

Recettes de Naturopathes, la Santé dans votre assiette !



27 Recettes ultra-saines à base de Fruits et Légumes

Mars 2014

INTRODUCTION

Depuis quelques années, émerge de la part d'une partie de la population une envie de prendre sa santé en main de manière naturelle. Les différents scandales récents sur l'industrie pharmaceutique et alimentaire ont exacerbé ce « ras le bol » croissant envers ces entreprises qui, ayant comme unique objectif leurs bénéfices œuvrent d'une manière masquée pour notre mal-être.

Certains se questionnent alors sur comment amorcer un changement vers la vraie santé, celle qui ne se base pas sur des molécules chimiques ou sur des remèdes temporaires mais celle que l'on obtient grâce à plus de prévention, par une **meilleure hygiène de vie globale**.

Mais changer n'est pas toujours simple. On ne sait pas par où commencer, on a besoin de soutien, de motivation et d'explications.

C'est justement là que s'inscrit le rôle du naturopathe : **vous guider vers une vie plus saine à tous les niveaux : alimentaire, physique, mental et énergétique**.

Ce recueil est une compilation des recettes préférées de professionnels naturopathes issus de l'École Dargère Univers. Vous y trouverez des recettes saines et originales à base de fruits et légumes, principalement crues et végétariennes. Pour les escapades du cadre naturopathique et pour plaire à tous les palais vous y verrez aussi quelques plats cuits !

N'hésitez pas à partager ce document, en intégralité s'il vous plaît, sur vos sites internet et pages Facebook.

Croquez la vie à pleines dents avec ces recettes gaies, colorées et revitalisantes !

Laetitia Forget, Hygiéniste naturopathe



Merci à tous les participants à ce livre dont vous trouverez les coordonnées à la page 37 :

Caroline Descat (16)
Fanny Bastos-Salazar(24)
Marie-Joseph Lachal (24)
Florie Lardet (30)
Eva Pagès Quintana(31)
Sophie Abadou (31)
Sabine Déris (33)
Laetitia Forget (33)

Christophe Mercier (57)
Christel Casamayor (64)
Patricia Kempf-Le Pape (67)
Xavier Foucher (75)
Anne-Marie Vaudet (76)
Josiane Métivier (79)
Nadine Deroche (Tahiti)

Attention : les information sur la santé que contient ce livre y figurent à titre informatif et ne dispensent aucunement d'une consultation chez un médecin.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	2
SOMMAIRE	3
QUELQUES MOTS SUR LA NATUROPATHIE	5
LES FRUITS & LEGUMES CRUS	7
LES RECETTES.....	9
Soupe au poivron et curry.....	9
Pâté au thon, noisettes et tomates confites	10
Pâté végétal de lentilles germées et noix	11
Crackers aux champignons frais.....	12
Crackers à la betterave	13
Crackers aux orties	14
Tartare d'algues fraîches.....	15
Pesto revisité aux noix de cajou et persil	16
Potage d'été, cru et froid	17
Poivrons marinés	18
Algues wakamé sauce coco	19
« Makis » aux légumes	20
« Taboulé » de chou-fleur	22
Courgettes farcies au chèvre.....	23
Salade de carotte aux graines de tournesol	24
Salade de morue	25
Salade d'automne	26
Jus frais	27
Jus « en attendant l'été »	27
Jus tout simple pomme betterave	28
Jus ABC.....	29
Jus vert pomme, raisin, épinard	30
Desserts.....	31
Chocolats crus	31
Brownie cru	32
Gâteau moelleux au potimarron	33
Glace italienne banane-fraise	34
Crème menthe-chocolat	35
Boulettes énergie!	36

LISTE DES NATUROPATHES.....	37
16 Charentes	37
24 Dordogne.....	37
30 Gard	37
31 Haute Garonne	37
33 Gironde	38
57 Moselle	38
64 Pyrénées Atlantiques.....	38
67 Alsace.....	38
75 Paris	38
76 Seine Maritime	39
79 Deux Sèvres	39
Dom Tom	39



Jus vert à base de céleri branche, betterave et
pomme réalisé avec un extracteur de jus

QUELQUES MOTS SUR LA NATUROPATHIE

Définition

La naturopathie est un système de santé complet et cohérent qui mise avant tout sur la stimulation des mécanismes naturels d'**auto-guérison** du corps. Les interventions du naturopathe visent à activer, nourrir et renforcer ces mécanismes plutôt qu'à éliminer des symptômes ou à attaquer directement des agents pathogènes. Les techniques de naturopathie se veulent aussi douces que possible.

La **naturopathie vitaliste** est fondée sur le principe de l'**énergie vitale** de l'organisme et elle appréhende chaque individu en englobant les différents plans de l'être humain - physique, émotionnel, psychique, environnemental et énergétique - et en plaçant l'homme au sein d'une **hygiène de vie globale** : une hygiène alimentaire, une hygiène d'élimination (reins et intestins prioritairement), une hygiène musculaire (exercice physique respectueux du corps) et une hygiène mentale (bien-être psychique et émotionnel)

Les 10 outils privilégiés du naturopathe sont les techniques suivantes :

- **L'alimentation**: avec la réforme alimentaire (mise en place d'une alimentation revitalisante à base principalement de fruits et légumes), ainsi que la cure de restriction alimentaire comme la monodiète, par exemple, qui chasse activement les toxines (voir plus loin les 3 cures de naturopathie)
- **L'exercice physique**: ses bienfaits sont innombrables et le naturopathe va vous guider vers le sport le mieux adapté pour vous : gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, bicyclette, natation, gymnastique des organes pour une hygiène musculaire et émonctorielle (c'est à dire qui facilite l'élimination),
- **La psychologie** : c'est à dire le bien-être mental que l'on développe grâce à la relaxation, la gestion du stress, la relation à l'autre, les psychothérapies brèves, la sophrologie, la méditation, la pensée positive, le pouvoir de la pensée créatrice, et bien d'autres.
- **L'hydrologie** : dans les cures où la consommation d'eau aide au drainage. Mais cette technique comprend aussi l'utilisation de l'eau en externe pour, entre autres, stimuler la circulation sanguine : bains chauds, douche écossaise, sauna, hammam, etc.
- **Les plantes** : phytothérapie, aromathérapie (huiles essentielles) et élixirs floraux, utilisés à des fins relaxantes, drainantes, ré-équilibrantes ou revitalisantes.

