Livre de recettes

DES IDÉES SIMPLES ET SAVOUREUSES
SPÉCIALEMENT ÉLABORÉES POUR LES FEMMES
TOUCHÉES PAR **L'ENDOMÉTRIOSE**

Laboratoires
COPMED

Les conseils de ce guide ne remplacent pas les conseils prodigués par votre praticien de santé. Les photos utilisées sont illustratives.

Bonne lecture !

CONSEILS

POUR RÉUSSIR

CONSEILS
AU QUOTIDIEN

De plus en plus d'études s'intéressent au lien entre l'alimentation et l'endométriose.
Aujourd'hui, de nombreux conseils d'hygiène de vie existent et permettent aux femmes atteintes d'endométriose de calmer l'inflammation et soulager les désordres associés à cette pathologie.

Éviter les graisses trans insaturées et privilégier les apports en oméga-3 (poisson gras, noix, graines de lin, huiles végétales riches en ALA…), au détriment des oméga-6 qui ont une action pro-inflammatoire lorsqu'ils sont en excès.

Faire le plein de légumes, de fruits et de fibres (veiller à bien les choisir : de saison, biologiques ou issus d'un circuit court pour éviter les perturbateurs endocriniens)

Bien choisir les matières premières afin d'éviter au maximum les produits chimiques, perturbateurs endocriniens et autres toxiques.

Limiter l'apport d'œstrogènes (le soja par exemple, agissant comme tel dans l'organisme). Limiter la viande rouge, contenant une forte concentration de fer qui devient toxique en excès et agit comme un oxydant (cela accélère le développement des lésions dues à l'endométriose).

Limiter les produits laitiers et le sucre qui favorisent l'inflammation. Sinon, privilégier une consommation de produits d'origine végétale ou issus de la filière biologique pour éviter les pesticides.

Personnaliser l'alimentation en fonction de la sensibilité aux FODMAP : le régime pauvre en FODMAP a prouvé son efficacité pour les troubles digestifs liés à l'endométriose. Par ailleurs, le gluten est également à proscrire pour trouver du soulagement au quotidien.

Pratiquer une activité physique régulière.

Gérer ses émotions : l'endométriose est une pathologie épuisante aussi bien physiquement que mentalement. Relaxation, méditation, yoga, massage… mais aussi s'accorder du temps de repos, de la lecture, de l'écriture…

EN RÉSUMÉ
QUOI CONSOMMER ?

À FAVORISER	À LIMITER
Végétaux bio, crucifères	Bœuf et autres viandes rouges, charcuterie
Oméga-3 longues chaînes (EPA-DHA) + végétaux	Acides gras trans et acide palmitique
Fruits et légumes colorés	Sucre et aliments sucrés
Viandes blanches	Produits à base de farine raffinée
Poissons maigres et gras	Gras animal (sauf poisson)
Œufs de filière oméga-3	Huiles riches en oméga-6
Huiles et oléagineux riches en oméga-3	Aliments industriels
Fibres	Produits laitiers
Contenants en verre, inox ou céramique	Contenants plastiques, film alimentaire, boîte conserve, canettes métalliques, aluminium…
Cuisson douce, vapeur douce…	Boissons sucrées, alcool

