

Ma Cuisine verte



Mes premiers pas...



Les Carnets de Cuisine de Catherine



Préambules

Si vous souffrez de sensibilités, d'allergies, de pathologies particulières nécessitant un régime alimentaire spécial, **prenez conseil auprès de votre médecin** avant de modifier quoi que ce soit dans votre manière de vous nourrir.

Tous les ingrédients des recettes proposées en fin de ce carnet sont d'origine locale, biologique ou d'élevage et d'agriculture raisonnés. Il n'est, de ce fait, pas nécessaire de peler les fruits et légumes.

Les Carnets de Cuisine de Catherine



Mes trois règles d'or

"Nos corps sont nos jardins, nos décisions nos
jardiniers"

William Shakespeare

1. Manger de tout... Mais pas n'importe quand et pas n'importe comment.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

Si vous ne mangez pas de tout, vous devez apprendre à tirer le meilleur parti possible des aliments que vous mangez et vous devez prendre absolument **de « bons » compléments alimentaires**. Si vous mangez de tout, *les aliments n'ayant plus le même potentiel nutritif qu'avant*, je vous conseille de faire de même.

Je vous propose la gamme FitLine qui va amener les nutriments au cœur de vos cellules, là et seulement là où ils sont nécessaires grâce à son **process unique breveté « NTC »**.

Demandez-moi tous renseignements à ce sujet.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

Sachez toutefois que nous sommes constitués physiquement comme des omnivores et non comme des herbivores.

Nous avons d'autres besoins physiologiques que nos amis herbivores et notre système digestif est très différent du leur.

2. *Acheter autrement* : privilégiez les produits locaux de saison, d'origine biologique ou d'élevage et d'agriculture

Les Carnets de Cuisine de Catherine

raisonnés ou mieux encore cultivez-les vous-même sans pesticides et engrais chimiques et ne consommez que des protéines animales provenant d'élevages respectant la vie des animaux

3. Préparer et cuisiner autrement : privilégiez le cru une fois par jour - ou à tout le moins en début de chaque repas -, épluchez fruits et légumes le moins possible et cuisez-les al dente à basse température ou vapeur douce.

Les Carnets de Cuisine de Catherine



Mon assiette

Le matin

Un repas à base de fruits frais et d'oléagineux trempés, rincés et égouttés.

Ou un repas salé à base de protéines animales ou végétales et de légumes.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

Le midi

Un repas « cru » : à base de légumes crus ou décrudis à la vapeur douce accompagnés soit de protéines animales, soit de protéines végétales trempées, rincées, égouttées, si possibles germées et cuites.

Le goûter

Je me fais plaisir... sereinement mais raisonnablement pour éviter la perte d'énergie et les grignotages incontrôlés « d'avant dîner » et je déguste en conscience une petite crème, une mousse au

Les Carnets de Cuisine de Catherine

chocolat noir, des cookies aux bananes, et bien d'autres en-cas délicieux faits maisons.

Et là, je « pique » les excellentes idées de Geneviève Mahin...¹

Le soir

Un repas « cuit » : à base de légumes décrudis accompagnés à l'inverse du midi soit de protéines animales, soit de protéines

¹ « Mon assiette et moi », Geneviève Mahin, Ed. Racine

Les Carnets de Cuisine de Catherine

végétales trempées, rincées, égouttées, si possibles germées et cuites.

La soirée

Si une petite faim se fait sentir, quelques oléagineux la feront bien vite passer...

Les Carnets de Cuisine de Catherine



Quelques conseils encore...

Ne mangez que si vous avez faim et pas plus qu'à satiété. Ne sautez pas de repas en pensant faire des « économies » de calories...

1. Buvez de l'eau de source ou faiblement minéralisées et aromatisez-la éventuellement avec des herbes potagères, des fruits et des épices.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

2. Un ou deux petits verres de vin de qualité ne peuvent vous faire de tort.
3. Les sucres raffinés, les graisses trans, les additifs et les produits transformés de grande distribution sont vos ennemis n° 1 : faites-leur la chasse !
4. Privilégiez les sucres bruts, le miel, le sirop d'agave, les dattes, les figues comme sucrants.
5. Bannissez les cuissons longues hautes températures et les BBQ...); les cuissons micro-ondes ou avec des plaques à induction qui dénaturent complètement les aliments et leur enlèvent tout pouvoir nutritif.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

6. Incorporez des superaliments (jeunes pousses, graines germées, herbes potagères, graines, etc.) sans réserve.
7. Faites tremper vos oléagineux, céréales pendant 8 h, rincez-les et idéalement faites-les germer pendant 48 h avant de les utiliser.
8. Composez vos assiettes de 60 à 80 % de légumes et de 40 à 20 % de protéines animales ou végétales
9. Ne consommez que des huiles de première pression à froid
10. Apprenez à dissocier les aliments qui ne se digèrent pas à la même vitesse afin de ne pas créer de conflits dans l'estomac, ne pas prolonger la digestion, permettre la

Les Carnets de Cuisine de Catherine

scission des aliments en acides aminés digérables et assimilables et le passage dans les intestins d'un bol alimentaire ne venant pas irriter les parois intestinales.