- **Les techniques respiratoires**: exercices de respiration empruntés au yoga, recharge en ions négatifs, etc.
- **Les massages non thérapeutiques** : massage relaxant, onctions aromatiques, auto-massage, etc.
- **La réflexologie** : réflexologie plantaire, du visage, gant de crin, ventouses chinoises
- **Le magnétisme** : passes relaxantes ou dynamisantes pour aider le processus d'auto-guérison.
- **Les techniques vibratoires** : utilisation des rayonnements naturels comme ceux du soleil, des couleurs et parfois du son pour accompagner le traitement naturopathique.

Pour le naturopathe, **la maladie n'a qu'une cause : la saturation des liquides du corps en toxines**, c'est à dire en déchets et résidus du métabolisme qui sont principalement issus de la digestion des aliments mais aussi du fonctionnement des cellules.

On retrouve donc la santé par l'épuration de ces surcharges.

Pour cela la naturopathie opère grâce aux 10 techniques naturelles listées plus haut et grâce à **3 cures** qui se suivent dans le temps et qui entrent obligatoirement dans le cadre d'un programme personnalisé:

- **la cure de détoxination** : période à déterminer où l'on limite l'apport de nourriture dans le but de drainer les toxines hors du corps. Sa durée et son intensité dépendent de chacun, elle peut aller d'un soir, un jour, une semaine, voire plus selon la vitalité de la personne.
- **la cure de revitalisation** : on corrige l'alimentation vers plus de fruits et légumes crus et on redonne au corps détoxiné les nutriments qui lui manquent à l'aide de plantes spécifiques et de compléments alimentaires.
- **la cure de stabilisation** : phase d'équilibre, d'hygiène de vie totale et globale, qui se mettra en place avec du temps, Dans cette phase l'individu rentre dans une routine de vie la plus proche possible d'un idéal alimentaire, environnemental et physique. C'est aussi un moment bienvenu pour le développement personnel.

Des questions ?

N'hésitez pas à contacter le naturopathe le plus près de chez vous grâce à la liste des participants à ce recueil de recettes, en page

37

LES FRUITS & LEGUMES CRUS

Ce recueil de recettes compile les meilleures créations culinaires de naturopathes, avec des plats principalement crus et végétariens, faisant ainsi la part belle aux fruits et légumes.

Et pourquoi crus ?

Parce que certains de leurs éléments qui font tout leur intérêt pour la santé sont très fragiles et se détériorent ou disparaissent totalement avec la cuisson.

Crus, les aliments conservent toutes leurs vitamines et enzymes leurs minéraux restent plus facilement assimilables. Mais ce n'est pas tout, les fruits et légumes crus ont d'autres bienfaits, dont voici un résumé :

- Les fruits et légumes (F&L) crus sont donc un apport de minéraux et nutriments bioassimilables, comme nous venons de le voir : vitamine C, B, K, calcium, potassium, fer, etc.
- Les crudités sont une bonne habitude alimentaire, grâce à leurs enzymes restées intactes, elles allègent les repas et les digestions. *(Si vous digérez mal les crudités, essayez les jus de légume frais, ils sont débarrassés de leurs fibres et s'assimilent mieux)*

Les crudités réduisent le volume de l'assiette car elles rassasient, mais il faut bien les mastiquer pour éviter les ballonnements.

- Les F&L crus comptent parmi les aliments qui détoxinent le mieux. Ils drainent les organes comme le foie, les reins, les intestins, ils « nettoient » aussi la peau. Libérés de ce qui les encombre, ces organes fonctionnent alors beaucoup mieux.
- Les crudités, les herbes fraîches parsemées dans l'assiette neutralisent les toxines des viandes (ou des produits cuits en général). C'est une bonne idée de saupoudrer des herbes sur les viandes (coriandre, persil, etc) ou bien d'y presser un peu de citron.
- Les F&L crus sont un apport d'eau vitaminée de qualité.
- Un jus de légume fraîchement préparé est



Le saviez-vous ?

Le meilleur moment pour consommer **les fruits** est entre les repas 1 heure avant le repas ou au moins trois heures après celui-ci (vers 10-11 h ou 16-17h).

En effet, le fruit est digéré en quelques minutes dans l'intestin, il ne fait que passer dans l'estomac. S'il est consommé cru en dessert ou avec d'autres aliments le fruit devra rester dans l'estomac plusieurs heures, piégé, perdant alors ses bénéfices.

Cela entraîne des fermentations acides, des gaz intestinaux et divers troubles digestifs.

un très bon apéritif car il réveille le système digestif en passant le long de l'œsophage (réveille les organes paresseux).

- Les fruits et légumes apportent des fibres (et d'eau) qui facilitent le transit intestinal et nous aident à nous sentir légers, bien dans notre corps.
- Certains fruits et légumes aident à réduire les cristaux bloqués dans les articulations (arthrite, arthrose). Le citron est particulièrement recommandé dans ce cas-là.
- Ils entretiennent la vibration cellulaire et apportent l'énergie vitale du végétal.
- Antioxydants, les F&L protègent le corps des pollutions et des multiples stress oxydatifs de la vie moderne.

Les fruits et légumes crus sont **vos alliés santé**, ils font du bien à votre corps de l'intérieur : ils vous assurent une peau saine et claire et des organes en pleine forme !

Le saviez-vous ?

Super alcalinisants, détoxifiants, drainants et reminéralisants, **les jus frais de fruits & légumes crus** sont à consommer sans modération.

Ils figurent parmi les meilleurs correcteurs des terrains acidifiés, si fréquents actuellement. La plupart des légumes se retrouvent en effet en tête de liste des aliments alcalinisants.