MENU

HEBDOMADAIRE

Menu spécial concocté par notre diététicienne

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déj'	Une tisane équilibre féminin Un pudding aux graines de chia et framboises	Un thé de Ceylan Des œufs brouillés aux pointes d'asperges	Une tisane aux fruits rouges Un bircher aux flocons de sarrasin	Une infusion au rooibos Une tartinade de houmous de betterave et graines de courge	Un lait d'or Un banana break	Un thé vert Une tartine aux petits pois	Une infusion à l'hibiscus Un pain au maïs et purée d'amande Un yaourt végétal
Déj'	Un râpé de courgettes, carottes et pommes **Une marmite de sardines à la provençale** **Une soupe de figues**	**Un taboulé de chou-fleur** **Un poulet à l'ananas et lait de coco** Un entremets au lait de noisettes	Des artichauts marinés au thym et citron **Frittata aux pommes de terre et épinards** Une salade ananas et grenade	Une salade de chou rouge **Un roulé de veau aux légumes** Un riz au lait de châtaigne	**Des pommes de terre farcies au saumon** Une salade de cresson Une demi-papaye	Des carottes râpées aux éclats de noisettes **Du cabillaud à la mangue** Une compote de poires	Une salade de tomates et fèves **Choux de Bruxelles aux châtaignes et aux noix** Une papillote de fruits
Goûter	Quatre noix de macadamia	Un bol de fruits rouges et noix de coco râpée	Une pomme	Deux kiwis	Une poignée de cerises	Dix amandes	Une poignée de baies de goji
Dîner	**Une salade de quinoa, patate douce et haricots azuki** Une compote de pomme vanillée	**Une courge spaghetti à la bolognaise de lentilles** Une salade verte et graines germées **Des pêches aux amandes**	Un jus de légumes verts avec une pincée de curcuma **Un couscous de millet aux légumes** Un morceau de fromage de brebis	Une salade de concombre **Une tomate farcie au fonio** **Un gratin express de clémentines**	Un demi-avocat **Un chili végétarien** Un morceau de fromage de chèvre	Un carpaccio de radis noir **Un risotto de sarrasin et champignon** Une panna cotta coco et fruit de la passion	**Une pizza méditerranéenne sans gluten et sa roquette** Une compote de fraises

Pas de panique ! On vous explique tout...

RECETTES

FACILES ET RAPIDES

Marmite de sardines à la provençale

Déj'

LUNDI

Ingrédients :

- 10 sardines
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 carottes
- 1 oignon
- 10 olives
- 1 gousse d'ail
- 1 citron (jus)
- 1 pincée de safran
- 1 pincée d'origan
- 1 branche de thym
- 1 cs. d'huile d'olive
- 1 cs. de vin blanc
- Pignons de pin
- Sel et poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 10 Préparation
- 20 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Écaillez les sardines, videz-les et retirez leur tête. Gardez-les au frais.
2. Ébouillantez, pelez et concassez les tomates.
3. Découpez les deux poivrons en dés.
4. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans une cocotte avec l'huile d'olive.
5. Ajoutez les poivrons, les tomates, le thym, l'origan et le safran.
6. Salez, poivrez et laissez cuire 3 minutes à feu moyen.
7. Ajoutez le jus de citron, le vin blanc et enfin les olives, puis laissez mijoter 10 minutes.
8. Salez et poivrez les sardines, saisissez-les à la poêle 2 minutes avec un filet d'huile.
9. Posez-les délicatement sur les légumes dans la cocotte, ajoutez les pignons de pin et laissez cuire doucement encore 5 minutes.
10. Servez vite.

Soupe de figues

Déj'

LUNDI

Ingrédients :

- 6 figues violettes
- 2 oranges (jus)
- 1 citron (jus)
- 1 cs. de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille fendue

Quantité : 4

Budget : €€€€

Durée (mn) :

- 5 Préparation
- 10 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté : 3

Préparation :

1. Mettez les figues dans une casserole avec les jus, le sirop d'agave et la vanille.
2. Chauffez doucement sans faire bouillir.
3. Passez l'infusion au tamis, coupez les figues et arrosez-les avec le jus.
4. Laissez reposer quelques minutes avant de servir tiède.

Salade de quinoa, patate douce et haricots azuki

Dîner

LUNDI

Ingrédients :

- Quelques feuilles de batavia
- Un avocat
- 200 g de patate douce
- 60 g de haricots azuki
- 60 g de quinoa
- Une petite poignée de cranberries
- Une poignée de cacahuètes non salées

Pour la sauce :

