

Purifiez votre corps en douceur et préparez-vous pour l'hiver ! Moins de sucre, plus d'énergie, une meilleure digestion et une peau nette, voilà !

10 jours de reset végan version automne

par Caroline Deisler

Je suis si heureuse que vous soyez là !



Je m'appelle Caroline, je suis nutritionniste holistique certifiée et j'ai adopté une alimentation végane saine depuis plus de 12 ans maintenant.

Ma philosophie est très simple : plus on est proche de la nature, mieux c'est. Sans sucre raffiné, sans huiles végétales raffinées, sans gluten, tout en étant simple et rapide.

Manger sainement, faire du sport et cultiver la pleine conscience sont des choix de vie à long terme. Bien qu'il n'existe pas de solution miracle pour se sentir au mieux de sa forme, ce RESET vous aidera grandement à vous remettre sur les rails et à vous rappeler à quel point vous POUVEZ vous sentir bien. 10 jours, c'est juste assez pour adopter de meilleures habitudes, améliorer votre digestion, perdre du poids, assainir votre peau et vous sentir revigoré. Ce que vous faites aujourd'hui influence votre bien-être de demain.

Le meilleur de ce mode de vie est l'aspect mental, car les résultats physiques tels qu'une meilleure apparence, une meilleure forme et une meilleure tonicité, viendront de toute façon ! Cependant, le changement d'état d'esprit que vous allez vivre vous apportera tellement de sérénité et de confiance que vous aurez littéralement l'impression d'être une nouvelle personne. TENTEZ LE COUP ! :)

Caroline Deisler

NUTRITIONNISTE | DÉFENSEUSE DE LA FORME PHYSIQUE


@Carolinedeisler

Clause de non-responsabilité

Toutes les informations contenues dans ce programme sont fournies uniquement à titre éducatif et comme source d'inspiration. N'hésitez pas à consulter un professionnel si vous avez des préoccupations ou des difficultés personnelles à résoudre.

Index des recettes

CLIQUEZ SUR LA RECETTE POUR ACCÉDER DIRECTEMENT À LA PAGE

Hydratation matinale RECETTES BONUS

Jour 1

Smoothie vert
Bananes mûres et figues séchées
Pancakes au potiron
Soupe de patate douce

Jour 2

Smoothie vert
Pommes croquantes et dattes Medjool
Porridge aux prunes
Purée de pommes de terre

Jour 3

Smoothie vert
Kakis et dattes Medjool
Tarte aux pommes
Curry de pois chiches au potiron

Jour 4

Smoothie vert
Oranges et figues
Pudding au chocolat
Soupe de pommes de terre et potiron

Jour 5

Smoothie vert
Repas composé de fruits
Porridge au potiron
Pâtes au potiron

Jour 6

Smoothie vert
Repas composé de fruits
La meilleure tarte aux prunes
Soupe facile au potiron

Jour 7

Smoothie vert
Pommes croquantes et dattes Medjool
Porridge aux poires rôties
Chili facile au potiron

Jour 8

Smoothie vert
Repas composé de fruits
Brownies au potiron
Curry de lentilles au potiron

Jour 9

Smoothie vert
Papaye et pommes
Crumble aux pommes
Soupe ramen
Toast à la courge

Jour 10

Smoothie vert
Repas composé de fruits
Tarte au potiron
Boules énergétiques au potiron
Quenelles de pommes de terre

Un nouveau départ !

L'automne est là et le changement de saison est toujours le moment idéal pour revitaliser votre corps. J'adooooore la saison cocooning et tout ce qu'elle comporte. Je souhaite que vous profitiez de cette période de l'année sans stress ni anxiété à l'idée de perdre votre silhouette estivale. Je comprends, on a tous ce genre de pensées de temps en temps, mais c'est vraiment le moment idéal pour passer à des aliments plus réconfortants, nourrissants et rassasiants qui vous satisferont pleinement et vous aideront à retrouver facilement votre meilleure forme ! Même en automne, j'adore les déjeuners composés de fruits et je mange beaucoup de dattes Medjool pour combattre les envies de sucré. Je vous propose également une recette de déjeuner sucré super délicieuse et saine pour chaque jour, avec des ingrédients de saison. N'hésitez pas à refaire ces recettes si elles deviennent vos coups de cœur. Vive les journées d'automne cocooning, saines et délicieuses ainsi qu'à votre bonheur absolu !