Soupe au poivron et curry

Pour deux personnes

- 2 poivrons rouges
- 1 avocat bien mûr
- 1 pomme
- 1 poignée de basilic
- 1 tasse d'eau pure
- ½ tasse de pignons
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cc poudre de curry
- 1 cc de sel
- 1 pincée de poudre de chili

Mettre de côté la moitié de la pomme et de l'avocat coupés en dés, ainsi qu'un morceau de poivron rouge également coupé en dés ou en fines lamelles, et quelques feuilles de basilic, pour la garniture.

Mélanger le reste des ingrédients (poivron, pomme, avocat, pignons, oignon, ail, basilic et épices) dans un blender pour obtenir un mélange bien mousseux. Rajouter les dés de fruits et légumes puis l'eau en dernier pour diluer et servir immédiatement!

Pour les frileux, **en hiver**, si vous souhaitez un effet de soupe chaude, pensez à tiédir l'eau avant de l'incorporer.

Cette soupe très savoureuse se conserve quelques jours au réfrigérateur.



Pâté au thon, noisettes et tomates confites

Pour 2 personnes - Préparation : rapide

Pour le pâté de thon

- Une boîte de thon au naturel (issu d'une pêche responsable, pour épargner la planète)
- 4 morceaux de tomate confite (marinée dans l'huile)
- 8 à 10 noisettes
- Une bonne poignée de persil
- 10 cl d'eau (pour humidifier et mieux mélanger les ingrédients au mixeur)

Pour l'accompagnement

- 1 morceau de céleri rave fraîchement râpé
- Des feuilles de salade sucrine
- Un petit morceau de betterave (pour la couleur)



- Des graines germées de fénugrec (ou d'une autre plante)

Pour préparer le pâté, broyez les noisettes. Puis, mettez tous les ingrédients du pâté dans un mixeur, noisettes incluses, et mixez (vous pouvez aussi utiliser un mixeur-plongeur).

Préparez vos assiettes avec des feuilles de salade, le céleri râpé par-dessus, un peu de persil sur le céleri.

Prenez la moitié de la préparation du pâté, et à l'aide d'un petit cylindre en inox, façonnez le pâté dans une assiette. Recommencez pour la 2^{ème} assiette et arrosez avec votre vinaigrette préférée.

Et voilà !

Pour une version végétarienne : remplacez le thon par des pois-chiches cuits ou germés.

Pour une version 100% crue : remplacez le thon par 1 ou 2 avocats.

Recette par Laetitia Forget
Hygiéniste naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Photo : L.Forget

Pâté végétal de lentilles germées et noix

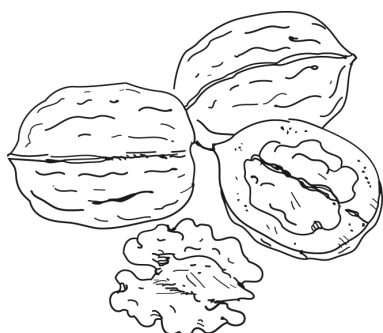
- 120 g de lentilles germées
- 80 g de noix de Grenoble
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe de persil
- 1 branche de céleri branche
- Un demi-oignon (à peu près 50g)
- 1 cuil. à soupe de citron
- 1 cuil. à café de tamari

Faire germer les lentilles (*trempez-les dans de l'eau huit heures, puis sortez les et laissez les germer dans un germeoir entre 4 et 7 jours selon la température extérieure.*

Une fois germées, les réduire en purée avec les noix, l'ail, le persil, le céleri branche coupé en petits tronçons, et l'oignon. Vous pouvez utiliser un blender ou même l'extracteur de jus (pour un broyage des ingrédients à petite vitesse).

Bien mélanger et ajouter le jus de citron et le tamari, mélanger à nouveau, placer dans une petite terrine. Mettre au frais.

Ce pâté végétal est meilleur au bout de quelques heures, lorsque l'alchimie s'est faite entre les ingrédients.



Josiane Métivier

Educatrice de Santé, naturopathe, herbaliste spécialisée en plantes sauvages comestibles, praticienne de massages « bien-être » (79)
josi.ame.nature@orange.fr

Crackers aux champignons frais

- 75 g de graines de lin
- 100 ml d'eau
- 70 g de noix
- 100 g de champignons de Paris ou autres frais
- 50 g d'oignon tendre
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café de romarin
- 30 ml d'huile d'olive
- 20 ml de tamari



Matériel : cette recette nécessite un déshydrateur

Nettoyer et couper les champignons et les faire macérer pendant 1 heure avec l'huile, le tamari, le thym et le romarin.



Tremper les graines de lin 1 heure minimum avec 100 ml d'eau.

Nettoyer et couper les champignons et les faire macérer pendant 1 heure avec l'huile, la sauce soja, le thym et le romarin.

Eplucher et couper l'oignon tendre.

Dans un robot de cuisine mixer les champignons avec le reste des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte fine.

Etaler la pâte sur les lames de silicone ou de teflex de votre déshydrateur. Avec un couteau délimitez la forme que vous désirez (carré, losange, etc). Déshydrater entre 8 et 24 heures en fonction des besoins (jusqu'à ce qu'ils soient bien secs) à 45°C. Les retourner un peu avant la fin en retirant la lame de silicone pour faciliter la déshydratation de 2 côtés. Il y a aussi la possibilité de les faire sécher dans le four à une température basse.

Les séparer et les conserver dans un bocal hermétique.