- 2 cs. d'huile de cameline
- 1 cs. de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 20 Préparation
- 60 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Rincez les haricots à l'eau froide puis déposez-les dans une casserole. Ajoutez 5 fois leur volume d'eau froide et portez à ébullition.
3. L'ébullition obtenue, baissez le feu et prolongez la cuisson une heure.
   Ne salez pas l'eau de cuisson, ce dernier ne ferait que la prolonger et durcir les haricots.
4. Rincez puis faites cuire le quinoa. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
5. Pelez puis détaillez la patate douce en dés. Étalez ces derniers sur une plaque allant au four, préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
6. Faites-en sorte que les dés ne se chevauchent pas. Enfournez 20 à 25 minutes, en mélangeant toutes les 10 à 15 minutes.
7. Le temps de cuisson passé, les patates doivent être tendres. Réservez. Ouvrez l'avocat, ôtez le noyau puis détaillez-le en dés.
8. Préparez la sauce en mélangeant l'huile de cameline et le vinaigre.
9. Dans un saladier, déposez la salade grossièrement hachée. Ajoutez tous les ingrédients les uns après les autres.

Taboulé de chou-fleur

Déj'

MARDI

Ingrédients :

- 1/2 chou-fleur cru
- 1/2 concombre
- 2 tomates
- Quelques feuilles de basilic (ciboulette ou menthe)
- 1 ou 2 cs. de jus de citron
- 1 cs. d'huile de noix
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 5 Préparation
- 0 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Détachez les fleurettes du chou-fleur et coupez les gros troncs.
2. Mixez de façon à obtenir une « semoule » fine.
3. Lavez les légumes et émincez-les en petits cubes.
4. Dans un saladier, versez la semoule de chou-fleur ainsi que les légumes et le basilic préalablement ciselé finement.
5. Salez, poivrez puis ajoutez une ou deux cuillères à soupe de jus de citron selon le goût ainsi que l'huile d'olive.

Poulet à l'ananas et lait de coco

Déj'

MARDI

Ingrédients :

- 2 filets de poulet
- 1 ananas
- ½ citron vert
- ½ citron jaune
- 10 cl de lait de coco
- 1 cc. de curry en poudre
- 1 cc. d'huile de coco
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 20 Préparation
- 15 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Faites dorer les blancs de poulet avec un filet d'huile de coco dans une poêle.
2. Salez et poivrez.
3. Ajoutez l'ananas préalablement coupé en cubes.
4. Mélangez.
5. Versez le lait de coco, saupoudrez de curry, ajoutez les zestes de citron et laissez mijoter à couvert pendant 15 minutes.
6. Servez avec du chou kale et des noix de cajou grillées.

Courge spaghetti à la bolognaise de lentilles

Dîner

MARDI

Ingrédients :

- 1 courge spaghetti
- 1 oignon
- 1 petite carotte
- 1 branche de céleri
- 6 champignons de Paris
- 120 g de lentilles vertes
- 20 cl de coulis de tomate
- 1 cc. de paprika fumé
- 1 cs. d'huile d'olive
- Fromage végétal
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 20 Préparation
- 50 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Faites préchauffer votre four à 180 °C et, en attendant, cuisez les lentilles.
2. Coupez la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur. Retirez la partie filandreuse avec les pépins à l'aide d'une cuillère. Posez les deux moitiés de courge sur une plaque de papier cuisson, côté chair sur le papier. Faites cuire 35 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la bolognaise de lentilles.
4. Pelez et émincez finement l'oignon et la carotte. Coupez la branche de céleri et les champignons en petits morceaux.
5. Dans une casserole, faites revenir l'oignon quelques minutes avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le reste des légumes et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez ensuite les lentilles, le coulis de tomate, le paprika, du sel et du poivre et laissez mijoter sur feu doux le temps que la courge soit cuite.
6. Attendez quelques minutes pour ne pas vous brûler puis grattez la chair à l'aide d'une fourchette : celle-ci formera des « spaghettis ».
7. Servez dans une assiette, ajoutez la bolognaise et parsemez de fromage végétal.

Pêches aux amandes

Dîner

MARDI

Ingrédients :

- 4 pêches
- 4 abricots secs moelleux
- 1 œuf
- 30 g d'amandes effilées
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 cs. de sucre de coco
- 2 gouttes d'arôme d'amande amère

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 20 Préparation
- 15 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Hachez finement les abricots secs. Déposez-les dans un bol.
3. Ajoutez la poudre d'amandes, le sucre puis l'œuf. Mélangez bien.
4. Lavez les pêches. Ouvrez-les en deux pour ôter le noyau.
5. Rangez les demi-pêches dans un plat à gratin (côté noyau vers le haut).
6. Garnissez-les d'un peu de préparation à l'amande. Parsemez d'amandes effilées.
7. Enfournez pour environ 15 minutes de cuisson.
8. Servir chaudes ou tièdes.