Le rituel du matin

@Carolinedeisler

Quelques notions de base du quotidien...



1

Les premières heures après le réveil sont idéales pour hydrater votre corps. Buvez 1 à 1,5 litre de notre eau détox. J'aime alterner entre de l'eau citronnée, de l'eau au gingembre ou un mélange des deux. C'est excellent pour la digestion.

2

Ensuite, vous aurez besoin d'environ 500 ml de jus de céleri frais. Si vous ne pouvez vraiment pas en boire, pas de souci, vous pouvez toujours suivre ce Reset sans jus de céleri. Cependant, essayez de vous y habituer, car le céleri est très bénéfique pour la santé intestinale, la digestion et la peau. J'adore laver à l'avance mon céleri et mes légumes verts pour mes smoothies. De cette manière, préparer un jus frais le matin ne prend que 2 minutes ! Super !

3

Après avoir bu de l'eau et du jus de céleri, votre corps devrait retrouver un transit intestinal régulier. Pas de panique si ce n'est pas le cas, vous y arriverez avec le temps ! C'est aussi le moment idéal pour bouger (ce qui aide aussi à stimuler le côlon). Même une seule de mes séances de 20 minutes vous apportera d'excellents résultats, tant mentalement que physiquement.

4

Après l'entraînement, place aux smoothies verts ! Si je ne devais vous donner qu'un seul conseil, ce serait de boire des smoothies verts. C'est une véritable bombe de vitamines, de minéraux, de protéines et de fibres ! En buvant régulièrement des smoothies verts, vous constaterez et ressentirez ses bienfaits en quelques jours seulement ! :)

Une journée dans mon assiette

@Carolinedeisler

Le programme DÉTOX AUTOMNE de 10 jours comprend au moins 3 recettes par jour, soit plus de 35 recettes véganes saines au total. Toutes les recettes respectent mes valeurs personnelles : végan, sans sucre raffiné, sans huiles transformées et sans gluten.

Vous pouvez pratiquer le jeûne intermittent en ne buvant que du jus de céleri le matin, puis en accompagnant votre déjeuner d'un smoothie vert. Cependant, si vous avez faim plus tôt, prenez votre jus de céleri et votre smoothie vert le matin avec des fruits frais. Les oranges, les bananes mûres, les kakis, les pommes ou les dattes vous donnent un excellent apport énergétique le matin et sont parfaits à jeun pour stimuler votre digestion.

J'ai créé une grande liste de courses pour les 10 jours afin de vous simplifier la tâche. Les seuls produits que j'essaierais de me procurer frais régulièrement sont les légumes verts à feuilles pour vos smoothies et salades, car ils ne se conservent pas très longtemps.

Toutes mes recettes sont rapides et faciles à réaliser, avec des ingrédients simples et complets. Pour moi, la simplicité et le goût sont essentiels pour une alimentation durable.

Chaque recette donne une portion et est basée sur la quantité que je consommerais personnellement. Si vous avez besoin de plus, augmentez les quantités. Ce mode de vie nous pousse à manger en abondance et sans restriction.

Les dîners sont plutôt salés et riches en légumes, tandis que les déjeuners sont plutôt sucrés et privilégient les recettes véganes crues et les fruits frais. Manger du plus léger au plus copieux est idéal pour une bonne digestion. De plus, satisfaire sa gourmandise en journée permet d'éviter les envies de sucre le soir. Super !

Si une ou deux recettes deviennent vos préférées, n'hésitez pas à les refaire régulièrement. Certains jours, je mange exactement la même chose que la veille et cela me convient parfaitement ! Le plus important est de rendre ce mode de vie facile et agréable pour VOUS. :)

Essayez de laisser passer deux heures entre le dîner et le coucher pour profiter d'un sommeil optimal. Ainsi, votre corps aura le temps de bien digérer avant d'aller dormir.