Crackers à la betterave

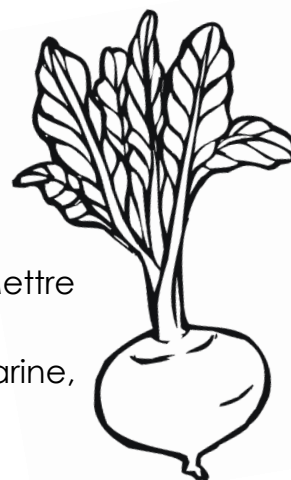
Pour environ 48 crackers

Matériel :

- Un extracteur de jus style Champion ou Jazz Max
- Un déshydrateur

Ingrédients :

- 2 betteraves moyennes
- 2 carottes
- Du céleri branche
- Du fenouil
- 50 g de graines de lin moulues avec
- 2 cuillères à café de graines de moutarde
- 200 g de purée d'amande
- 1 grosse pincée de sel de Guérande
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou de miel
- 2 cuillères à soupe de levure maltée



Nettoyez et pesez vos légumes afin d'en obtenir 700 g. Mettre l'extracteur de jus en position flan et les passer.

Avec un moulin à café réduire les graines lin et de moutarde en farine, les ajouter aux légumes broyés.

Ajoutez tous les autres ingrédients et bien remuer.

A l'aide d'une spatule à crêpe, étaler cette préparation sur les films des plaques de votre déshydrateur, sur une hauteur de 2 à 3 mm.

Enfournez et faites déshydrater 8h à 40°, puis les retournez et les laisser encore 2h.

Passé ce temps, coupez-les aux ciseaux de la taille qui vous convient.

Stockez-les dans une boîte hermétique, ils se conserveront environs trois mois.

Ces crackers peuvent accompagner toutes vos sauces végétariennes, ils se marient très bien par exemple avec un guarcamole.

Dégustez sans attendre !

Recette par Sabine Déris

Naturopathe-vitaliste, apithérapeute à Saint-Symphorien (33)

sabine.deris@orange.fr

Crackers aux orties

- ½ tasse de graines de chia
- ½ tasse de graines de lin
- ½ tasse de graines de sésame
- ½ tasse de graines de chanvre
- 300 g d'orties
- 300 à 400 g de courgettes
- 200 g de ciboulette ou ail des ours en petits morceaux
- 3 cuil. à soupe d'herbes de Provence (origan, marjolaine, romarin, serpolet, sarriette, etc.)



Une tasse = 1 dl.

Faire tremper les graines de chia et de lin dans 6 tasses d'eau pendant 8 heures.

Faire tremper les graines de sésame et de chanvre dans 6 tasses d'eau pendant 8 heures.

Egoutter les graines de sésame et de chanvre. Les rincer et les ajouter aux graines de chia et de lin avec leur eau de trempage que l'on aura gardé. Passer ce mélange au blender.

Hacher au robot (ou réduire en purée) les courgettes, les orties, la ciboulette, l'ail, la ciboulette (ou ail des ours).

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Etaler sur des feuilles de déshydrateur et mettre en marche. Au bout de quelques heures de déshydratation, quand la préparation est suffisamment sèche, tracer des traits au couteau pour marquer les pants, et retourner sur une grille. Continuer la déshydratation.

A l'automne, la courgette peut être remplacée par du potimarron ou par une autre courge.

Josiane Métivier

Educatrice de Santé, naturopathe, herbaliste spécialisée en plantes sauvages comestibles, praticienne de massages « bien-être » (79)
josi.ame.nature@orange.fr

Tartare d'algues fraîches

- 2/3 poignées de laitue de mer
- 1/3 poignées de Dulse
- 1/2 citron
- 2 cornichons, des câpres
- Persil
- Ail et échalotes
- Huile d'olive



A préparer si possible quelques heures avant de consommer

Dessaler la laitue de mer et la dulse en les trempant dans un bol d'eau fraîche quelques minutes. La laitue peut être dépliée sous un fin filet d'eau. Essorer entre les mains

Sur une planche, découper les algues le plus finement possible et y ajouter les condiments et l'huile d'olive.

Goûter l'assaisonnement et mettre au réfrigérateur quelques heures

Servir frais

Les algues fraîches conservées dans le sel se conservent un an. Une fois préparées elles se gardent une semaine dans un récipient hermétique.

On se régale du tartare d'algues en le mangeant par exemple avec des bâtonnets de carotte et concombre crus, ou bien sur une tartine de « pain des fleurs » (en vente en magasin bio)

Recette par Anne-Marie Vaudet
Educatrice de Santé et Infirmière à La Londe (76)
renard.anne@wanadoo.fr
<http://alimentationvivante.simdif.com>

Pesto revisité aux noix de cajou et persil

Une version originale du pesto italien
Pour 2 à 3 personnes (environ 180g)

- 1 bouquet de persil
 - Une quinzaine de noix de cajou
 - 1 gousse d'ail
 - 40g environ de parmesan
 - Du sel et du poivre
- Huile d'olive extra vierge

Ces mesures sont à modifier plus ou moins selon vos goûts, en particulier pour l'ail et le parmesan.



Pour faire ce pesto vous pouvez utiliser un robot mixeur ou bien un extracteur de jus (Champion, Oscar, Jazzmax, etc.). Le grand avantage étant alors que le broyage des aliments se fait lentement, préservant ainsi les fragiles vitamines ; cela ralentit aussi l'oxydation du mélange.

La préparation de ce pesto est ultra simple, placez tous les ingrédients ensemble, sauf l'huile ... et mixez.

Placez dans un pot à confiture et ajoutez l'huile d'olive selon la consistance voulue (plus pâteux ou plus liquide). Puis rajoutez le sel et le poivre.

A déguster avec de la courge spaghetti, pour garnir des feuilles d'endive ou sur du « pain des fleurs ».

Le saviez-vous ?

Le persil est intéressant pour ses vitamines C et K et pour le **fer** qu'il contient (santé du système sanguin). De plus il a un bon potentiel antioxydant (il aide à lutter contre les radicaux libres des U.V., de la pollution, etc.).

Enfin, pour la bonne nouvelle, c'est que le persil frais aide à lutter contre la mauvaise haleine. En effet, il capte certains composés sulfurés formés dans la bouche et dans l'intestin, et il les dissout.

