

Votre programme RESET pour retrouver l'équilibre après les fêtes et bien démarrer la nouvelle année !

Reset de 10 jours Spécial Janvier

Par Caroline Deisler

@Carolinedeisler

Bonjour, je suis Caroline



Je suis nutritionniste holistique certifiée et je suis un régime végétalien sain depuis plus de 10 ans maintenant. J'ai adopté cette alimentation pour préparer mon corps à une grossesse en pleine santé, pendant toute ma grossesse, mon post-partum et mon allaitement. Cette façon de manger révèle vraiment le meilleur de soi à chaque étape de la vie, et j'ai hâte que vous commenciez la nouvelle année en vous sentant FORMIDABLE !

Ce RESET en particulier est conçu pour vous aider à détoxifier un peu après les fêtes et à retrouver vos bonnes habitudes santé. J'adore cette période de l'année car tout le monde est super motivé, ce qui en fait l'occasion parfaite pour donner un vrai coup de boost à votre bien-être !!

L'air frais et vivifiant de l'hiver, les soirées cocooning et les fruits et légumes de saison sont là pour être utilisés à notre avantage. Je vais vous montrer COMMENT, avec des recettes faciles, rapides et ultra satisfaisantes qui vous feront vous sentir AU MEILLEUR DE VOTRE FORME !!
Et le plus beau : tout ça sans frustration et sans avoir l'impression d'être au régime !

Caroline Deisler

NUTRITIONISTE | AMBASSADRICE DU FITNESS

www.carolineschoice.com



@Caroline.deisler

Clause de non-responsabilité

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

Toutes les informations fournies dans ce programme ont uniquement un but éducatif et inspirant. Veuillez consulter un professionnel de santé si vous avez des préoccupations ou des difficultés personnelles qui nécessitent une prise en charge.



@Carolinedeisler

INDEX DES RECETTES

JOUR 1

Smoothie vert
Flocon d'avoine style Bueno
Pudding au chocolat
Pomme de terre au fromage
Soupe au chou-fleur et potimarron

JOUR 2

Smoothie vert
Pudding de chia crémeux
Salade d'hiver
Boules énergétiques à la caroube
Sandwiches à la patate douce

JOUR 3

Smoothie vert
Porridge aux grains de sarrasin
Salade gourmande au sarrasin
Salade de Caro

JOUR 4

Smoothie vert
Pudding de chia au chocolat
Salade de radis rose
Pommes au caramel
Steaks de cèleri
Gratin de pomme de terre

JOUR 5

Smoothie vert
Brownies express en 3 ingrédients
Sandwiches à la patate douce
Soupe de lentilles aux carottes

JOUR 6

Smoothie vert
Pudding à la vanille
Flocon d'avoine style Snickers
Salade de fenouil à l'orange
Soupe d'épinards et de chou frisé

JOUR 7

Smoothie vert
Patates douces sucrées
Soupe de poireaux
Soupe de lentilles

JOUR 8

Smoothie vert
Porridge aux grains de sarrasin
Salade de lentilles
Soupe au fenouil rôti

JOUR 9

Smoothie vert
Barres d'avoine cuites au four
Steaks de cèleri
Bol de chou-fleur et champignons

JOUR 10

Smoothie vert
Crème à la banane
Aubergine au miso
Ragoût de lentilles aux champignons

Nouveau départ !



@Carolinedeisler

On veut tous une solution rapide, n'est-ce pas ? Mais laissez-moi vous dire : la méthode lente et régulière est tellement meilleure, car vous allez tomber amoureux du parcours et avoir envie de continuer pour toujours ! C'est la clé pour des résultats durables ! Il ne s'agit pas d'un régime express qui vous fait perdre x kilos puis vous replonge dans vos anciennes habitudes alimentaires.

Je suis ici pour vous apprendre à rendre l'alimentation saine à la fois délicieuse ET facile, au point que vous aurez juste envie de continuer, sans même y penser. Vous verrez que notre ROUTINE RESET ne demande pas plus d'effort et qu'à la fin de la journée, vous économiserez du temps, de l'argent et vous vous sentirez TELLEMENT MIEUX !

C'est totalement normal d'avoir des jours où vous avez d'autres engagements, comme des déjeuners de travail ou des réunions de famille. Revenez simplement à cette routine le lendemain OU essayez d'inspirer votre entourage : cuisinez pour toute la famille, apportez quelques-uns de mes desserts sains et montrez à quel point la santé peut être délicieuse hehe !! Vous serez surpris de voir combien de personnes aimeraient réellement manger plus sainement et vous en remercieront !

Avoir des personnes qui vous accompagnent dans votre parcours reste la meilleure motivation, sans aucun doute. C'est pour ça que cette magnifique communauté est tout simplement le top du top !!

Les résultats sont là !

@Carolinedeisler



Checklist du jour

@Carolinedeisler

- ☐ Jour 1
- ☐ Jour 2
- ☐ Jour 3
- ☐ Jour 4
- ☐ Jour 5
- ☐ Jour 6
- ☐ Jour 7
- ☐ Jour 8
- ☐ Jour 9
- ☐ Jour 10

Smoothies verts

Les smoothies verts sont une partie essentielle de ma ROUTINE RESET. C'est comme de l'or liquide pour votre corps ! De la santé pure dans un verre. Peu importe la saison, je fais en sorte d'en boire un chaque jour.

Vous aurez l'air plus jeune, une meilleure digestion, plus d'énergie, moins d'envies et vous vous sentirez mentalement clair et en pleine forme !

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

5 INGRÉDIENTS OU MOINS

POUR QUE TOUT RESTE AUSSI SIMPLE QUE POSSIBLE

Je sais qu'une longue liste d'ingrédients peut parfois donner un petit « oufff, pas envie de faire ça » haha, et je comprends parfaitement. La vie est BIEN remplie (surtout quand on est maman) et on veut rendre l'alimentation saine le plus facile possible.

C'est pour ça que j'ai limité la plupart des recettes à un maximum de 5 ingrédients. Certaines recettes en ont un peu plus, mais elles sont optionnelles, et certains ingrédients sont des bases que vous avez déjà achetées pour ce RESET, donc vous les avez déjà chez vous ! Autant les utiliser hehe !

J'ai vraiment hâte de lire vos retours là-dessus et de savoir si vous trouvez que ça rend la vie plus facile ?

Comme toujours, nous utilisons seulement des ingrédients simples et complets, et pas de superaliments farfelus !

Si une ou deux recettes deviennent vos préférées, n'hésitez pas à les refaire à l'infini ou à les remplacer par d'autres recettes ! Tout cela consiste à trouver VOTRE manière préférée d'atteindre des résultats sur le long terme !

Avec toutes ces recettes, vous pouvez préparer une double portion et avoir des restes pour le lendemain !
De cette façon, vous gagnez encore plus de temps et vous pouvez refaire le RESET plusieurs fois :-)

Autres conseils utiles

ET RECOMMANDATIONS

@Carolinedeisler



JEÛNE INTERMITTENT

Option 1 : Jeûne intermittent
Jus de céleri le matin
Smoothie vert + déjeuner sucré ou salé

Option 2 : Pas de jeûne intermittent
Jus de céleri, smoothie vert et fruits pendant la première moitié de la journée + déjeuner sucré ou salé

Option 3 : Petit-déjeuner complet
Jus de céleri, smoothie vert + recette sucrée (déjeuner) pour le petit-déjeuner + déjeuner salé plus tard



DÉJEUNER SUCRÉ OU SALÉ

Vous avez la possibilité de prendre un déjeuner sucré OU salé, selon vos préférences. Les deux fonctionnent parfaitement et tout dépend de ce qui vous satisfait le plus ! Vous pouvez aussi choisir l'option sucrée pour le petit-déjeuner et l'option salée pour le déjeuner si un jour vous n'avez pas envie de fruits ou de smoothie le matin. Mais je vous conseille de suivre la routine la plupart du temps. :-)



DATTES MEDJOOL EN COLLATION

Si je n'étais pas en train d'allaiter en ce moment, je ne grignoterais pas autant et je recommanderais de prendre des repas assis, de manger jusqu'à être pleinement rassasié(e), de laisser un peu de repos à la digestion avant le prochain repas. Cependant, si vous avez besoin d'une collation supplémentaire, prenez quelques dattes Medjool ou préparez l'une de mes recettes de snacks sains de ce RESET, comme les pommes au caramel ou les boules de caroube ! Rapide, délicieux et satisfaisant !



@Carolinedeisler

SOURCES DE PROTÉINES COMPLÈTES

sur lesquels nous nous concentrons !

