yang

Le rouleau est fait avec une grande crêpe de riz. Vous pouvez aussi faire des versions mini avec les plus petites crêpes de riz. Pour celles-ci, je mets deux épaisseurs de crêpe de riz.

Tout d'abord, passer la crêpe sous l'eau pour lui permettre de ramollir.
Placer la crêpe sur une planche de travail.

Ajouter une ligne de chacun des ingrédients suivants :

- une tranche de laitue romaine
- 2 cuillères à table de houmous, au goût
- carottes rappées
- choucroute de chou rouge
- betteraves rappées
- luzerne

Rouler.

Décorer avec des graines de sésame noires ou blanches.
Servir avec la sauce divine ou toute autre version d'une sauce tahini.