Recette par Laetitia Forget
Hygiéniste naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Photo : L.Forget

Potage d'été, cru et froid

- 300 g courgette épépinées
- Un demi-avocat
- 1 petite carotte
- 1 gousse d'ail
- Un demi-oignon
- Du persil



Selon vos goûts, vous pouvez rajouter :

- Des fèves crues épluchées ou quelques petits pois crus
- Une poignée d'orties
- 1 ou 2 feuilles de bettes ou de betterave
- Des tomates
- Du concombre
- Du poivron
- Quelques feuilles de menthe

Tous les ingrédients sont à passer à l'extracteur de jus ou au blender.

Vous pouvez aussi garder quelques légumes hachés grossièrement et les rajouter crus dans la soupe déjà mixée, pour une texture croquante.

L'avocat est facultatif, en effet, ce n'est pas un produit local, mais il donne de l'onctuosité au mélange.

Josiane Métivier

Educatrice de Santé, naturopathe, herbaliste spécialisée en plantes sauvages comestibles, praticienne de massages « bien-être) (79)
josi.ame.nature@orange.fr

Poivrons marinés

- Un poivron vert bien frais et ferme
- Un poivron rouge frais
- 1 gousse d'ail
- De l'huile d'olive

Passer les poivrons sous l'eau et avec un couteau fendre les côtés et les épépiner.

Les mettre au four et attendre que la peau soit bien flétrie afin de pouvoir l'enlever à la main.

Couper les poivrons en fines lamelles.

Dans une assiette ou un plat en verre, préparer la sauce de macération avec deux ou trois cuillères d'huile d'olive et de l'ail haché très menu.

Placer les poivrons épluchés dans cette marinade, couvrir l'assiette ou le plat d'un couvercle et laisser au frigo.

Dégustez sur une tartine de pain d'épeautre, d'azyme ou sur du pain des fleurs (sans gluten).

Bon appétit !



Recette par Sophie Abadou
Hygiéniste Naturopathe à Ramonville Saint Agne près de Toulouse (31)
sophie.abadou@yahoo.fr.

Algues wakamé sauce coco

- Algues wakamé
- Lait de coco
- Huile d'olive
- Jus d'un citron
- 2 ou 3 échalotes

Dessaler quelques minutes les algues dans de l'eau pure.

Couper leur nervure centrale (la réserver pour cuire des légumes ou des céréales). Découper l'algue en fines lamelles.

Pour la sauce : mélanger le lait de coco avec l'huile d'olive, le citron et les échalotes

Mélangez ensuite les algues et la sauce.

Régalez-vous !



Recette par Anne-Marie Vaudet
Educatrice de Santé et Infirmière à La Londe (76)
renard.anne@wanadoo.fr
<http://alimentationvivante.simdif.com>

« Makis » aux légumes

Pour 4 rouleaux de makis

Ingrédients pour les makis

- 4 algues nori (en plaque)

Ingrédients pour le « riz »

- 400 g de chou-fleur
- 200 g de pignons de pin
- Un peu d'huile d'olive

Ingrédients pour une farce

- 1/2 de poivron rouge ou vert
- 10 olives vertes
- 1/2 d'avocat
- Graines germées de tournesol ou de radis

Ingrédients pour l'autre farce

- 100 g de roquette
- 10 g de pignons de pin
- Graines germées de tournesol ou de radis
- 5 ml d'huile d'olive
- Une quinzaine raisins secs
- Sel

Préparation du « riz » :

1. Tremper les pignons de pin un minimum de 2 heures et les essorer.
2. Dans un robot de cuisine, mixer le chou-fleur avec les pignons de pin et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture qui ressemble à celle du riz.

Préparation des farces :

Farce 1. Couper les légumes en fines lamelles.

Farce 2. Mixer légèrement tous les ingrédients sauf les raisins secs dans un robot de cuisine. Ensuite, rajouter les raisins secs.

Préparation des makis :

1. Poser un film transparent sur la surface de travail qui sera un makisu ou un set de table style bambou.
2. Poser l'algue sur la surface.





3. Etaler le « riz » sur la surface de l'algue en laissant de l'espace vide sur les côtés et un peu sur la partie finale de l'algue pour pouvoir le renfermer à la fin.

4. Poser les ingrédients d'une des 2 farces à l'extrémité du rouleau et enrouler la préparation à l'aide du set de table.

5. Quand le rouleau est bien fermé mettre un peu d'eau pour bien sceller le rouleau et laisser reposer un peu.

6. Couper en plusieurs pièces en faisant attention à ne pas démonter le rouleau



Et pour la sauce d'accompagnement :

- 1/2 tasse de sauce soja
- 1 cuillère à café de sirop d'agave ou de miel
- quelques graines de pavot
- un peu de gingembre râpé ou piment en poudre

« Taboulé » de chou-fleur

Pour trois personnes.

- 1/2 chou-fleur
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive ou de sésame
- 1/2 tasse (60 ml) de jus de citron
- 1 botte d'oignons verts
- Des raisins secs
- 5 ou 6 morceaux de tomates séchées (en bocal, réhydratées dans l'huile ou en sachet restées sèches)
- Des cacahuètes concassées (non salées et non grillées concassées), ou des amandes
- 1 bouquet de coriandre (ou persil)
- Facultatif : de petits dés de tofu aromatisé



Lavez et hachez finement chou-fleur, il doit être mis en petits grains, pour avoir l'aspect une semoule. Puis mélangez-le avec les oignons verts en morceaux, les raisins secs, les tomates séchées, la coriandre hachée finement.

Disposez dans de petits bols et placez au dessus du taboulé les cacahuètes, pour la déco.

Le saviez-vous ?

Le chou-fleur est riche en **vitamine C**, en vitamines du groupe **B** (pour le cerveau, l'ensemble du système nerveux, la formation des globules rouges). Dans ses minéraux, le **potassium** est bien représenté, mais aussi le **magnésium** (pour les reins) et **calcium** (pour les os).