Frittata pommes de terre et épinards

Déj'

MERCREDI

Ingrédients :

- 100 g de pommes de terre, pelées et coupées en deux
- 100 g d'épinards parés et hachés
- 3 œufs battus
- 1/2 oignon coupé en tranches fines
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 cs. de fécule de mais
- 1 cc. d'huile d'olive
- 1 cc. de piment d'Espelette
- Sel

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 20 Préparation
- 20 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Au cuit-vapeur, faites cuire les pommes de terre préalablement épluchées et les épinards pendant environ 10 minutes, puis égouttez et laissez refroidir légèrement. Ensuite coupez en cubes et réservez.
3. Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélangez les œufs, la fécule de maïs, le paprika et assaisonnez.
4. Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'oignon dans un filet d'huile.
5. Ajoutez les cubes de pomme de terre et faites les dorer.
6. Mettez cette préparation dans un plat allant au four.
7. Ajoutez les épinards et versez la préparation.
8. Faites cuire au four pendant environ 20 minutes puis servez chaud.

Couscous de millet aux légumes

Dîner

MERCREDI

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 navet
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 verre de millet
- 5 cs. de pois chiches cuits
- 30 g de raisins secs
- 1 bouillon de légumes
- Sel, piment, curcuma, cannelle, gingembre, cumin

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

15 Préparation

25 Cuisson

0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Dans une grande casserole, versez le millet dans le bouillon de légumes. Amenez à ébullition, couvrez, baissez le feu et faites cuire à feu doux de 20 à 25 minutes.
2. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les légumes préalablement épluchés et découpés.
3. Ajoutez les pois chiches, les raisins secs et les condiments, versez un verre d'eau et mélangez. Laissez mijoter environ 20 minutes.
4. Servez le mélange aux légumes sur une portion de millet.

Roulé de veau aux légumes

Déj'

JEUDI

Ingrédients :

- 2 escalopes de veau
- 2 carottes moyennes
- 1 courgette moyenne
- 1 navet
- 1/2 cs. de gingembre en poudre
- Persil haché
- Sel, poivre
- 1 cs. d'huile de colza
- Cure-dents

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 5 Préparation
- 20 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Épluchez les légumes et coupez-les en julienne.
2. Aplatissez les escalopes à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Faites cuire les légumes avec l'huile.
4. Ajoutez le persil, assaisonnez.
5. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les escalopes.
6. Disposez les légumes au milieu.
7. Roulez les escalopes et tenez-les grâce à des cure-dents.
8. Dégustez.

Tomates farcies au fonio

Dîner

JEUDI

Ingrédients :

- 75 g de fonio
- 4 belles tomates rondes
- 1 courgette
- 1/2 petit poivron jaune
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- Herbes aromatiques séchées (ici 1 c.àc. d'origan, de thym et de basilic)
- 1 cs. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 15 Préparation
- 25 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C., thermostat 6.
2. Portez à ébullition le fonio dans l'eau froide. Salez et laissez cuire à feu très doux pendant 7 minutes, puis laissez gonfler 3 minutes hors du feu.
3. Évidez les tomates (découpez leurs chapeaux et videz-les à l'aide d'une cuillère à soupe) en conservant la chair et les chapeaux.
4. Lavez les courgettes et le poivron. Coupez-les en tout petits dés. Émincez l'oignon et l'ail.
5. Faites revenir l'oignon dans un wok ou une poêle généreusement huilée. Ajoutez les légumes, la chair des tomates et l'ail. Laissez cuire à feu moyen et à couvert pendant 10 minutes. Remuez de temps en temps. En fin de cuisson, ajoutez les herbes aromatiques. Salez et poivrez à convenance. Ajoutez le fonio et mélangez.
6. Disposez les tomates sur un plat couvert de papier cuisson. Farcissez-les avec le mélange légumes-fonio et replacez les chapeaux sur les tomates.
7. Enfournez pour 20-25 minutes à 180 °C.