La question de la protéiiiiine, hehe !! Oui, nous avons besoin d'une quantité suffisante de protéines, mais il est facile d'en obtenir à partir d'aliments complets, et personnellement, je n'ai jamais utilisé de poudres de protéines.

Nous avons tellement de super sources de protéines dans une alimentation à base de plantes, qui sont déjà incluses dans ces recettes, donc vous n'avez pas à vous en préoccuper et pouvez simplement vous détendre et savourer chaque repas.

Il y a 8 acides aminés essentiels dont nous avons besoin pour fabriquer des protéines. Certaines sources de protéines sont appelées protéines complètes car elles contiennent les 8 acides aminés essentiels.

Sources de protéines complètes

Sarrasin
Quinoa
Graines de chia
Graines de chanvre



AUTRES SOURCES DE PROTÉINES

Avec toutes les autres excellentes sources de protéines végétales, il s'agit surtout de les combiner de manière à ce qu'elles forment ensemble une protéine complète (comme le riz avec les haricots) ! Voici une liste de toutes les sources de protéines :

@Carolinedeisler

LEGUMES VERTS

Épinards
chou frisé
persil
roquette
blettes
chou cavalier

LEGUMES

Asperges
champignons
patates douces
haricots verts
chou-fleur

FRUITS

Avocado
Oranges
Bananes
Kiwis
baies
dates Medjool

NOIX ET GRAINES

Graines de chanvre
Graines de chia
Graines de citrouille
Graines de lin
Graines de tournesol
Graines de sésame
Amandes
Noix de cajou
Noisettes
Cacahuètes

CÉRÉALES

Sarrasin
Quinoa
Avoine
Millet
Riz sauvage

LÉGUMINEUSES

Haricots noirs
Haricots rouges
Pois chiches
Haricots beurre
Edamame
Lentilles
Pois verts



L'HIVER A TELLEMENT À OFFRIR

On peut voir le verre à moitié plein ou à moitié vide. C'est le même verre, mais tout dépend de la façon dont on le perçoit. :-)

Les mois d'hiver peuvent vous donner l'impression d'être démotivé et lent... ou au contraire vous faire tomber amoureux de l'air frais et vif du matin, des soirées douillettes qui commencent tôt, des délicieux légumes et pommes de terre de saison, et de cette énergie plus introvertie qui vous invite à vous recentrer sur vous-même pour planter les graines d'un printemps à venir. Tout dépend de notre regard sur les choses !

Personnellement, j'adore l'hiver autant que l'été ! Les douches froides du matin sont encore plus froides, mais le confort et la chaleur des moments cosy compensent, et comme nous pouvons tous nous entraîner tous ensemble depuis la maison, je me sens tellement en forme et en bonne santé pendant cette période !

Les pommes de terre et les patates douces sont tellement satisfaisantes, faibles en calories et riches en fibres (sans matières grasses), ce qui nous permet de nous sentir facilement rassasiés et comblés !

Et tout est dans la façon dont on les prépare et les combine avec d'autres aliments pour créer un repas équilibré et complet. Les pommes de terre sont nos meilleures amies et non l'ennemi que beaucoup de gens ont été amenés à croire. Je mange des pommes de terre et des patates douces TOUS LES JOURS depuis plus de 10 ans. Elles m'ont fait tomber amoureux de ce mode de vie, car je ne me sentais plus du tout en train de me restreindre, tout en ayant l'air et en me sentant mieux que jamais.

INGREDIENTS DE SAISON

@Carolinedeisler

J'adooore faire mes courses au marché fermier. C'est ma routine du samedi matin avec Hailey, et j'adore remplir ma cuisine de tous les délicieux fruits et légumes que la saison a à offrir. Manger en accord avec les saisons semble tellement naturel et est aussi le meilleur pour la santé (et pour la planète, yay !)

Les petits magasins locaux de fruits et légumes sont mes adresses de prédilection en dehors des marchés, et je recherche toujours une bonne qualité (bio) avec des produits issus de sources durables et peu transformés. Une fois que vous achetez des ingrédients vraiment de qualité, vous n'avez presque rien à ajouter pour que ce soit délicieux, et vous vous immergerez pleinement dans toutes les saveurs que l'hiver a à offrir !

LÉGUMES

- Pommes de terre
- Patates douces
- Potiron
- Courge kabocha
- Chou frisé
- Épinards
- Céleri
- Céleri-rave
- Panais
- Betterave
- Chou-fleur
- Brocoli
- Carottes
- Poireaux

FRUITS

- Pommes
- Poires
- Kakis
- Kakis
- Bananes
- Oranges
- Pamplemousses
- Kiwis
- Papaye
- Dattes Medjool
- Grenade
- Canneberges
- Citrons



Le plan d'entraînement

Programme de 10 jours spécial Janvier

YAY !! Nous avons un programme d'entraînement de 10 JOURS assorti que j'ai spécialement créé pour accompagner notre RESET DE JANVIER DE 10 JOURS.

L'énergie du Nouvel An est tout simplement la MEILLEURE !! Tout le monde est tellement motivé et, contrairement à certains, j'ADORE les résolutions du Nouvel An ! Chaque occasion où vous vous sentez poussé à vous sentir mieux, à adopter des routines saines et à améliorer votre santé et votre forme physique est une opportunité parfaite à saisir.
Vous ne pouvez qu'en tirer des bénéfices et, même si vous sautez un jour ici ou là, vous avez FAIT QUELQUE CHOSE, et c'est ce qui compte au final. Chaque effort compte et s'additionne pour donner de grands résultats.

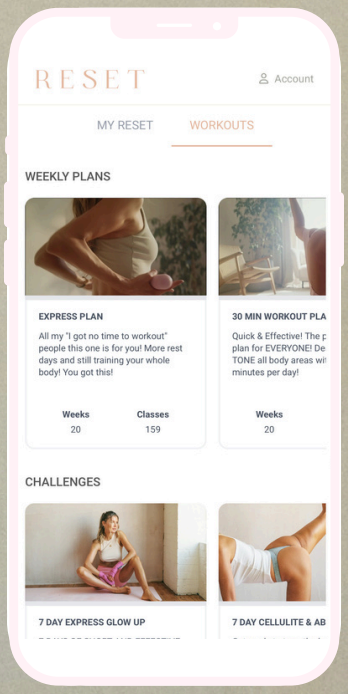
Vous trouverez notre programme d'entraînement de 10 JOURS sur notre plateforme RESET, où vous pouvez également accéder au RESET DE JANVIER DE 10 JOURS et suivre facilement les deux programmes au même endroit !! Combiner mes plans de repas et mes entraînements est la recette ultime du succès et vous apporte des résultats au niveau supérieur. Nourriture et fitness vont de pair : le bon carburant forme la base des résultats physiques et les bons entraînements aident à éviter de trop manger. Nous gardons le stress au minimum, ce qui signifie que vous ne vous sentirez pas irritée ou affamée toute la journée.

Tout est vraiment connecté, et j'ai hâte de vous voir tous réussir notre programme d'entraînement tout en suivant notre plan de repas reset.

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

RESET

@Carolinedeisler



www.resetbycaroline.com

@Caroline deisler

Conseils de bien-être

POUR DES RÉSULTATS ENCORE MEILLEURS

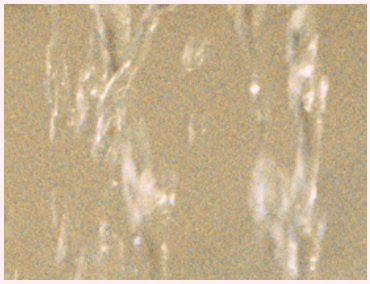


J'ADORE TOUT CE QUI EST BIEN-ÊTRE !!! Tout est dans les petites choses que l'on peut glisser dans nos journées chargées et qui nous font nous sentir mieux !! Plus vous prenez soin de VOUS, plus vous montrez de l'amour à votre corps, et plus vous aurez d'amour et de bienveillance à offrir au reste du monde. Tout commence par se montrer présent pour soi-même. Essayez de faire trois des choses ci-dessous chaque jour, en plus de nos repas sains et de nos entraînements. :-)

Top 10 des outils de bien-être

QUOTIDIENS QUI VOUS FERONT VOUS SENTIR MIEUX

@Carolinedeisler



DOUCHE BIEN GLACÉE

Je commence chaque jour par une douche glaciale ! En fait, je ne prends que des douches froides quand je ne me lave pas les cheveux. Cela raffermit la peau, réveille, stimule le métabolisme et vous rend plus résistant·e !! MON FAVORI !