Jeûne intermittent



Si vous n'êtes pas vraiment fan du petit-déjeuner, que vous dînez assez tard ou tout simplement que vous n'avez pas très faim le matin, vous pouvez tout à fait pratiquer le jeûne intermittent en utilisant mon programme de repas « reset ». Je déconseille toutefois le jeûne intermittent aux personnes qui essaient de récupérer leur cycle menstruel, aux femmes enceintes ou qui essaient de concevoir un enfant ainsi qu'aux personnes qui souffrent de déséquilibre hormonal. De plus, juste avant les règles, le corps a souvent besoin de plus de calories et ce n'est donc pas le moment idéal pour jeûner. J'adorais le jeûne intermittent avant de devenir maman, mais ma routine a légèrement changé et j'ai maintenant naturellement entre 12 à 14 heures de pause entre le dîner et le petit-déjeuner, ce qui me convient parfaitement. Il s'agit de trouver le juste milieu qui vous permet de vous sentir au mieux de votre forme sans ajouter aucun stress supplémentaire à votre corps.

Dans tous mes programmes détox de 10 jours, vous commencez la journée par une hydratation optimale, une priorité absolue, peu importe si vous pratiquiez le jeûne intermittent ou non.

Si vous vous réveillez affamé ou si vous avez fait du sport tôt le matin, commencez la journée par votre jus de céleri, puis optez pour un repas composé de fruits. Manger des fruits à jeun est incroyablement bénéfique et vous aide à avoir un transit intestinal régulier. Vous pouvez ensuite prendre un smoothie vert un peu plus tard et consommer plus de fruits frais tout au long de la journée, ou préparer l'une de nos délicieuses recettes sucrées pour le déjeuner. Ce « reset » vous permet de trouver VOTRE propre routine tout en vous guidant au maximum. Je veux que vous adoptiez ce qui fonctionne le mieux pour vous et ce qui vous rend le plus heureux.

Option déjeuner 1 ou 2 ?



Dans tous mes programmes « Reset » de 10 jours, je vous propose un repas composé de fruits pour le déjeuner, car c'est la façon la plus simple de manger sainement sur le pouce ou quand vous êtes très occupé. Les fruits frais et mûrs ne nécessitent aucune préparation et vous rassasieront. Veillez simplement à ne pas vous contenter d'une pomme, mais plutôt de manger 4 à 5 pommes et des dattes Medjool ou d'autres fruits.

Essayez de consommer environ 800 à 1000 calories de fruits frais ou de dattes. Je mange généralement 3 à 4 oranges, 3 à 4 kakis et quelques dattes Medjool dès que j'ai faim. Cela me rassasie jusqu'au dîner, où je mange tous mes légumes verts.



Les recettes de l'option 2 de déjeuner sont la combinaison parfaite de délicieuses recettes d'automne, préparées avec des ingrédients de saison. Cependant, ces recettes sont tellement SAINES qu'on peut les manger au déjeuner tout en étant au top de sa forme. Youpi ! Plus jeune, l'automne était pour moi synonyme de tartes aux prunes (on avait deux pruniers), de tartes aux pommes et de tout ce qui était réconfortant. Et malgré le plaisir que cela m'apportait, je ne me sentais pas très bien à cause de la quantité de sucre contenue dans ces plats réconfortants. Maintenant, on peut profiter de tous ces délicieux plats réconfortants ET se sentir au mieux de sa forme en même temps, ce qui est vraiment bénéfique pour tous. Surtout à cette période de l'année où la plupart des gens prennent quelques kilos. Vous vous sentirez rassasié et comblé sans aucune privation et, de ce fait, vous profiterez pleinement de l'automne. Vous pouvez aussi refaire ce « Reset » plusieurs fois en changeant les options de déjeuners. Si vous essayez de récupérer votre cycle menstruel, mangez des fruits frais ainsi que la recette du déjeuner tous les jours.

Modifications pour les femmes enceintes



@Carolinedeisler

Félicitations à toutes les femmes enceintes ici qui souhaitent nourrir leur corps et leur bébé avec des aliments sains. J'ai suivi mon programme alimentaire lorsque j'essayais de tomber enceinte, pendant ma grossesse et durant l'allaitement, et à ce jour, je continue toujours à suivre le même régime.