Gratin express de clémentines

Dîner

JEUDI

Ingrédients :

- 3 clémentines
- 1 œuf
- 1 cs. de sucre complet

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 10 Préparation
- 10 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Préchauffez le four à 230 °C.
2. Épluchez les clémentines. Séparez tous les quartiers et ôtez le plus possible de petits filaments blancs.
3. Dans deux grands bols, séparez le blanc du jaune d'œuf. Battez le blanc en neige, bien ferme, au fouet électrique.
4. Blanchissez les œufs (mélangez vigoureusement le jaune d'œuf et le sucre à la fourchette).
5. Incorporez le blanc battu en neige à cette préparation.
6. Nappez le fond de 2 plats à œuf ou des moules à crème brûlée de la préparation mousseuse.
7. Répartissez harmonieusement les quartiers de clémentine dans les moules.
8. Enfournez pour 5 minutes à 230 °C puis à nouveau 3 à 5 minutes sous le grill du four pour dorer le gratin.
9. Servez chaud accompagné d'une quenelle de sorbet à l'orange ou au pamplemousse.

Pommes de terre farcies au saumon

Déj'

VENDREDI

Ingrédients :

- 4 pommes de terre
- 1 poireau
- 1 carotte
- 150 g de saumon frais
- ½ citron
- 1 œuf
- 1 pincée d'estragon
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 25 Préparation
- 20 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez les pommes de terre, coupez-les en deux. Creusez-les.
3. Lavez le poireau et la carotte. Émincez-les. Faites cuire les légumes à la vapeur.
4. Pendant ce temps, déposez le saumon dans un plat allant au four, arrosez de jus de citron. Puis enfournez pendant 15 minutes. Une fois cuit, laissez tiédir.
5. Battez l'œuf en omelette avec l'estragon, le sel et le poivre, puis ajoutez le saumon préalablement émietté et enfin le poireau et la carotte.
6. Dans un plat allant au four, disposez les pommes de terre et garnissez-les de la farce.
7. Enfournez pour une dizaine de minutes.
8. Servez avec une salade de cresson.

Chili végétarien

Dîner

VENDREDI

Ingrédients :

- 250 g de haricots rouges
- 100 g de tomates pelées
- 75 g de maïs
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- 1 cs. d'huile d'olive
- Piment fort, paprika, cumin et origan haché

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 15 Préparation
- 30 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Lavez puis découpez la carotte et la courgette en petits morceaux.
2. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail.
3. Dans une sauteuse, versez la cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail, faites-les revenir à feu moyen quelques minutes. Ajoutez ensuite les légumes et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
4. Égouttez ensuite vos haricots rouges et le maïs et rincez-les sous l'eau claire.
5. Une fois que les légumes sont cuits, ajoutez les tomates, les haricots, le maïs, les épices et assaisonnez.
6. Mélangez et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes.
7. Vous pouvez accompagner votre chili de riz sauvage.

Cabillaud à la mangue

Déj'

SAMEDI

Ingrédients :

- Un dos de cabillaud
- 1 citron (jus)
- ½ mangue
- 4 tomates cerises
- 1 cs. d'huile
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- Préparation
- Cuisson
- Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Dans un bol, mélangez la mangue avec les tomates cerises, le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre.
3. Dans un plat allant au four, mettez du papier sulfurisé et placez-y le dos de cabillaud et le mélange de mangue-tomate.
4. Formez une papillote avec le papier sulfurisé et enfournez pour une dizaine de minutes.