BROSSAGE À SEC

Juste 2 minutes de brossage à sec avant la douche font une énorme différence ! Vous exfoliez doucement votre peau et stimulez votre système lymphatique, qui aide ensuite à éliminer les toxines de votre corps !



MEDITATION

La méditation peut être beaucoup plus facile que vous ne le pensez ! Les 30 secondes pendant lesquelles vous attendez que l'eau bout – ce sont de petits moments que l'on peut utiliser pour respirer profondément et ressentir un véritable sentiment de sérénité. Tous mes étirements me semblent également une forme de méditation !



BAIN AUX SELS D'EPSOM

Un bain aux sels d'Epsom peut presque reproduire les effets d'une séance de sauna, où l'on transpire et se purifie complètement ! Je mets une bonne quantité de sels d'Epsom ou de flocons de magnésium dans mon bain et je le rends bien chaud pour en profiter pleinement. Je reste généralement 20 minutes, ce qui est tout ce que j'ai le temps de faire avec Hailey, mais ces quelques minutes suffisent pour se détendre, relâcher les tensions et se sentir revitalisée !



JAMBES CONTRE LE MUR

Mettre les jambes contre le mur va de pair avec la méditation ! Il y a une courte séance sur RESET qui combine les deux. Vous vous sentez instantanément détendue, et le liquide de vos jambes peut s'évacuer, ce qui aide à réduire les gonflements et à stimuler la circulation.



3 RESPIRATIONS PROFONDES

Respirer profondément est la manière la plus rapide de se sentir détendue. Notre digestion fonctionne mieux lorsque nous sommes relaxées, c'est pourquoi prendre trois grandes respirations avant chaque repas est si efficace. C'est une habitude que j'essaie de pratiquer tous les jours pour soutenir mon bien-être et me sentir pleinement en harmonie avec mon corps !



PROMENADES MATINALES

Vous obtenez trois bienfaits en un seul : de l'air frais, de la lumière du soleil et du mouvement. J'adore les promenades du matin, c'est ce que j'attends toujours avec impatience en me réveillant (mais n'importe quel moment de la journée fonctionne tout aussi bien) ! La marche est l'ajout parfait à nos entraînements, facile à pratiquer partout et elle aide à maintenir un taux de cortisol bas !



JOURNAL DE GRATITUDE

Se sentir reconnaissant pour ce que l'on a à l'instant présent vous fera immédiatement vous sentir mieux. Chaque soir, avant de vous coucher, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante. Essayez de penser à de nouvelles choses autant que possible, même si cela demande un peu de pratique au début.



AFFIRMATIONS

Les affirmations sont extrêmement puissantes et permettent de programmer votre esprit inconscient pour croire tout ce que vous souhaitez. Vous êtes le plus proche de votre inconscient juste après le réveil, ce qui en fait le moment idéal pour choisir et répéter votre affirmation du jour et ainsi orienter votre état d'esprit de manière positive dès le début de la journée.



SAUNA INFRAROUGE

Si vous avez la chance d'avoir accès à un sauna infrarouge, je vous le recommande vivement. Notre peau est le plus grand organe de notre corps, et transpirer est l'un des moyens les plus simples d'éliminer les toxines. Une bonne séance de transpiration suivie d'une douche glaciale procure une sensation tout simplement divine !



Pour des tutoriels de bien-être, des méditations guidées et des vidéos motivantes, consultez l'onglet Bien-être sur RESET.

RESET

@Caroline deisler

Liste de courses

LÉGUMES VERTS
Beaucoup de légumes verts variés (plus ils sont amers, mieux c'est)
3 bouquets de persil
1 tête de brocoli
8 feuilles de bette à carde
4 bouquets de ciboulette
4 bouquets d'aneth
Beaucoup de tomates
Beaucoup de radis rouge
3 poignées de roquette
4 têtes de chicorée
Épinards frais
Chou frisé (kale)

LÉGUMES
8 têtes de céleri, 5 branches de céleri
10 à 12 patates douces moyennes
5 grosses patates douces blanches
1 courge kabocha
14 carottes
3 petites pommes de terre, 13 pommes de terre moyennes, 4 à 5 grosses pommes de terre à cuire
3 à 4 têtes de chou-fleur
2 betteraves crues, râpées
6 petites courgettes
5 avocats mûrs
7 petits concombres
2 céleris-raves
1 ½ boîte de haricots beurre
3 bulbes de fenouil
250 g de champignons
400 g de champignons portobello
4 à 5 champignons séchés cèpes
1 panais
3 grandes tiges de poireau
2 aubergines
150 g de petits pois
1 boîte de tomates en dés ou de passata
225 g *de marrons précuits*
400 g *de lentilles vertes ou noires*
50 g *de lentilles rouges (optionnel)*

FRUITS
Beaucoup de melons, figues fraîches, papayes, mangues, oranges, kakis pour le petit-déjeuner
30 bananes congelées
17 grandes bananes mûres
20 citrons
6 gros kakis très mûrs
Baies (fruits rouges)
7 à 8 pommes
70 g de mûres séchées
2 à 3 oranges
150 à 300 g *de mangue congelée*

42 dattes Medjool
40 g à soupe de poudre de cacao
2 c. à soupe de poudre de caroube
1 c. à soupe de cannelle
170 g de pépites de cacao
Sirop d'érable
4 c. à soupe de beurre d'amande
1 c. à soupe de beurre de noisette
120 ml de lait d'amande
Sucre de coco
3 c. à soupe d'extrait de vanille
50 g de raisins secs

6 à 7 noix
Noisettes grillées
Amandes
Noix de cajou

3 c. à soupe de levure de bière maltée
10 c. à soupe de graines de citrouille
75 g de graines de chia
170 g de sarrasin sec
2 c. à soupe de graines de lin
100 g de flocons d'avoine

Sel et poivre
Sel rose de l'Himalaya
Moutarde de Dijon
Vinaigre de cidre de pomme
Poudre d'ail
Poudre d'oignon
1 c. à café d'huile d'olive (optionnelle)
Herbes italiennes
1 c. à café de coco aminos ou tamari
2 c. à soupe de pâte de miso blanc
Bouillon ou fond de légumes
Feuilles de nori

@Carolinedeisler

C’est parti !

@Carolinedeisler



JOUR 1 À 10
ROUTINE MATINALE

Rester bien hydraté·e est super important, surtout le matin, car c'est à ce moment que notre corps élimine toutes les toxines accumulées pendant la nuit. Chaque matin, nous commençons avec mon eau au gingembre, du jus de céleri et un smoothie vert, et l'idéal est de boire mon eau au gingembre toute la journée. :-)

EAU AU GINGEMBRE
JUS DE CÉLERI
SMOOTHIE VERT



EAU AU GINGEMBRE QUOTIDIENNE

STATION D'HYDRATATION

Ingrédients :
Un morceau de gingembre de taille moyenne
1 citron (optionnel)
1 litre d'eau

Vous pouvez utiliser le citron, le gingembre et l'aloe vera ensemble ou choisir un seul ingrédient à ajouter. Le principal bénéfice est que cela stimule la digestion, ce qui aide automatiquement à éliminer davantage de toxines. La détox consiste surtout à se débarrasser des déchets accumulés dans le côlon.

Étapes :
Râpez le gingembre (pas besoin de l'éplucher s'il est bio), ajoutez l'eau et laissez infuser quelques minutes ou toute la nuit. Vous pouvez ajouter le jus d'un citron et 2 c. à soupe de jus d'aloe vera pur ou quelques tranches de concombre frais. DÉGUSTEZ !!! C'est la première boisson de la journée (ou à siroter toute la journée) !

@Carolinedeisler

JUS DE CÈLERI QUOTIDIEN

STATION D'HYDRATATION

Ingrédient :
1 grosse tête de céleri pour obtenir 500 ml de jus

Je bois du jus de céleri depuis plus de 12 ans et c'est vraiment révolutionnaire, surtout lorsqu'on le prend à jeun. Pour gagner du temps, préparez-en une grande quantité d'un coup et congelez-la dans des bouteilles en verre, puis laissez-la simplement décongeler la nuit au réfrigérateur.

Étapes :
Ajoutez les branches de céleri dans votre extracteur pour obtenir le jus.

J'utilise un extracteur à froid à la maison, mais la plupart du temps, je profite d'une promenade matinale avec Hailey pour acheter mon jus. J'adore cette routine !

@Carolinedeisler

SMOOTHIE VERT

LA SANTÉ DANS UN VERRE

Après le jus de céleri, c'est l'heure de notre SMOOTHIE VERT !! Une véritable source de nutriments, bénéfique pour la peau, la digestion et l'énergie ! Je prépare la même recette de smoothie vert chaque jour, mais je vous ai donné un peu de variété afin que vous puissiez trouver une combinaison légèrement différente chaque jour.