Je commence ma journée avec de l'eau, un jus vert et une grande assiette de fruits frais. C'est ce dont j'ai envie la plupart du temps, et c'est également si bon pour votre digestion. Si le jus de céleri vous donne la nausée, optez pour du jus de concombre-céleri ou faites tout simplement l'impasse sur le jus de céleri. J'ai eu beaucoup de nausées pendant les 12 premières semaines de ma grossesse et je n'avais pas trop envie de légumes verts. C'est pourquoi les smoothies verts m'ont permis d'en consommer beaucoup plus facilement, et les fruits frais m'ont toujours aidé à me sentir bien.

Il n'est pas nécessaire de manger pour deux. Cependant, il est important d'augmenter son apport calorique. Pour ma part, j'ai aussi augmenté ma consommation de bonnes graisses. Le plus simple est d'ajouter une de mes recettes sucrées, tirées de l'un de mes autres livres de recettes, à votre journée de « Reset ». Préparez quelques recettes sucrées pendant le week-end et gardez-les au frigo pour quand vous en aurez besoin. Je vous recommande également d'ajouter aux dîners de ce « Reset » des pommes de terre vapeur, des patates douces ou toute autre recette de mes autres livres de recettes si vous avez encore faim.


@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

COMMENT PERDRE UN MAXIMUM DE POIDS AVEC CE RESET

1

Pour perdre du poids, il est essentiel d'être en déficit calorique, quel que soit le régime que vous suivez. La bonne nouvelle, c'est que ce mode d'alimentation facilite grandement ce déficit, car vous consommez des aliments volumineux et faibles en calories, ce qui vous maintient rassasié et heureux. L'idéal est de maintenir un léger déficit calorique sur une longue période de temps, afin de ne pas avoir l'impression de vous priver. Je vous recommande de répéter ce programme de Reset à plusieurs reprises ou de suivre mes autres programmes de Reset pour obtenir les meilleurs résultats. Vous pouvez perdre du poids en 10 jours, mais il est important de persévérer pour ne pas le reprendre. La principale raison pour laquelle les personnes n'arrivent pas à perdre du poids est parce qu'elles se sentent tellement privées qu'elles finissent par manger en excès et prendre encore plus de poids. Ce ne sera pas le cas ici, car vous donnez à votre corps exactement ce dont il a besoin. Vous éliminez simplement tous les aliments superflus, ce qui vous permettra automatiquement d'atteindre un déficit calorique sans compter les calories et sans même y penser.

2

Je recommanderais sans aucun doute de privilégier les fruits riches en eau comme les melons, les oranges, les pêches, les pommes, les kiwis, les mangues, les kakis, bref, tous les fruits de saison ! Ces fruits sont moins caloriques et plus volumineux que les dattes Medjool, par exemple, ce qui donne une sensation de satiété tout en mangeant moins. Je continuerais à manger des dattes comme collation lorsque j'ai une envie de sucré, ou au déjeuner lorsqu'il fait froid et que j'ai besoin de quelque chose de plus réconfortant. Les options déjeuner 1 ou 2 sont excellentes pour la perte de poids, mais je dirais que la plupart des gens ne considèrent pas encore les fruits comme un repas complet et préfèrent préparer les recettes de l'option déjeuner 2. Pour ma part, je me sens tellement bien en mangeant 1 ou 2 melons, 5 ou 6 bananes et quelques dattes un peu plus tard, mais je comprends parfaitement qu'on puisse être plus satisfait en préparant un vrai repas. Dans tous les cas, asseyez-vous toujours et soyez pleinement présent pendant vos repas. Savourez chaque bouchée tout en sachant que vous faites du bien à votre corps et mangez sans vous précipiter. Cela fait toute la différence. :-)