Risotto de sarrasin et champignons

Dîner

SAMEDI

Ingrédients :

- 175 g de sarrasin décortiqué
- 250 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 200 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de vin blanc
- 50 ml de crème végétale
- 1 cs. d'huile d'olive ou de colza
- 1 cc. de persil haché
- 1 cc. ou à thé de purée d'ail ou 1 grosse gousse d'ail pressée
- Graines de lin broyées

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

15 Préparation

20 Cuisson

0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Pelez l'ail et hachez-le.
2. Nettoyez les champignons. Coupez-les et faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajoutez l'ail et le persil 2 minutes avant la fin de la cuisson.
3. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Faites-le revenir dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
4. Versez le sarrasin décortiqué et faites-le revenir 2 minutes en mélangeant, puis incorporez le vin blanc et laissez évaporer pendant 3 minutes.
5. Versez peu à peu le bouillon de légumes et faites cuire pendant 20 minutes sur feu moyen en mélangeant de temps en temps.
6. Ajoutez les champignons et la crème végétale.
7. Parsemez de graines de lin broyées.

Choux de Bruxelles aux châtaignes et aux noix

Déj'

DIMANCHE

Ingrédients :

- 300 g de choux de Bruxelles
- 2 échalotes
- 100 g de châtaignes cuites au naturel
- 30 g de cerneaux de noix
- 100 ml de crème végétale
- 1 cs. d'huile
- 1/2 cc. de noix de muscade
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 25 Préparation
- 40 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez les choux de Bruxelles, éliminez les feuilles abîmées et les pieds. Coupez-les en deux.
3. Faites-les cuire 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide puis égouttez-les bien.
4. Pelez les échalotes et hachez-les finement.
5. Hachez grossièrement les noix et les châtaignes.
6. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, puis faites fondre les échalotes sans coloration.
7. Ajoutez les noix et les châtaignes, faites-les revenir 4 minutes sur feu vif en remuant.
8. Ajoutez la noix de muscade, salez, poivrez.
9. Ajoutez les choux de Bruxelles.

Pizza méditerranéenne sans gluten

Dîner

DIMANCHE

Ingrédients pour la pâte :

- 125 g de farine de riz
- 125 g de Maïzena
- 1 cs. d'huile d'olive
- 15 cl d'eau tiède
- 1 sachet de levure de boulanger sans gluten
- 1 cc. de sel

Pour la garniture :

- 10 anchois - 1 courgette moyenne
- 1/2 poivron rouge - 1 oignon
- 1 gousse d'ail - 10 olives - 10 tomates cerises
- 1 bouquet de basilic - roquette

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 25 Préparation
- 40 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. <u>Pour la pâte à pizza</u> : mélangez la levure, l'eau tiède, le sel, et l'huile dans un bol. Ajoutez la farine en pétrissant bien jusqu'à obtenir une pâte compacte mais élastique. Pétrissez 5 bonnes minutes puis formez une boule et recouvrez-la d'un torchon humide. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante
2. Lavez et épluchez la courgette et l'oignon. Découpez la courgette en « tagliatelles » à l'aide d'un économe et l'oignon en fines tranches, et enfin le poivron en cubes. Faites-les revenir quelques minutes dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive. Lavez et hachez le basilic.
3. Sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson, saupoudrez un peu de farine pour que la pâte soit plus facile à travailler. Étalez la pâte assez finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Garnissez la pizza en étalant une couche épaisse de coulis de tomate sur la pâte. Sur le dessus, dispersez des lamelles d'oignon, les tagliatelles de courgette et le poivron. Coupez les tomates cerises en deux et déposez-les sur les légumes. Ajoutez les olives.
4. Enfournez 15 minutes. Au dernier moment, ajoutez du basilic haché, les anchois et la roquette sur le dessus de votre pizza.

Pintade aux pêches

BONUS

Ingrédients :

- 2 cuisses de pintade
- 3 pêches jaunes
- ½ citron (jus)
- 1 cs. de miel
- 1 cs. de vinaigre balsamique
- 1 cs. d'huile d'olive
- 1 pincée de cannelle
- Sel, poivre

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

- 15 Préparation
- 20 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Pelez et mixez la chair de 2 pêches avec 1 filet de citron.
2. Salez et poivrez les morceaux de pintade. Faites-les dorer à feu vif dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Retirez-les puis déglacez le jus de cuisson avec le vinaigre, le miel et le coulis de pêches.
3. Remettez les morceaux de pintade dans cette sauce. Laissez cuire 20 minutes à couvert.
4. Pour servir, entourez la pintade des pêches restantes pelées et émincées. Saupoudrez de cannelle.
5. Accompagnez de polenta.