De plus, il contient un large éventail d'**oligo-éléments** (fer, zinc, manganèse, cuivre, bore, fluor, sélénium)

Et enfin, son efficacité sur les fonctions d'**élimination** est indéniable, grâce à ses fibres douces et à d'autres substances actives (pentanes et hexane) il régule le transit intestinal

Recette par Laetitia Forget
Hygiéniste naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Photo : <http://mi-figue.mi-raison.over-blog.com>

Courgettes farcies au chèvre

Pour 4 personnes.

- 4 courgettes rondes crues
- 1 fromage de chèvre frais
- 6 champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail (ou plus selon votre goût)
- Persil
- Citron, sel et poivre

Couper un chapeau sur le dessus des courgettes. Creuser les courgettes pour enlever la pulpe. Mixer ensemble, au robot, la pulpe des courgettes, le fromage de chèvre, les champignons, l'oignon, l'ail, un trait de citron, et le persil.

Arrêter de mixer avant que le mélange ne devienne lisse.

Si vous aimez, vous pouvez ajouter une cuillerée à café de tapenade d'olives noires, ou d'anchoyade, à ce mélange.

Saler et poivrer à la fin, selon votre goût.



Remplissez les courgettes du mélange obtenu.

Remettre les chapeaux de courgettes et présenter avec quelques brins de persil pour la décoration.

Salade de carotte aux graines de tournesol

Pour deux personnes

- 4 carottes
- Des graines de tournesols
- Du persil frais

Hacher au robot les carottes, les graines de tournesol préalablement trempées 12 heures, et beaucoup de persil frais.

Ne pas hacher menu. Il faut que cette salade reste croquante.

Préparez une sauce d'accompagnement avec :

- 1/2 c. à soupe de tahin
- le jus d'1/2 petit citron
- 1/2 c. à soupe de tamari
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ou de colza

Bon appétit !



Marie-Joseph Lachal
Hygiéniste naturopathe à Périgueux (24)
marie-jo.lachal@wanadoo.fr

Photo : M.J Lachal

Salade de morue

Pour 2 personnes.

- 250 g de morue dessalée.
- 2 tomates
- 1 petit poivron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de piment doux
- 8 à 10 olives noires

Achetez une petite morue sèche. La faire dessaler 24 h dans une bassine d'eau froide en changeant l'eau au bout de 12h.

Effilez les 250 g de morue crue.

Coupez les tomates en rondelles et taillez le poivron en petits cubes.

Dans 1 bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail haché et le piment doux.

Versez le contenu sur la morue tout en remuant.

Dressez 2 assiettes : la morue au centre ; les tomates et les poivrons autour et décorez avec les olives.

S'il reste de la morue, vous pouvez l'utiliser dans d'autres recettes, crue ou cuite selon les goûts.



Recette par Fanny Bastos-Salazar
Educatrice de Santé Naturopathe et Magnétiseuse à Razac sur l'isle (24)
fanny-bastos@orange.fr

photo : F.Bastos-Salazar

Salade d'automne

Pour 4 personnes

- 5 belles Carottes
- 1 Avocat
- 25 graines de raisins secs réhydratés
- 6 abricots secs réhydratés
- 1 bout de Gingembre (environ 8 g)
- 5 noix



Râpez les carottes, coupez l'avocat et le gingembre en petits carrés, ainsi que l'abricot.

Mélangez le tout et ajoutez-y les noix concassées.

Assaisonnez avec de l'huile d'olive 1ère pression à froid et du vinaigre de cidre (ou de la sauce soja) et dégustez !

Les bienfaits de cette assiette

- Un maximum de bons nutriments : de la provitamine A, les vitamines B, C et E, des acides gras oméga 3, des antioxydants, des sels minéraux, des oligo-éléments, des fibres et du fer !
- **Le gingembre** agit au niveau digestif, il apporte de la vitalité, il est énergétique et nous défend face aux infections, c'est un antibactérien et un antiviral naturel, tonifiant et fortifiant. N'hésitez pas à en parsemer vos crudités.
- **L'avocat** contient de l'acide oléique, un corps gras qui active la zone du cerveau où est enregistré le sentiment de satiété.

Jus « en attendant l'été »

Un JUS tonique, qui met en forme pour la journée !

Pour 1 personne

- 1 carotte
- 1 feuille de chou chinois
- 1 branche de céleri
- 1 morceau de fenouil
- 1 orange
- 1 morceau de gingembre frais (~ 1cm)



Passer l'ensemble des ingrédients à l'extracteur de jus et **déguster** sans attendre !



Recette par Nadine Deroche
Educatrice de Santé à Punaauia (Tahiti)
deroche.nadine@gmail.com
www.mahana.sitew.fr

Photos : N.Deroche

Jus tout simple pomme betterave

Ingrédients :

- 1 betterave rouge crue
- 1 pomme

Matériel :

- Un extracteur de jus à rotation lente comme le Jazz Max ou ceux de la marque Tribest.

Couper la betterave et la pomme en gros morceaux. Introduire dans l'extracteur de jus la pomme d'abord, puis la betterave, pour jouer avec les couleurs et créer une couche plus foncée au-dessus du verre.

Suggestion : vous pouvez rajouter au jus un bout de gingembre, pour une touche de piquant !



Le saviez-vous ?

Les betteraves rouges font partie de ces aliments spéciaux. Elles sont connues pour détoxiner le sang, elles protègent aussi le système nerveux.

Elles sont riches en fer.

Le jus de betterave contient un taux particulièrement élevé d'un anthocyane spécifique qui agirait contre le cancer.



Recette par Laetitia Forget
Hygiéniste naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

photos : L.Forget

Jus ABC

Jus ABC ginger (apple -beetroot- carrot), très connu outre-manche. En français ça donne : pomme - betterave – carotte.

Pour 2 verres

Ingrédients :

- 1 grosse betterave rouge crue
- 2 pommes
- 2 carottes
- Un bout de gingembre

Matériel :

- Une centrifugeuse ou un extracteur de jus à rotation lente comme le Jazz Max ou ceux de la marque Tribest.



Couper les ingrédients et les Introduire dans l'extracteur de jus.

Suggestion : décorez de basilic ou coriandre.