Mes entraînements

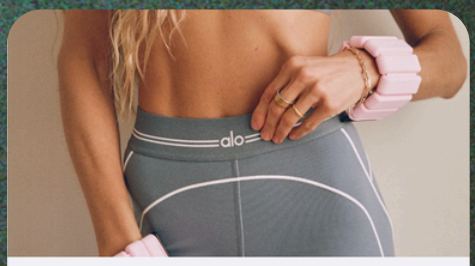
Mes programmes de repas Reset et mes séances d'entraînement vont main dans la main et sont la clé du succès. Vous vous sentirez si bien nourri et heureux que vous aurez automatiquement envie de bouger. Mes séances combinent le cardio, le Pilates et la musculation pour obtenir des muscles étirés, sveltes et toniques, sans aucun stress. Il s'agit de travailler AVEC son corps et non contre lui. Je dis toujours que se faire plaisir fait du bien, et c'est exactement ce que je ressens avec ce mode de vie ! Un vrai plaisir au quotidien. Accédez à TOUS mes entraînements, mes programmes hebdomadaires et mes défis sur l'application RESET !

@Carolinedeisler

RESET AUTOMNE DE 10 JOURS

Défis d'entraînement adaptés

@Carolinedeisler



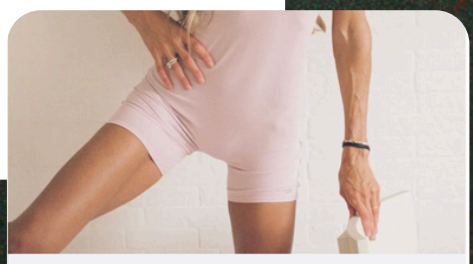
10 DAY SIGNATURE PROGRAM

The 10-Day Workout Program you don't want to miss!! This is everything RESET stands for: get into your best shape, no stress attac...



10 DAY GLOW UP CHALLENGE

The ultimate 10 DAY PROGRAM working all body parts to give your body & confidence a GLOW UP!



10 DAY BEGINNER CHALLENGE

Start your workout journey right here! This is YOUR plan to ease back into working out, taking it slow but still getting the best...

Classes

15

www.resetbycaroline.com

@Carolinedeisler



Ce que vous dites à propos de mes programmes de repas Reset

Les résultats sont là...!

Dix jours, ça ne paraît pas long, mais c'est suffisant pour obtenir des résultats. Et qui sait, peut-être vous vous sentirez tellement bien à la fin que vous continuerez à manger de la même façon et recommencerez ce Reset. Pour vous motiver, prenez-vous en photo le premier jour et notez comment vous vous sentez. Voyons comment ça évolue d'ici au dixième jour ! Soyez aussi précis que possible. Notez par exemple comment est votre sommeil, votre digestion, votre humeur, votre stress, votre niveau de bonheur, votre énergie, votre forme physique, etc. J'ai hâte d'en savoir plus ! Nous ajouterons bientôt une fonctionnalité avant/après sur l'appli Reset, alors préparez vos photos ! 😉 ...

Avant	Après

Checklist quotidienne

@Carolinedeisler

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

RESET AUTOMNE DE 10 JOURS



@Carolinedeisler

www.shop-reset.com



@Carolinedeisler

Option déjeuner 1

Liste de courses

@Carolinedeisler

JUS DE CÉLERI
10 pieds de céleri

SMOOTHIE VERT
9 branches de céleri
5 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de chou vert
8 feuilles de blettes
4 feuilles de bette à carde arc-en-ciel
3 bottes de persil
1 bulbe de fenouil
11 feuilles de chou frisé
1 concombre
5 bananes congelées
1 tasse de fruits rouges congelés
3 tasses de mangue fraîche ou congelée
1,5 tasse de fraises congelées
6 dattes Medjool
1,5 tasse d'ananas congelé ou frais
3 morceaux de gingembre
8 citrons