Crumble de courgette brebis frais

BONUS

Ingrédients :

- 6 courgettes
- 4 pommes de terre
- 130 g de fromage de brebis frais
- 130 g de farine complète de blé, de riz ou d'épeautre
- 2 cc. de curry en poudre
- 2 cs. d'huile d'olive
- 2 cs. de graines de tournesol
- 2 cs. de graines de sésame

Quantité :

Budget :

Durée (mn) :

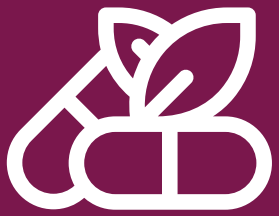
- 30 Préparation
- 20 Cuisson
- 0 Repos

Difficulté :

Préparation :

1. Coupez les extrémités des courgettes, puis taillez-les en cubes.
2. Pelez les pommes de terre puis taillez-les également en cubes.
3. Placez le tout dans un grand faitout avec un peu d'eau.
4. Faites cuire à couvert pendant 20 minutes. Égouttez et transférez ces légumes dans un plat à gratin.
5. Salez légèrement.
6. Préchauffez le four à 180 °C.
7. Dans une assiette creuse, écrasez le fromage de brebis frais avec la farine, le curry, l'huile d'olive et les graines.
8. Sablez ce mélange sur les légumes.
9. Enfournez pour 35 minutes. Servez chaud ou tiède.

Il ne vous reste plus qu'à déguster.
Bon appétit !



SUPPLÉMENTATION NATURELLE

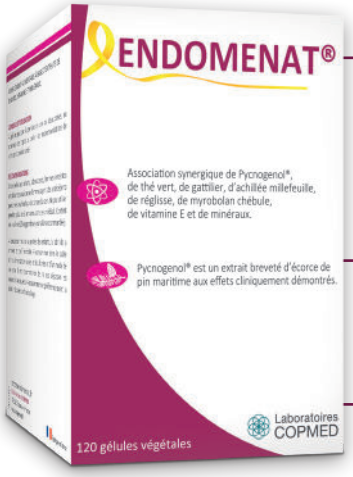
INCONFORT MENSTRUEL

NOTRE PRODUIT DÉDIÉ

En complément d'une alimentation équilibrée, il peut être judicieux d'opter pour des compléments alimentaires. Voici notre sélection de produit de Santé Naturelle de haute qualité spécialement élaboré pour offrir confort et bien-être :

ENDOMENAT®

ENDOMENAT® est un produit de Santé Naturelle spécialement formulé pour aider à maintenir un bon confort féminin en particulier avant et pendant le cycle menstruel ainsi que pour apaiser les crampes abdominales périodiques chez les femmes.



Extraits de plantes (achillée, thé vert, gattilier…): aident à maintenir un bon confort avant et pendant le cycle menstruel, apaisent les crampes abdominales périodiques et maintiennent la santé des organes reproducteurs.

Pycnogenol® (extrait breveté d'écorce de pin maritime): effets cliniquement démontrés sur l'inconfort associé au cycle féminin. Plus d'informations sur www.pycnogenol.com.

Antioxydants (vitamine E, zinc, sélénium, manganèse): contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

ENDOMENAT® - 46,00 €
Étui de 120 gélules

ENDOMENAT® A FAIT L'OBJET D'UNE ÉTUDE MENÉE SUR 263 FEMMES PRÉSENTANT DES DOULEURS FÉMININES CHRONIQUES

86%
ont très bien toléré ENDOMENAT®

82%
jugent ENDOMENAT® efficace

76%
font état d'un soulagement global des douleurs féminines chroniques

70%
s'estiment plus satisfaites avec ENDOMENAT® face aux solutions naturelles déjà existantes

→ Plus d'informations sur cette étude sur simple demande.

Laboratoires
COPMED

93 Boulevard Ampère - CS 30001 - 79184 CHAURAY cedex
Téléphone : 05 49 28 36 69
Courriel : contact@copmed.fr
www.copmed.fr