Il est préférable de boire votre smoothie vert lentement, en essayant presque de le mâcher un peu, car la digestion commence dans la bouche et cela permet de produire plus d'enzymes.

Je recommande également de prendre le smoothie au moins 30 minutes avant vos fruits frais, petit-déjeuner ou déjeuner (en cas de jeûne intermittent) ou 60 à 90 minutes après pour une digestion optimale.

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 1

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Dîner



Dîner

Jour 1
Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 1 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 1 – Déjeuner sucré – opt 1

@Carolinedeisler



PUDDING AU CHOCOLAT

Ingrédients

6 gros kakis bien mûrs
2 c. à s. de cacao en poudre

Instructions

1. Lavez délicatement les kakis, ils doivent être trèèès mous et fragiles au toucher. Les kakis sont différents des plaquemines (persimmons) qui sont plus fermes, comme des pommes.

2. Retirez le pédoncule, mettez les kakis dans un blender avec le cacao en poudre et mixez jusqu'à obtenir une texture bieeen lisse. Votre dééélicieux pudding est prêt !! Ça me rappelle les yaourts Monte quand j'étais plus jeune maiis notre version est tellement, tellement, TELLEMENT saine hehehe ! PRO-FI-TEZZZ !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 1 – Déjeuner sucré – opt 2

@Carolinedeisler



FLOCON D'AVOINE STYLE BUENO

Ingredients

50 g flocons d'avoine
300 ml d'eau
1 c. à café d'extrait de vanille

COUCHE AU CARAMEL
5 dattes Medjool
120 ml d'eau

COUCHE AU CHOCOLAT
5 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 c. à soupe bien bombée de cacao en poudre
1 c. à soupe bien bombée de purée de noisette

TOPPING
Noisettes grillées, concassées

Instructions

1. Ajoutez les flocons d'avoine, l'eau et la vanille dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen pendant 5-6 minutes. Placez les flocons d'avoine au congélateur pendant 10 minutes pour les refroidir.

2. Ajoutez 10 dattes dénoyautées, 1 tasse d'eau et 1 c. à soupe bien remplie de beurre de noisette dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Retirez la couche caramel et ajoutez la poudre de cacao dans votre mixeur pour la couche chocolat.

3. Prenez un bocal et superposez vos délicieux flocon d'avoine style Bueno : flocons d'avoine crémeux, caramel, flocons d'avoine, couche chocolat, et terminez par des noisettes grillées et hachées. C'est un vrai PARADIS !!

Jour 1 – Déjeuner salé

@Carolinedeisler



POMME DE TERRE AU FROMAGE

Ingrédients

2 grosses pommes de terre cuites
½ à 1 tête de brocoli
1 grande carotte, coupée
3 petites pommes de terre, épluchées
1 c. à soupe de levure de bière maltée
60 ml d'eau

Instructions

1. Fais cuire les pommes de terre au four pendant 60 minutes à 200 °C.
J'adore les rôtir la veille et les garder au frigo pour les déguster bien froides.

2. Fais cuire à la vapeur les bouquets de brocoli, la carotte et les petites pommes de terre pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3. Mets le brocoli de côté, puis ajoute la carotte, les petites pommes de terre cuites à la vapeur, la levure maltée et l'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeeuse ! Ahh, cette sauce est trop bonne, non ? Tellement saine, facile à digérer et bonne pour toi !

4. Dispose les pommes de terre farcies avec les bouquets de brocoli et verse toute la délicieuse sauce "fromage" par-dessus. PRO-FI-TEZZZ !

Jour 1 - Dîner

SOUPE AU CHOU-FLEUR ET POTIMARRON



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 tête de chou-fleur, en bouquets
2 patates douces moyennes, épluchées et coupées
½ potimarron moyen, épluchée et coupée
1 litre de bouillon de légumes ou d'eau

GARNITURE
⅓ de potimarron, coupée en quartiers (avec ou sans peau selon votre préférence)



Instructions

Préchauffez le four à 200 °C et faites cuire un demi potimarron pendant 45 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

Préparez tous les légumes pour la soupe.

Mettez les légumes dans une casserole avec 960 ml d'eau ou de bouillon de légumes, portez à ébullition puis laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Prélevez 480 ml du liquide de cuisson. J'adore le boire tel quel ou le garder au frigo pour l'utiliser comme bouillon de légumes pour ma prochaine soupe.

Mixez le reste de la soupe jusqu'à obtenir une texture crémeeuse, ajoutez la courge kabocha rôtie par-dessus et dégusstezzzz !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 2

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Collation



Dîner

Jour 2
Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 2 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 2 – Déjeuner sucrée

@Carolinedeisler



PUDDING DE CHIA CRÉMEUX

Ingrédients

35 g de graines de chia
240 ml d'eau

CRÈME
2 grosses bananes bien mûres
3 dattes Medjool, dénoyautées
1 c. à soupe de beurre d'amande

GARNITURES
Fruits rouges
Papaye
ou tous les fruits de votre choix :)

Instructions

1. Ajoutez les graines de chia et l'eau dans un bol et laissez épaissir toute la nuit ou pendant environ 20 minutes.

2. Mettez tous les ingrédients de la crème dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. TELLEMENT BON !!

3. Mélangez la crème avec le mélange de graines de chia, ajoutez vos fruits préférés par-dessus et DÉGUSSTEEZZZ !! J'ADORE ces puddings de chia !! Parfaits pour la digestion, idéaux pour préparer vos repas à l'avance et en plus, une excellente source de protéines !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 2 – Déjeuner salé

@Carolinedeisler



SALADE D'HIVER

Ingrédients

2 betteraves crues, râpées
2 pommes, râpées
2 à 3 carottes, râpées
4 à 5 moitiés de noix
Le jus d'un citron

OPTIONNEL
Vinaigrette de Caro
1 petite courgette
Une poignée de céleri
Une poignée d'aneth frais ou de ciboulette
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
Le jus d'un citron
2 c. à soupe de graines de courge

Instructions

1. Râpez les pommes, les betteraves et les carottes, et mettez-les dans un bol avec un filet de jus de citron et les noix crues.

2. J'ADORE cette salade telle quelle, et elle est parfaite pour préparer vos repas à l'avance ! Cependant, vous pouvez aussi préparer ma vinaigrette CARO en mixant tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une texture lisse, puis l'ajouter à la salade pour plus de crémeux.

3. Cette salade n'est pas aussi rassasiante que les autres recettes, mais elle est très nutritive et parfaite pour l'hiver, donc je ne voulais pas la zapper. Prenez quelques dattes Medjool ou des figues sèches un peu plus tard pour être pleinement rassasié jusqu'au dîner.

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 2 - Collation

@Carolinedeisler



BOULES ÉNERGÉTIQUES À LA CAROUBE

Ingrédients

7 dattes Medjool, dénoyautées
1 c. à soupe de beurre d'amande
2 c. à soupe de poudre de caroube

Instructions

1. Mettez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une texture bien homogène.
2. Formez de petites boules et elles sont prêteseees ! MAIS QUEL DÉLICE ! La caroube est une excellente alternative au cacao sans caféine, et ces petites bouchées sont parfaites pour les enfants aussi !

Jour 2 – Dîner

@Carolinedeisler



SANDWICHES À LA PATATE DOUCE

Ingrédients

2 à 3 grosses patates douces
1 gros avocat bien mûr
2 petits concombres

Instructions

1. Épluchez les patates douces, coupez-les en tranches d'1–2 cm d'épaisseur et faites-les cuire sur une plaque recouverte de papier cuisson pendant 45 minutes à 200 °C. Cette étape est parfaite à préparer la veille puisque nous mangeons nos patates douces froides de toute façon :-) et lorsqu'elles ont eu le temps de refroidir au frigo pendant la nuit, elles sont encore meilleures ! J'adore utiliser des patates douces violettes, mais toutes les variétés fonctionnent très bien ici !

2. Ajoutez l'avocat et les concombres et DÉGUSSTEEZZZ ! Vous pouvez aussi couper les concombres en morceaux plus gros de 2–3 cm si vous voulez garder la recette plus légère et éviter l'avocat maiiis l'avocat et la patate douce sont la combinaison la plus délicieuse qui soit !! TELLEMENT TELLEMENT BON !!