Farine de sarrasin
1 tasse d'avoine
Curry en poudre
Curcuma en poudre
Poudre de piment
Cumin
Aminos de coco
Noix de cajou
1/4 tasse de noix de pécan
8 noix du Brésil
Châtaignes cuites
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
Vanille en poudre
14 patates douces
19 pommes de terre de taille moyenne
4 branches de céleri
12 carottes
2 poireaux
2 courges kabocha
4 butternuts
10 champignons shiitake séchés
14 champignons de Paris
5 oignons
2 oignons rouges
3 gousses d'ail
2 petits morceaux de gingembre
1/2 tasse de pois chiches
1 tasse de tomates
1 tasse de tomates coupées en dés
1/2 tasse de maïs en conserve
1/2 tasse de haricots rouges en conserve
2 poivrons rouges
2 brocolis
1 avocat
1 tasse de petits pois surgelés
1/2 courgette
2 laitues romaines
1/4 tasse de ciboulette
Persil
2 poignées de roquette
Coriandre fraîche
4 branches de céleri
1 poignée de basilic frais
1 tasse de riz complet sec
150 g de penne (pâtes de riz complet, de pois chiches ou de sarrasin)
Nouilles pour ramen au sarrasin
1 tasse de quinoa
4 cubes de bouillon de légumes
1/2 tasse de lentilles corail séchées
Graines de courge
Sel de l'Himalaya
Herbes italiennes
2 tasses de lait de coco
Concentré de tomate
1/2 tasse de graines de grenade
7 figues fraîches
Aminos de coco ou tamari
Graines de sésame noir

EAUX
Concombre coupé en tranches
Jus d'aloe vera 100 % pur
Gingembre fraîchement râpé
Citron vert
Menthe

Option déjeuner 1

10 bananes
20 figues séchées
30 figues fraîches
14 pommes
40 dattes Medjool
8 kakis
8 oranges
10 kiwis dorés

OU tout autre fruit mûr que vous avez :)

Option déjeuner 2

Liste de courses

@Carolinedeisler

JUS DE CÉLERI
10 pieds de céleri

SMOOTHIE VERT
9 branches de céleri
5 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de chou vert
8 feuilles de blettes
4 feuilles de bette à carde arc-en-ciel
3 bottes de persil
1 bulbe de fenouil
11 feuilles de chou frisé
1 concombre
5 bananes congelées
1 tasse de fruits rouges congelés
3 tasses de mangue fraîche ou congelée
1,5 tasse de fraises congelées
6 dattes Medjool
1,5 tasse d'ananas congelé ou frais
3 morceaux de gingembre
8 citrons

Farine de sarrasin
1 tasse d'avoine
Curry en poudre
Curcuma en poudre
Poudre de piment
Cumin
Aminos de coco
Noix de cajou
1/4 tasse de noix de pécan
8 noix du Brésil
Châtaignes cuites
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
Vanille en poudre
14 patates douces
19 pommes de terre de taille moyenne
4 branches de céleri
12 carottes
2 poireaux
2 courges kabocha
4 butternuts
10 champignons shiitake séchés
14 champignons de Paris
5 oignons
2 oignons rouges
3 gousses d'ail
2 petits morceaux de gingembre
1/2 tasse de pois chiches
1 tasse de tomates
1 tasse de tomates coupées en dés
1/2 tasse de maïs en conserve
1/2 tasse de haricots rouges en conserve
2 poivrons rouges
2 brocolis
1 avocat
1 tasse de petits pois surgelés
1/2 courgette
2 laitues romaines
1/4 tasse de ciboulette
Persil
2 poignées de roquette
Coriandre fraîche
4 branches de céleri
1 poignée de basilic frais
1 tasse de riz complet sec
150 g de penne (pâtes de riz complet, de pois chiches ou de sarrasin)
Nouilles pour ramen au sarrasin
1 tasse de quinoa
4 cubes de bouillon de légumes
1/2 tasse de lentilles corail séchées
Graines de courge
Sel de l'Himalaya
Herbes italiennes
2 tasses de lait de coco
Concentré de tomate
1/2 tasse de graines de grenade
7 figues fraîches
Aminos de coco ou tamari
Graines de sésame noir

EAUX
Concombre coupé en tranches
Jus d'aloe vera 100 % pur
Gingembre fraîchement râpé
Citron vert
Menthe