11. Equipez-vous de matériel performant petit à petit !

Je vous propose [le Robot Thermomix](#) qui permet ces types de cuisson et est muni d'un excellent blender. *Renseignez-vous, demandez une démo gratuite sans engagement.*

12. Faites-vous de belles assiettes et mangez en conscience.
13. Inscrivez-vous aux ateliers et cours de cuisine que je vous propose pour en savoir plus et partager vos découvertes.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

Et n'oubliez pas que

« La nature offre à la fois ce qui nourrit le corps et le guérit, émerveille l'âme, le cœur et l'esprit »

Pierre Rabhi

Et que

« La santé par l'alimentation, c'est l'enjeu des années à venir »

Joël Rebuchon

Les Carnets de Cuisine de Catherine



Recettes

Mousse de poires aux noix de cajou.

1 personne

Faire tremper 1/2 tasse de noix de cajou pendant 8 heures minimum dans de l'eau pure, les rincer abondamment.

Dans le bol du blender, mettre 1 poire coupée en quartier avec 1 cuillère à café de miel cru d'acacia, un peu de jus de citron et les noix de cajou. Blender. Ajouter si nécessaire un peu d'eau pure pour obtenir la texture d'une crème

Les Carnets de Cuisine de Catherine

mousseuse ainsi qu'un peu de jus de citron si vous préférez une saveur un peu plus acidulée.

Salade de choux rouge et blanc, pommes et quinoa, sauce persil

1 personne

Faire tremper 1 tasse de quinoa dans 2 ½ tasses d'eau pure minimum 8 h, rincer abondamment et égoutter. Mettre 2 ½ tasses d'eau pure dans une casserole avec le quinoa, porter à ébullition et

Les Carnets de Cuisine de Catherine

cuire 5 min à petit bouillon avec le couvercle. Enlever la casserole de la source de chaleur et laisser gonfler sans enlever le couvercle.

Râper l'équivalent d' ½ tasse de choux rouge et d'½ tasse de choux blanc, couper la pomme en dés et l'arroser de jus de citron ; ciseler finement 1 échalote et 1 cuillère à soupe de persil.

Mettre les légumes dans un bol, mélanger avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive première pression à froid, 1 cuillère à soupe de vinaigre cru de pommes, de la fleur de sel et un peu de piment d'Espelette.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

Disposer le quinoa au centre de votre assiette et la salade de choux en cercle autour. Parsemer le dessus du quinoa de peluches de persil

Crème épaisse de potiron aux scampis et coriandre

2 personnes

Décortiquer de 20 à ... (au choix) scampis suivant votre appétit et leur calibre.

Ciseler grossièrement un pot de coriandre fraîche.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

Faire cuire 350 gr de dés de potiron avec une gousse d'ail et un oignon jaune coupé en morceaux, une branche de thym et une feuille de laurier dans 500 gr d'eau pure.

Ajouter un cube de bouillon végétal, un peu de fleur de sel, ½ cuillère à café de paprika piquant et un peu de piment d'Espelette.

Blender pour obtenir une crème épaisse ; ajouter un peu d'eau pure pour obtenir la consistance voulue.

Cuire les scampis à la vapeur douce pendant environ 4 à 5 min.

Verser la crème de potiron dans des assiettes creuses, y répartir les scampis et la coriandre ciselée.

Les Carnets de Cuisine de Catherine

Si vous ne mangez pas de protéines animales, remplacer les scampis par une protéine végétale (céréales ou oléagineux).

N'utilisez pas de casserole à pression qui détruit tous les micronutriments. Si vous n'avez pas de cuit vapeur, on trouve des marguerites à placer dans le fond des casseroles dans tous les grands magasins. Privilégiez celles en acier inoxydable plutôt qu'en matière plastique.

Les Carnets de Cuisine de Catherine



Table des Matières

- p. 3. - Préambule
- p. 4. - Mes trois règles d'or
- P. 8. - Mon assiette
- p.12. - Quelques conseils encore
- p.17. - Recettes

Les Carnets de Cuisine de Catherine

Contactez-moi
Catherine Laurent

- . Cuisine verte
Cours et ateliers
- . Coach de vie
- . Traiteur à domicile
- . Ligne FitLine
Compléments et Beauté
- . Thermomix



info.nutri-emoi.be

00 32
(0) 483 71 18 92

Les Carnets de Cuisine de Catherine



www.nutri-emoi.be

Les Carnets de Cuisine de Catherine