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 3

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Dîner



Dîner

Jour 3
Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 3 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

Jour 3 – Déjeuner sucrée

@Carolinedeisler



PORRIDGE AUX GRAINS DE SARRASIN

Ingrédients

90 g de sarrasin cru
2 pommes, épluchées et coupées
2 dattes, dénoyautées et coupées
1 c. à café de cannelle
1 c. à café d'extrait de vanille
480 ml d'eau

GARNITURES
1 ou 2 kakis
4 ou 5 moitiés de noix (optionnel)
Sauce caramel (mixez 3 dattes et 60 ml d'eau)

Instructions

1. Mettez tous les ingrédients dans une casserole, portez à ébullition puis laissez mijoter pendant 8-10 minutes.

2. J'adore utiliser un presse-purée pour transformer les pommes en une compote, mais c'est totalement optionnel.

3. Ajoutez un peu plus de cannelle, des morceaux de kaki frais, des noix et, pour un crémeux ultime, ma sauce caramel !! MIAM !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 3 – Déjeuner salé

@Carolinedeisler



SALADE GOURMANDE AU SARRASIN

Ingrédients

90 g de sarrasin cru
360 ml d'eau
2 à 3 dattes Medjool, coupées
40 g de raisins secs

1 tête de chou-fleur (cuite à la vapeur et passée à l'air fryer)
Une poignée d'amandes tranchées

OPTIONNEL
Vinaigrette de Caro

Instructions

1. Mettez le sarrasin, l'eau, les dattes et les raisins dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce que le sarrasin soit tendre.
2. Pendant ce temps, passez le chou-fleur à l'air fryer ou faites-le cuire à la vapeur pendant 10 minutes, puis passez-le à l'air fryer encore 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
3. Mélangez le sarrasin, le chou-fleur et les amandes tranchées dans un bol et DÉGUSSTEEZZZ. Si vous voulez un peu plus de sauce, je vous conseille ma vinaigrette CARO. Miam, j'adore la note sucrée des raisins !

Jour3 - Dîner

SALADE DE CARO

@Carolinedeisler



Ingrédients

Un graaaand bol de salade (plus la salade est amer, mieux c'est)

1 avocat
3 à 4 mini concombres
Beaucoup de tomates

VINAIGRETTE
1 petite courgette crue
2 branches de céleri
1 botte de ciboulette
1 botte d'aneth (ou basilic)
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de graines de courge
60 à 120 ml d'eau

2 à 3 patates douces
OU 4 à 5 pommes de terre moyennes

Instructions

Faites cuire les patates douces pendant 60 minutes à 200 °C (si vous ne les avez pas déjà cuites et conservées au frigo).

Lavez et coupez les ingrédients de la salade et mettez-les dans un bol.

Mettez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. J'ai cette salade presque tous les jours !! Elle est tellement nourrissante et me fait sentir au top. Vous pouvez aussi remplacer n'importe quelle recette de déjeuner par cette salade si vous avez envie de la refaire. La vinaigrette reste fraîche le lendemain si vous la conservez dans un bocal en verre au frigo. J'adore manger ma salade en premier et les patates douces après !



RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 4

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Collation



Dîner

Jour 4
Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingredients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 4 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 4 – Déjeuné sucrée

@Carolinedeisler



PUDDING DE CHIA AU CHOCOLAT

Ingrédients

2 c. à soupe de graines de chia
240 ml d'eau

CRÈME AU CHOCOLAT
2 bananes bien mûres
4 dattes Medjool, dénoyautées
1 c. à soupe de beurre d'amande ou de noisette
120 ml d'eau
1 à 2 c. à soupe de cacao en poudre

Instructions

1. Mettez les graines de chia et l'eau dans un bol et laissez-les tremper toute la nuit ou pendant 15-30 minutes (pendant que vous faites votre entraînement du matin, yay !!).

2. Mettez tous les ingrédients de la crème choco dans un bol et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Mélangez la crème avec le mélange de graines de chia et ajoutez vos garnitures préférées !! J'adore les tranches de banane, les noisettes grillées hachées et un peu de cacao en poudre par-dessus. DÉGUSSTEEZZZ !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 4 – Déjeuné salé

@Carolinedeisler



SALADE DE RADIS ROSE

Ingrédients

Beaucoup de radis rouge
½ courge kabocha, rôtie
1 avocat

VINAIGRETTE
Une poignée de céleri
60 ml d'eau
2 c. à soupe de graines de courge
Optionnel : feuille de nori pour faire des wraps

Instructions

1. Coupez la courge kabocha en quartiers et faites-la rôtir pendant 45 minutes à 190 °C.
2. Mixez tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une texture crémeuse, vous pouvez aussi ajouter un peu de jus de citron frais si vous voulez !
3. Disposez le radicchio rouge et l'avocat dans un bol, ajoutez la courge rôtie et mélangez avec la vinaigrette. J'adooore comme c'est crémeux et délicieux !! Ma façon préférée de manger cette salade, c'est enroulée dans une feuille de nori ! MIAM !

Jour 4 – Collation

@Carolinedeisler



POMMES AU CARAMEL

Ingredients

2 à 3 pommes

5 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 c. à café d'extrait de vanille

GARNITURE
60 g de mûres blanches séchées (conservées au congélateur)

Instructions

1. Mettez les dattes, l'eau et la vanille dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une sauce caramel crémeuse.

2. Coupez les pommes en fines tranches, ajoutez une couche de caramel et saupoudrez de mûres blanches séchées hachées. Les garder au congélateur les rend super croquantes et déliicieuses ! Une manière rapide et amusante de manger plus de pommes !!



RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 4 – Dîner – opt 1

STEAKS DE CÉLERI

@Carolinedeisler

Ingrédients

1 gros céleri-rave, épluché et coupé en tranches
1 c. à soupe de pâte de miso blanc
Le jus d'un citron

PURÉE
1 patate douce moyenne
2 petites carottes (optionnel)
120 ml de l'eau de cuisson

GARNITURE
1 avocat, coupé

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Épluchez le céleri-rave avec un économe, coupez les extrémités et tranchez-le en rondelles d'environ 2 cm d'épaisseur. Faites des incisions peu profondes sur les deux faces de chaque « steak » en formant un quadrillage.
3. Dans un petit bol, mélangez le miso et le jus de citron, ajoutez un peu d'eau chaude si nécessaire. Badigeonnez chaque tranche de céleri-rave des deux côtés avec la marinade, disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pendant 25 minutes.
4. Sortez les steaks du four, retournez-les, badigeonnez-les avec le reste de la marinade et poursuivez la cuisson 15–20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Pendant ce temps, faites cuire à la vapeur la patate douce et les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez-les dans un blender avec 120 ml du liquide de cuisson et mixez jusqu'à obtenir une purée lisse.
6. Disposez la purée de patate douce dans une assiette avec les steaks de céleri-rave rôtis et ajoutez de l'avocat frais par-dessus. Pour une touche de couleur, des petits pois verts se marient très bien également !

Four 4 – Dîner – opt 2

GRATIN DE POMME DE TERRE



@Carolinedeisler

Ingrédients

4 à 5 grosses pommes de terre à cuire, épluchées et coupées en fines tranches (idéal avec une mandoline)

CRÈME
65 g de noix de cajou, trempées
1 courgette crue, épluchée
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
120 ml d'eau
1 c. à café de sel

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C et faites tremper les noix de cajou dans de l'eau.
2. Épluchez et coupez les pommes de terre en tranches, puis disposez-les en couches dans un plat à four recouvert de papier cuisson. Rincez les noix de cajou et mettez-les dans un blender avec tous les autres ingrédients de la sauce, puis mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Versez la crème sur les pommes de terre et faites cuire pendant 60 minutes.
3. C'est encore meilleur une fois que ça a refroidi à température ambiante. L'une de mes recettes préférées, il fallait absolument l'inclure ici !!a

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 5

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Collation



Dîner

Jour 5
Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 5 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 5 - Déjeuner sucrée

@Carolinedeisler



BROWNIES EXPRESS EN 3 INGRÉDIENTS

Ingrédients

3 bananes bien mûres
5 dattes Medjool, dénoyautées
1 c. à s. bombée de cacao en poudre

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius, ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse.
2. Versez la préparation dans un moule recouvert de papier sulfurisé. J'aime utiliser des moules carrés en silicone car ils sont faciles à démouler ensuite.
3. Faites cuire pendant 30 minutes (parfait pour une petite séance de sport hehe) puis laissez refroidir. J'adoooore leur texture fondante et j'aime ajouter une autre pincée de cacao en poudre par-dessus.