Option déjeuner 2

2 courges kabocha
1 grosse patate douce
1,5 tasse de farine d'avoine
Farine de sarrasin
Cacao en poudre
Épices pour tarte au potiron
Graines de chia
1/2 tasse de millet
1,5 tasse d'avoine
Raisins secs
Cannelle
Pistaches
1/4 tasse de noix de pécan
Extrait de vanille
Sirop d'érable
Levure
Sucre de coco
Vanille en poudre
1/2 tasse de pépites de chocolat noir
Poudre d'amandes
Graines de lin moulues
Beurre d'amande
Beurre de cacahuète
Beurre de noix de cajou
54 dattes Medjool
6 bananes
13 prunes
5 pommes
8 abricots
2 poires
1 poignée de mirabelles
2 citrons

@Carolinedeisler

Jour 1 à 10 Hydratation matinale



Eau détox

CONSEIL : préparez votre eau infusée au citron la veille. Ainsi, vous l'aurez prête le lendemain matin et pourrez la boire sans même y penser. Le citron aura le temps de se dissoudre dans l'eau. Vous pouvez également ajouter d'autres ingrédients pour booster votre eau matinale :

- Concombre coupé en tranches
- Jus d'aloe vera 100% pur
- Jus de gingembre fraîchement pressé
- Citron vert
- Menthe



Jus de céleri

Ingrédients

1 pied de céleri

Instructions

Extracteur de jus : extrayez le jus d'un pied de céleri.

Blender : coupez le céleri, ajoutez-le au blender avec 250 ml d'eau et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Utilisez un sac à lait végétal et versez le céleri mixé à travers le sac en pressant avec les mains. Et voilà, le jus de céleri est prêt.

Jour 1 Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 1
SMOOTHIE VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées de feuilles d'épinards
2 feuilles de blettes
1 banane congelée
Poignée d'ananas congelé ou frais
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
J'utilise un mixeur Vitamix mais un Nutribullet fonctionne très bien aussi !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 1 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





BANANES MÛRES ET FIGUES SÉCHÉES

Ingrédients

3-4 bananes mûres et tachetées
10 figues séchées

Remarques

Les bananes sont l'un des meilleurs aliments FITNESS. Elles sont une excellente source de potassium. Ce que la plupart des gens ignorent, c'est qu'en cas de carence en potassium, le corps fait de la rétention d'eau. C'est pourquoi les fruits mûrs nous rendent plus minces et toniques. Le potassium aide le corps à transporter l'eau dans les cellules, tandis qu'un taux de sodium plus élevé empêche l'eau de pénétrer dans les cellules et donne un aspect plus gonflé. Les bananes et les figues séchées sont tellement rassasiantes et nourrissantes qu'elles apaisent vraiment les envies de sucré grâce à leur teneur en sucre naturel de grande qualité. Elles sont également riches en fibres (bonne digestion), fournissent rapidement de l'énergie et sont faciles à manger sur le pouce. L'avantage de ces délicieux repas à base de fruits, c'est que vous pouvez en manger en grande quantité et être littéralement au meilleur de votre forme ! Commencez par les bananes mûres, laissez-les digérer un peu, puis mangez vos figues séchées. Une autre option serait de manger plus de bananes et d'éviter les figues séchées si vous n'en trouvez pas de bonne qualité. Privilégiez les produits bio sans soufre.



@Carolinedeisler

Jour 1 - Déjeuner - option 2

PANCAKES AU POTIRON

Ingrédients

1 tasse de farine d'avoine (flocons d'avoine moulus)
1/2 cuillère à café d'épices pour tarte au potiron ou de la cannelle
1 cuillère à café de levure chimique
1/2 tasse de purée de potiron (potiron cuit à la vapeur)
2 dattes Medjool
1/2 tasse d'eau (ou de lait d'amande)
1 banane coupée en tranches
1 cuillère à soupe de sucre de coco

GARNITURES
6 dattes Medjool
1 tasse d'eau
1 cuillère à café de vanille en poudre
1 cuillère à café de cannelle

Instructions

1. Ajoutez la farine d'avoine, les épices et la levure chimique dans un bol et mélangez bien.

2. Dans un mixeur, ajoutez la purée de potiron, les dattes Medjool et l'eau (ou le lait d'amande) et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Versez la crème dans votre mélange de farine et mélangez bien. Formez des pancakes dans une poêle et disposez quelques rondelles de banane sur chaque pancake. Saupoudrez d'un peu de sucre de coco pour un résultat vraiment délicieux. Faites cuire chaque côté environ 3 minutes.