Jus vert pomme, raisin, épinard

Certain peuvent trouver saugrenue l'idée de rajouter des feuilles vertes à ses jus, mais dans cette recette on sent très peu la chlorophylle car son goût est caché par la pomme et le raisin

Ingrédients :

- 1 pomme
- Une grappe de raisin
- 6 jeunes feuilles d'épinard bien fraîches
(vous pouvez choisir d'en mettre plus ou moins, selon le goût désiré)

Matériel :

- Un extracteur de jus à rotation lente comme le Jazz Max ou ceux de la marque Tribest.

Couper la pomme en gros morceaux.

Lavez les feuilles d'épinard.

Introduire dans l'extracteur les feuilles d'épinard, la pomme, puis le raisin.

Dégustez vite.



Le saviez-vous ?

Les jus vert sont un très bon moyen de détoxiner l'organisme, tout en le reminéralisant.

La chlorophylle contenue dans les légumes vert nettoie le sang.

Elle est aussi alcalinisante : elle régule l'équilibre acido-basique



Recette par Laetitia Forget
Hygiéniste naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Photos : L.Forget

Chocolats crus

Des bouchées crues à base de fève de cacao, à déguster pour les fêtes ou de temps à autre, juste pour le plaisir... avec modération, bien entendu !

Ingédients : pour 30-35 bouchées

- 1 tasse de noix de cajou broyées très finement
- ½ tasse d'amandes en poudre
- ¼ tasse de sirop de dattes (ou autre sucre naturel)
- 1 grosse c. soupe de poudre de caroube
- ¼ tasse d'huile de coco
- 1 belle pincée de cannelle
- 2 c. à café de vanille en poudre
- 2 c. à soupe de fèves de cacao
- 5-6 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- Une vingtaine de pistaches réduites en poudre
- Noix de coco râpée
- Cacao en poudre
- Baies de Goji pour la décoration



Mixer les fèves de cacao, puis y ajouter les noix de cajou et les amandes broyées, le sirop de dattes, la caroube, l'huile de coco crue, la cannelle ainsi que la vanille. Bien mélanger de manière à obtenir une préparation homogène. Terminer en ajoutant les quelques gouttes d'Huile Essentielle de Menthe poivrée.

Préparer trois bols, dans lesquels on versera respectivement la poudre de pistache, la coco et le cacao en poudre.

Faire de petites boules de la préparation, puis les rouler dans les bols.

Placer au frais jusqu'à dégustation.

Brownie cru

Ingrédients :

- 75 g de noisettes
- 75 g d'amandes
- 80 g d'autres noix : noix de cajou, pécan, macadamia
- 100 g de dattes dénoyautées
- Une grosse banane
- 2 cuillères de cacao cru en poudre
- 5 cuillères à soupe de lait de coco
- De la noix de coco râpée

Etapes :

Mixez finement 75 g de noisettes et 75 g d'amandes

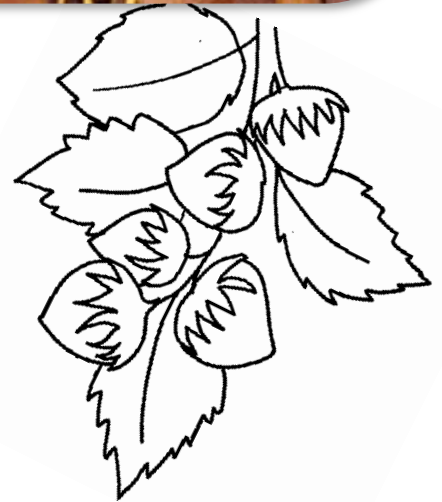
Faites une pâte au mixeur avec les dattes et la banane

Ajoutez 2 "énormes" cuillères de cacao cru (pour les gourmands !)

Mélangez le tout avec le lait de coco.

Dans cette pâte ajoutez au choix 80 g de vos noix préférées et saupoudrez de noix de coco.

Mettez la pâte dans un moule et au frigo 3 -4h puis dégustez !



Gâteau moelleux au potimarron

Ingrédients :

Pour un moule rond (dit à génoise ou à manqué) de 6 personnes :

- 500 g de potimarron épluché et coupé en dés de 2 cm environ
- 4 œufs entiers
- 130 g de sucre bio (non raffiné)
- 70 g de farine de blé
- 1 paquet de poudre à lever
- 80 g de purée de noisette



Étapes :

Préchauffer le four à 180°C (th6).

Faire cuire les dés de potimarron, à la vapeur ou à l'étouffée jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Pendant ce temps, dans un saladier mélanger au fouet les 4 œufs entiers, le sucre, la farine, la levure et la purée de noisette.

Ajouter les dés de potimarron fondants à la pâte.

Verser dans le moule et mettre à cuire à mi four pour 45 minutes environ (tester avec une aiguille qui doit sortir sèche et chaude).

Démouler et poudrer de sucre glace pour décorer.



Pour une vraie « escapade », servir par exemple avec une crème anglaise.

Glace italienne banane-fraise

Pour deux personnes

Matériel :

- Un congélateur
- Un extracteur de jus style Champion ou Jazz Max

Ingrédients :

- Deux bananes
- 8 à 10 fraises
- Quelques gouttes d'essence de vanille



Peler les bananes, nettoyer et équeuter les fraises et mettre le tout au congélateur.

Quand les fruits sont congelés, couper les bananes en quatre. Puis passer à l'extracteur de jus, en position flan, en alternant un morceau de banane, une fraise, un morceau de banane, ect...

Une fois fini, ajouter les gouttes de vanille sur la préparation et remuer.

Disposer dans de jolis verres déjà bien froid car le mélange décongèle vite.

Dégustez sans attendre !

PS : les fraises peuvent être remplacées par d'autres fruits glacés (mûres, abricots, pêches, etc.)