Jour 5 – Dîner

@Carolinedeisler



SANDWICHES À LA PATATE DOUCE

Ingrédients

2 à 3 grosses patates douces
1 gros avocat bien mûr
2 petits concombres

Instructions

1. Épluchez les patates douces, coupez-les en tranches d'1-2 cm d'épaisseur et faites-les cuire sur une plaque recouverte de papier cuisson pendant 45 minutes à 200 °C. Cette étape est parfaite à préparer la veille puisque nous mangeons nos patates douces froides de toute façon :-) et lorsqu'elles ont eu le temps de refroidir au frigo pendant la nuit, elles sont encore meilleures ! J'adore utiliser des patates douces violettes, mais toutes les variétés fonctionnent très bien ici !

2. Ajoutez l'avocat et les concombres et DÉGUSSTEEZZZ ! Vous pouvez aussi couper les concombres en morceaux plus gros de 2-3 cm si vous voulez garder la recette plus légère et éviter l'avocat maiiis l'avocat et la patate douce sont la combinaison la plus délicieuse qui soit !! TELLEMENT TELLEMENT BON !!

Day 5 – Dîner

@Carolinedeisler



SOUPE DE LENTILLES AUX CAROTTES

Ingrédients

4 grosses carottes (de préférence bio), coupées
1 patate douce, pelée et coupée
20 g de lentilles corail (ou 100 g de lentilles sèches)
1 litre de bouillon de légumes ou d'eau

GARNITURES
½ boîte de haricots blancs, rincés
Chou-fleur rôti (optionnel)

Instructions

1. Coupez tous les légumes et portez un litre d'eau ou de bouillon de légumes à ébullition.
2. Ajoutez les carottes, la patate douce et les lentilles, puis laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Retirez 500 ml de l'eau de cuisson. Mixez le reste de la soupe jusqu'à obtenir une texture bien onctueuse, versez dans votre bol et ajoutez les haricots blancs et un peu de poivre noir.

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 6

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Collation



Dîner

Jour 6

Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingredients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 6 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 6 – Déjeuner sucrée – opt 1

@Carolinedeisler



PUDDING À LA VANILLE

Ingrédients

6 gros kakis bien mûrs
1 c. à c. bombée d'extrait de vanille

Instructions

1. Lavez délicatement les kakis, ils doivent être trèèès mous et fragiles au toucher. Les kakis persimmons sont différents des kakis classiques qui sont plus fermes, comme les pommes.

2. Retirez le pédoncule, mettez les kakis dans un mixeur avec la vanille et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Votre délicieux pudding est prêêêt !! Ça a littéralement le goût d'une crème dessert à la vanille, n'est-ce pas ? (Vous pouvez aussi utiliser 3 kakis, mais pour en faire un vrai repas, je finis toujours par préparer deux portions).

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 6 – Déjeuner sucrée – opt 2

@Carolinedeisler



FLOCON D'AVOINE STYLE SNICKERS

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
300 ml d'eau
1 tsp d'extrait de vanille

COUCHE AU CARAMEL
5 dattes Medjool
120 ml d'eau

COUCHE AU CHOCOLAT
5 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 c. à s. bombée de cacao en poudre
1 c. à s. bombée de beurre de cacahuète

GARNITURE
Cacahuètes grillées, concassées

Instructions

1. Ajoutez les flocons d'avoine, l'eau et la vanille dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. Placez les flocons d'avoine au congélateur pendant 10 minutes pour les refroidir.

2. Mettez 10 dattes dénoyautées, 240 ml d'eau et 1 c. à s. bombée de beurre de cacahuète dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Sortez la couche caramel et ajoutez le cacao en poudre dans votre mixeur pour la couche chocolat.

3. Prenez un bocal et superposez vos délicieux Flocon d'avoine style Snickers : flocons d'avoine crémeux, caramel, flocons d'avoine, couche chocolat, et terminez avec des cacahuètes grillées concassées. JE SUIS OBSESSIONNÉE !!

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 6 – Déjeuner salé

SALADE DE FENOUIL À L'ORANGE



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 bulbe de fenouil, émincé avec une mandoline (cela rend le fenouil très facile à digérer)
3 poignées de roquette
1 pomme, finement tranchée (optionnel)
1 à 2 oranges, tranchées
2 carottes, tranchées avec un économe
4 à 5 moitiés de noix, émiettées sur le dessus

OPTIONNEL :
Vinaigrette de Caro

Instructions

1. Lavez et tranchez tous les légumes.
2. Mettez-les dans un bol, mélangez bien et, si vous le souhaitez, ajoutez ma vinaigrette de Caro, ou dégustez tel quel : les oranges juteuses et le mélange sont déjà super délicieux. J'adore combien c'est frais !!

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Day 6 – Dîner

SOUPE D'ÉPINARDS ET DE CHOU FRISÉ



@Carolinedeisler

Ingredients

250 g de champignons
1 L d'eau ou de bouillon de légumes
30 g de sarrasin cru
1 panais ou 3 pommes de terre, pelés et coupés
1 c. à s. de pâte de miso blanc
Une poignée de chou frisé frais (sans les tiges)

OPTIONNEL :
4 à 5 cèpes séchés, trempés
1 c. à s. de levure de bière maltée
½ c. à s. de poudre d'ail
½ c. à s. de poudre d'oignon

GARNITURE
Une poignée de châtaignes cuites, émiettées sur le dessus

Instructions

1. Faites revenir les champignons dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Vous pouvez ajouter optionnellement de l'oignon et de la poudre d'ail.
2. Ajoutez 1 L d'eau ou de bouillon de légumes, la pâte de miso, la levure de bière maltée (optionnelle), le sarrasin et le panais ou les pommes de terre. Laissez mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.
3. Ajoutez le chou frisé haché et laissez mijoter encore quelques minutes.
4. Mixez un quart de la soupe pour la rendre encore plus crémeuse. J'adore ajouter une poignée de châtaignes cuites et quelques cèpes séchés trempés pour plus de saveur avant de mixer, mais c'est totalement optionnel et la soupe sera délicieuse sans.
5. Versez la crème dans le reste de la soupe, mélangez bien et dégustez avec quelques châtaignes supplémentaires émiettées sur le dessus.

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 7

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Collation



Dîner

Jour 7
Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingredients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 7 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !



RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 7 – Déjeuner sucrée

@Carolinedeisler

PATATES DOUCES SUCRÉES

Ingredients

2 grosses patates douces (blanches), cuites au four
2-3 bananes
Une pincée de sucre de coco

Instructions

1. Faites cuire les patates douces pendant 50-60 minutes à 200 degrés Celsius et laissez-les complètement refroidir. Je rôtis toujours BEAUCOUP de patates en une seule fois pour les avoir prêtes au réfrigérateur !!

Laisser vos patates douces refroidir transforme leur amidon en amidon résistant, ce qui signifie que votre corps le métabolise différemment et qu'il ne sera pas transformé en graisse. Un petit conseil sympa pour la perte de poids, et personnellement j'adore les manger froides de toute façon !!

2. Coupez les bananes et faites-les cuire quelques minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive. Ajouter une pincée de sucre de coco les rend encore plus délicieuses.

3. Garnissez les patates douces avec les tranches de banane et DÉGUSTEZ !! Je sais, cela peut sembler un combo étrange au début, mais c'est incroyable pour tous ceux qui veulent un déjeuner à la fois cuit et sucré !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 7 – Déjeuner salé

SOUPE DE POIREAUX



@Carolinedeisler

Ingrédients

2 gros poireaux avec tige
5 pommes de terre moyennes
3 branches de céleri
1 c. à s. de sel rose de l'Himalaya
2 c. à s. d'herbes italiennes

Optionnel : pommes de terre rôties en accompagnement

Instructions

1. Commencez par éplucher et couper vos pommes de terre. Lavez et coupez le céleri et les poireaux.

2. Mettez tous les ingrédients dans une casserole avec 720 ml d'eau, portez à ébullition puis laissez mijoter à feu moyen pendant 25 minutes. C'est le moment parfait pour faire un de mes exercices de détente du soir hehe.

3. Une fois les pommes de terre tendres, versez la moitié de la préparation dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonnez avec du poivre noir.

   J'aime mettre quelques-unes de mes pommes de terre pré-cuites dans la friteuse à air pendant 15 minutes pour un petit extra à côté. Vous pouvez les laisser de côté, mais assurez-vous de manger jusqu'à être pleinement satisfaite. :)

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 7 - Dîner

SOUPE DE LENTILLES



@Carolinedeisler

Ingrédients

80 g de lentilles vertes ou noires
4 à 5 pommes de terre moyennes, pelées et coupées
2 carottes, coupées
3 branches de céleri, coupées
2 c. à s. d'herbes italiennes
1 L de bouillon de légumes ou d'eau

Instructions

1. Coupez tous les légumes.
2. Portez l'eau ou le bouillon de légumes à ébullition.
3. Ajoutez tous les légumes et les lentilles, puis laissez mijoter à feu moyen pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Retirez 500 ml de l'eau de cuisson restante (parfait à siroter) et mixez un quart de la soupe pour plus d'onctuosité. J'adore le goût noisette des lentilles vertes et c'est une recette si facile à préparer dans une seule casserole, c'est devenue une de mes nouvelles favorites !! Hailey adore aussi hehe ! YAY !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 8

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Dîner



Dîner

Jour 8

Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingredients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 8 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 8 – Déjeuner sucrée

@Carolinedeisler



PORRIDGE AUX GRAINS DE SARRASIN

Ingrédients

BASE
30 g de sarrasin
400 ml d'eau

CRÈME
2 grandes bananes bien mûres
2 dattes Medjool
60 ml d'eau

GARNITURES
30 g de graines de lin fraîchement moulues
Myrtilles
Bananes

Instructions

1. Ajoute le sarrasin et l'eau dans une casserole et fais cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
2. Mixe les bananes, les dattes et l'eau pour obtenir ton lait végétal maison. Miam ! Plus les bananes sont mûres, meilleur ce sera.
3. Ajoute le sarrasin cuit dans ton bol, incorpore les graines de lin moulues et la crème faite de banane et de datte, puis garnis de myrtilles et d'un peu de cannelle. Régale-toi !!

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 8 – Déjeuner salé

SALADE DE LENTILLES



@Carolinedeisler

Ingrédients

4 têtes de chicorée
500 g de petites pommes de terre, cuites à l'air fryer ou rôties
200 g de lentilles vertes cuites

SAUCE
1 courgette, pelée
1 datte Medjool
60 ml d'eau
1 c. à soupe de moutarde de Dijon

Instructions

1. Faites cuire les pommes de terre à l'air fryer pendant 25 minutes ou au four pendant 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. J'ai découvert que le secret pour obtenir les pommes de terre les plus croustillantes est de les cuire à la vapeur la veille, de les laisser refroidir au réfrigérateur toute la nuit, puis de les passer à l'air fryer pendant 15 minutes. Je vous recommande vraiment cette astuce :). Vous pouvez laisser la peau si elles sont bio, mais je trouve la peau de pomme de terre difficile à digérer.
2. Hachez les têtes de chicorée(vive les légumes amers qui améliorent la santé intestinale !) et rincez les lentilles cuites.
3. Mettez tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Mélangez bien le tout et régalez-vous !!

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 8 – Dîner



@Carolinedeisler

SOUPE AU FENOUIL RÔTI

Ingrédients

2 bulbes de fenouil, grossièrement hachés
1 poireau, haché
3 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en morceaux
1 L d'eau ou de bouillon de légumes
2 c. à soupe d'herbes italiennes
160 g de petits pois verts, décongelés

Instructions

1. Préparez tous les légumes. Ajoutez 1 litre d'eau dans une casserole et portez à ébullition.
2. Ajoutez le fenouil, le poireau, les pommes de terre et les herbes, puis laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Retirez 500 ml de l'eau de cuisson. J'adore la boire telle quelle ou la conserver au réfrigérateur pour l'utiliser comme bouillon de légumes dans ma prochaine soupe.
4. Mixez le reste de la soupe jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse, incorporez les petits pois verts et savourez ! Tellement délicieux et satisfaisant !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 9

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Dîner



Dîner

Jour 9
Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingredients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 9 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 9 – Déjeuner sucrée

@Carolinedeisler



BARRES D'AVOINE CUITES AU FOUR

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
120 ml d'eau
1 banane mûre
3 dattes Medjool, dénoyautées

GARNITURE
1 banane

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
2. Mettez les flocons d'avoine, l'eau, la banane et les dattes dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
3. Versez la préparation dans votre moule à pâtisserie. J'aime utiliser des moules en silicone carrés, c'est tellement plus facile à démouler ensuite.
4. Garnissez de tranches de banane et, si vous le souhaitez (c'est vraiment délicieux !), d'une pincée de sucre de coco. Faites cuire au four pendant 18 minutes à 180 degrés Celsius et laissez complètement refroidir avant de démouler. Parfait pour accompagner l'une de nos séances rapides de 20 minutes hehe !!



RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 9 – Déjeuner salé

STEAKS DE CÈLERI

@Carolinedeisler

Ingrédients

1 céleri rave
1 c. à café de moutarde de Dijon
1 c. à café de sirop d'érable
1 c. à café de coco aminos ou tamari
Optionnel : ½ c. à café d'ail en poudre, ½ c. à café d'oignon en poudre, 1 c. à café d'huile d'olive

1 chou-fleur, cuit à la vapeur
2 petites pommes de terre
120 ml d'eau de cuisson
60 ml de châtaignes cuites (optionnel)
3 cèpes séchés, trempés (optionnel)
1 c. à soupe de levure nutritionnelle

GARNITURE
Champignons portobello rôtis

Instructions

1. Épluchez le céleri-rave, retirez les extrémités et coupez-le en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Faites de légères entailles en croisillons sur les deux faces de chaque « steak ».

2. Mélangez la moutarde, le sirop d'érable, le tamari ou les coco aminos, et éventuellement un peu d'ail et d'oignon en poudre dans un petit bol. Ajoutez un peu d'eau chaude si nécessaire.

3. Badigeonnez généreusement chaque tranche de céleri-rave des deux côtés avec la marinade, puis déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pendant 25 minutes.
Sortez les steaks du four, retournez-les, badigeonnez avec le reste de marinade et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Pendant ce temps, faites cuire le chou-fleur et les pommes de terre épluchées à la vapeur.
Faites cuire les champignons portobello dans une poêle antiadhésive. J'aime les cuire entiers, puis les trancher une fois qu'ils sont tendres. Cela les rend plus moelleux et spongieux.
Lorsque le chou-fleur et les pommes de terre sont tendres, mettez-les dans un blender avec 120 ml de l'eau de cuisson (plus si nécessaire), et ajoutez éventuellement 60 ml de châtaignes cuites, 3 cèpes séchés trempés et la levure nutritionnelle. Vous pouvez parfaitement omettre les châtaignes et les cèpes, ce sera toujours délicieux !!
Versez la purée dans votre assiette, déposez les steaks de céleri-rave par-dessus et terminez avec les champignons tranchés. Miam ! C'est l'un des meilleurs plats que j'ai jamais goûtés et en plus, c'est super sain !! 10/10 !!

Jour 9 - Dîner

@Carolinedeisler



BOL DE CHOU-FLEUR ET CHAMPIGNONS

Ingrédients

250 g de champignons portobello
1 c. à soupe d'herbes italiennes
1 petit chou-fleur, en fleurettes
1 boite de haricots beurre, rincés
300 ml de bouillon de légumes
5 petites à moyennes pommes de terre

Instructions

1. Faites cuire les pommes de terre et le chou-fleur à la vapeur pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez les pieds des champignons et faites-les cuire dans une poêle antiadhésive avec les herbes italiennes à feu moyen pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Une fois cuits, tranchez les champignons et réservez-les.

2. Mettez le chou-fleur, la moitié des haricots beurre et le bouillon de légumes dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

3. Versez la purée dans votre assiette, garnissez avec les champignons, le reste des haricots beurre, une pincée de poivre noir et quelques herbes fraîches comme de la ciboulette. Cela a l'air tellement sophistiqué, mais c'est un dîner d'hiver si simple et réconfortant !! J'adore !!

RESET DE 10 JOURS SPÉCIAL JANVIER

Jour 10

APERÇU DE TOUS LES REPAS



Smoothie Vert



Petit Déjeuner



Déjeuner Sucrée



Déjeuner Salé



Dîner



Dîner

Jour 10
Smoothie Vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

À BOIRE EN ENTIER !
1 tête entière de céleri
1 bouquet de persil
3 bananes congelées
Le jus de 2 citrons
700 ml d'eau

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Surtout pendant les mois d'hiver, boire nos smoothies verts va nous mettre sur la voie du succès ! C'est la période de l'année où notre corps a besoin d'un coup de boost supplémentaire, et les smoothies verts vont nous faire nous sentir si bien que nous ne tomberons pas malades ni ne souffrirons du blues hivernal.

Les smoothies verts sont une véritable source de puissance et un "or liquide" pour votre corps, pour gérer les envies, le poids, la digestion, la peau et le bien-être général.