Recette par Sabine Dérís
Naturopathe-vitaliste, api-thérapeute à Saint-Symphorien (33)
sabine.deris@orange.fr

Crème menthe-chocolat

Ingredients :

- 2 bananes pas trop mûres
- 2 avocats
- 3 cuillères à soupe de poudre de cacao
- Une pointe de vanille
- Un peu de miel ou de sirop d'agave
- De la purée d'amandes blanches
- Huile essentielle de menthe (mentha x piperita)

Recette :

- Mixer les bananes et les avocats au mixeur-plongeur
- Ajouter le cacao et la vanille
- Ajouter une cuillère à soupe minimum de purée d'amandes blanches qui fait disparaître le goût de banane.
- Mixer de nouveau
- Rectifier le goût sucré avec le miel ou le sirop d'agave puis ajoutez une goutte d'huile essentielle de menthe et DEGUSTEZ !



La crème se conserve 24h au réfrigérateur



Recette par Christophe MERCIER
Microbiologiste - Crusinier - Hygiéniste naturopathe à Metz
Email : christophe@crusine.org
www.crusine.org

Photo : C.Mercier

Boulettes énergie!

Ingredients :

- Patte de dattes ou d'abricot
- Graines de lin (brun ou blond)
- Selon votre goût : poudre de coco, noisettes, noix de cajou, amandes, graines de tournesol, graines de sésame, écorces de citron ou orange confits

Recette :

Malaxez la pâte de dattes ou d'abricot, puis incorporez-y des graines de lin (brun ou blond) broyées au mixeur (genre Tribest) ou au moulin à poivre (*il est important de les broyer sinon elles sont inassimilables*).

Ajoutez ensuite selon votre goût les éléments de votre choix : graines de sésame, poudre de coco, noisettes, noix de cajou, amandes, graines de tournesol, écorces de citron ou orange confits, etc.

Mélangez bien tous les ingrédients et roulez des boulettes à la main.

Et voilà, cela prend moins d'un quart d'heure et vous avez vos boulettes pour la semaine. Topissime, non ?



Les suggestions du chef :

- un soupçon de spiruline pour les 1000 bienfaits qu'elle nous donne :-)
- La cannelle ou d'autres épices de votre goût se marient très bien aussi avec cette recette.

A déguster :

- Au petit déjeuner avec des fruits
- A 10 ou 16h pour un encas, elle ravira les enfants et les grands enfants !
- Evitez de les manger à la fin de repas (pour causes d'associations alimentaires incompatibles) sauf si vous n'avez mangé qu'une salade de crudités.

Le saviez-vous ?

Les fruits secs : composés de sucres directement assimilables (énergie), de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments, ce sont des aliments excellents, faits pour l'humain. Ils ne vont pas entraîner de désordres, à moins de vraiment trop en manger

Recette par Xavier Foucher

Praticien en Massages du Monde - Coach en Santé Naturelle - Coach en Transformations à Paris

xavier.foucher@gmail.com

www.xavierfoucher.com

Photo : L.Forget

LISTE DES NATUROPATHES

Contactez les naturopathes et éducateurs de santé qui ont contribué à ce recueil de recettes :

16 Charentes

Caroline Descat
Educatrice de Santé
2 rue du Levant, 16170 Mareuil
connexion-a-soi@sfr.fr
Tel : 06.23.96.54.57

24 Dordogne

Fanny BASTOS-SALAZAR
Educatrice de Santé Naturopathe et Magnétiseuse.
Razac sur l'Isle (Près de Périgueux)
06.79.54.72.57
fanny-bastos@orange.fr

Marie-Joseph Lachal
Hygiéniste naturopathe
24000 Périgueux
06 62 01 19 58
marie-jo.lachal@wanadoo.fr

30 Gard

Florie Lardet
Naturopathe, praticienne de massages Amma et Paloma
30130 Saint-Alexandre
06 31 79 79 32
flou06@hotmail.com
www.florienaturo.com

31 Haute Garonne

Eva Pagès Quintana
Hygiéniste Naturopathe près de Toulouse
evapagesq@hotmail.com

Sophie Abadou
Hygiéniste Naturopathe à Ramonville Saint Agne près de Toulouse
sophie.abadou@yahoo.fr

33 Gironde

Laetitia Forget
Hygiéniste naturopathe à Mérignac
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Sabine Dérès
St Symphorien
Naturopathe-vitaliste, apithérapeute
sabine.deris@orange.fr

57 Moselle

Christophe Mercier
Microbiologiste - Crusinier - Hygiéniste naturopathe
40 rue saint Marcel
57000 METZ
Tél : 06.83.88.04.60
christophe@crusine.org
www.crusine.org

64 Pyrénées Atlantiques

Christel Casamayor
Naturopathe Educatrice de santé, Conseillère en hygiène et éducation
Périnatale, Herboriste
64250 Espelettes et 64390 Osserain
Tel : 06 07 57 33 41
natureensoi@gmail.com
www.natureensoi.fr

67 Alsace

Patricia Kempf-Le Pape
Hygiéniste Naturopathe
Tél : 06 61 84 55 70
2 impasse de la Source – 67870 Bischoffsheim
naturo.patty@gmail.com
www.naturopatty.org

75 Paris

Xavier Foucher
Coach en santé naturelle, praticien de modelages à Paris
Tel : 06 61 51 77 10
Cabinets : dans le 3ème 70 rue du Vertbois et dans le 20ème 284 rue des Pyrénées
xavier.foucher@gmail.com
www.xavierfoucher.com

76 Seine Maritime

Anne-Marie Vaudet
Educatrice de santé et infirmière
36 rue lesage 76500 La Londe
renard.anne@wanadoo.fr
<http://alimentationvivante.simdif.com>

79 Deux Sèvres

Josiane Métivier
Educatrice de Santé, naturopathe, herbaliste spécialisée en plantes sauvages
comestibles, praticienne de massages « bien-être »
Chey
josi.ame.nature@orange.fr

Dom Tom

Nadine Deroche
Naturopathe vitaliste
Punaauia (Tahiti)
deroche.nadine@gmail.com
www.mahana.sitew.fr

Prenez soin de vous... Et de votre assiette !