Une fois que vous prenez l'habitude d'avoir vos légumes déjà lavés au réfrigérateur, il devient tellement facile de préparer des smoothies verts chaque jour. Le secret est de ne même pas y penser, hahaha, mais en réalité ils sont tellement délicieux que ça ressemble vraiment à une petite gourmandise !

Jour 10 – Petit déjeuner



@Carolinedeisler

Ingrédients

PLEIN DE FRUITS FRAIS, selon ce que vous avez de saison en ce moment.

IDÉES :
Oranges
Mandarines
Pommes
Poires
Kakis
Bananes
Papaye
Kiwis

Notes

Je saaais qu'il fait froid dehors et que certains d'entre vous n'ont peut-être pas trop envie de manger des fruits frais le matin, maiiis c'est vraiment le MEILLEUR pour votre digestion de les consommer dans cet ordre : jus de céleri, smoothie vert, fruits frais. OU vous pouvez aussi commencer par les fruits et boire votre smoothie vert un peu plus tard, ça ne fait pas une grande différence.

Par contre, si un matin vous vous réveillez avec une envie d'un petit-déjeuner réconfortant et nourrissant tout de suite, préparez l'une des recettes sucrées du déjeuner pour le petit-déjeuner, puis dégustez la recette salée du déjeuner… au déjeuner !

Jour 10 – Déjeuner sucrée

@Carolinedeisler



CRÈME À LA BANANE

Ingrédients

600 g de patates douces blanches cuites, épluchées
2 grosses bananes bien mûres
1 c. à soupe de beurre d'amande blanc
120 ml de lait d'amande (ou eau)

GARNITURE
2 bananes, cuites au four
Une pincée de sucre de coco

Instructions

1. Faites cuire les patates douces pendant 60 minutes à 200 °C et laissez-les refroidir. Parfait à préparer la veille et à garder au réfrigérateur prêt à l'emploi. Les patates douces blanches (elles sont roses à l'extérieur) fonctionnent le mieux ici, mais les patates orange classiques seront également délicieuses !!
2. Épluchez les patates douces et ajoutez-les dans un robot culinaire avec le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Coupez vos bananes et faites-les revenir quelques minutes de chaque côté dans une poêle antiadhésive avec une pincée de sucre de coco. Ajoutez-les sur votre crème et OMG c'est un vrai PARADIS !!

Jour 10 – Déjeuner salé

@Carolinedeisler



AUBERGINE AU MISO

Ingrédients

2 aubergines
1 c. à soupe bien remplie de pâte de miso blanc
1 c. à café de vinaigre de cidre (optionnel)
1 c. à café de sirop d'érable (optionnel)
Le jus d'1/2 citron
1 à 2 c. à soupe d'eau chaude

PURÉE
3 pommes de terre moyennes, épluchées
1/2 tête de chou-fleur OU 1 gros panais, épluché
120 ml d'eau de cuisson

Instructions

1. Coupez les aubergines en deux et entaillez-les en quadrillage. Dans un bol, ajoutez la pâte de miso, l'eau chaude, le jus de citron et, éventuellement, le sirop d'érable et le vinaigre de cidre, puis mélangez bien.

2. Badigeonnez les moitiés d'aubergine avec la marinade et laissez-les mariner 30 minutes si possible. Pendant ce temps, faites cuire à la vapeur les pommes de terre, le chou-fleur ou le panais jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis mettez-les dans un mixeur avec 102 ml d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une purée lisse.

3. Faites cuire les aubergines au miso pendant 45 à 50 minutes à 180 °C et laissez-les refroidir ensuite. Ce plat se prépare en 20 minutes, et vous pouvez vous concentrer sur d'autres choses (comme un petit entraînement rapide heheh) jusqu'à ce que ce soit prêt !!

Jour 10 – Dîner



@Carolinedeisler

RAGOÛT DE LENTILLES AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

2 carottes, hachées
1 branche de céleri, hachée
1 boîte de tomates concassées ou coulis de tomates
40 g de lentilles sèches (brunes ou vertes)
400 ml de bouillon de légumes ou d'eau
Une poignée de marrons précuits, tranchés
Une poignée d'épinards frais

Instructions

1. Coupez finement le céleri, hachez les carottes et ajoutez-les dans une casserole antiadhésive avec un peu d'eau.
2. Une fois légèrement ramollis, ajoutez le coulis de tomates, le bouillon de légumes et les lentilles rincées, puis laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient bien cuites.
3. Incorporez les marrons tranchés et les épinards frais, et régalez-vous ! Tellement réconfortant et délicieux.



Tu l'as fait !
Comment te sens-tu ?



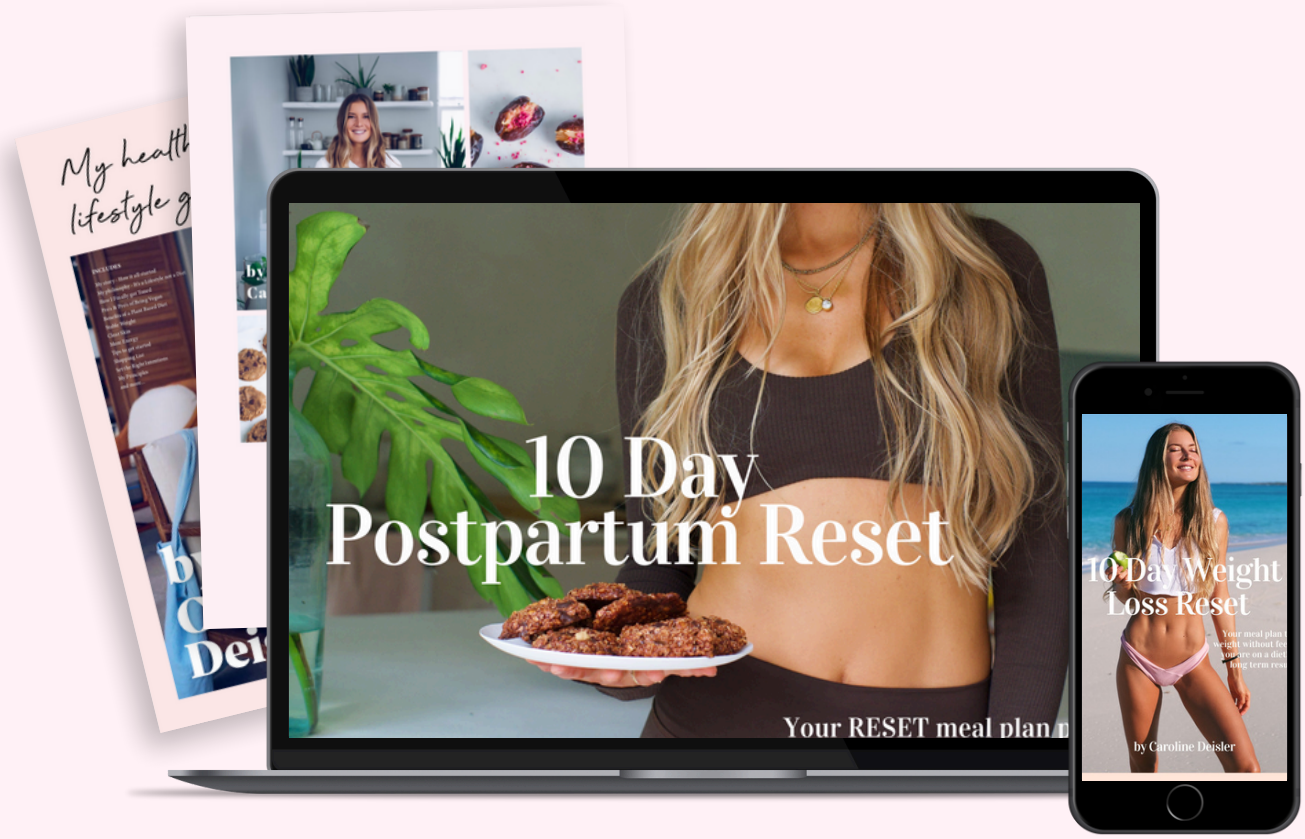
Merci

DE FAIRE PARTI DE NOTRE COMMUNAUTÉ

Tu peux être tellement fiere de toi pour avoir nourri ton corps avec tous ces délicieux repas en cette période de l'année. Tu es une vraie source d'inspiration pour moi et pour tous ceux qui t'entourent, et j'ai hâte de lire ton retour ! Je t'envoie plein d'amour !

xx Caroline

MES AUTRES RESETS



Procurez-vous mes autres e-books

Cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir mes autres plans de remise en forme véganes et mes livres de recettes saines ! La manière idéale de continuer et de rester au top de votre forme !

CAROLINESCHOICE.COM