4. Garnissez vos délicieux pancakes avec ma sauce au caramel préférée en ajoutant des dattes, de l'eau et de la vanille dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Jour 1 - Dîner
SOUPE DE PATATE DOUCE

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 petites patates douces
4 à 5 pommes de terre de taille moyenne
4 branches de céleri
1 poireau
4 tasses d'eau
1/2 cube de bouillon de légumes (optionnel)
2-3 carottes (optionnel)

Instructions

1. Épluchez les patates douces et les pommes de terre et coupez-les en cubes.
2. Portez l'eau à ébullition et pendant ce temps, coupez les branches de céleri et le poireau.
3. Ajoutez tous les ingrédients dans la casserole et laissez mijoter à feu moyen durant 30 minutes.
4. Transférez la moitié du mélange dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Reversez dans la casserole et BON APPÉTIT ! J'adore parsemer quelques herbes italiennes sur le dessus.



Jour 2 Aperçu

@Carolinedeisler









OU



OU





COLLATION



Jour 2
SMOOTHIE VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
1 poignée d'épinards
2 feuilles de bette à carde arc-en-ciel
1 tasse de fruits rouges congelés
2 dattes Medjool
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
J'utilise un mixeur Vitamix mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 2 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





POMMES CROQUANTES ET DATTES MEDJOOL

Ingrédients

3 pommes bio croquantes et juteuses
10 dattes Medjool (OU autant que vous le souhaitez)

Remarques

J'adore toutes les sortes de pommes. J'ai des périodes où je mange les plus sucrées, comme les Fuji et les Gala, mais aussi des périodes où j'apprécie les vertes plus acidulées. J'achète toujours des pommes bio, car les pommes conventionnelles sont traitées avec de la cire et ont l'air trop parfaites, si vous voyez ce que je veux dire ! Rien ne vaut le goût juteux et croquant des pommes. Elles sont un véritable superaliment pour le cerveau et le système digestif. Elles sont aussi très efficaces pour perdre du poids, car elles agissent comme un coupe-faim naturel.

J'ADORE les accompagner de dattes Medjool (mangez d'abord les pommes, puis les dattes pour une digestion optimale). Les pommes sont délicieuses toute l'année, parfaites pour manger sur le pouce et à emporter au travail. Dès que je trouve de bonnes dattes Bonbon, je me fais plaisir et je les prends à la place des dattes Medjool classiques. Elles sont un peu chères, mais elles valent la peine. Elles sont super moelleuses et ont un goût divin. Attention à ne pas en manger que 2 ou 3 ! Vous voulez être pleinement satisfait ! :-)



@Carolinedeisler

Jour 2 - Déjeuner - option 2

PORRIDGE AUX PRUNES

Ingrédients

6-7 prunes
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de sucre de coco
1 cuillère à soupe de graines de chia

1/2 tasse d'avoine
1,5 tasse d'eau
1 à 2 cuillères à soupe de raisins secs
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de vanille en poudre

3 dattes Medjool
1/2 tasse d'eau

FACULTATIF : 1 à 2 pommes râpées

Instructions

1. Coupez les prunes en deux et retirez le noyau. Ajoutez les prunes, la cannelle et le sucre de coco dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes. Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau si nécessaire. Incorporez 1 cuillère à soupe de graines de chia en fin de cuisson et réservez.

2. Pendant ce temps, mettez les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole et laissez mijoter environ 5 minutes. Ajoutez les raisins secs, la vanille et la cannelle et laissez mijoter encore quelques minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

3. J'adore rendre mon porridge un rien plus sucré avec ma sauce caramel toute simple. Mettez 3 dattes Medjool dénoyautées avec 120 ml d'eau dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

4. Mélangez le tout et savourez ce bol réconfortant et nourrissant ! J'aime aussi ajouter une ou deux pommes râpées pour une touche supplémentaire de croquant et de juteux.



@Carolinedeisler

Jour 2 - Déjeuner - option 3

BOULES ÉNERGÉTIQUES AUX FIGUES

Ingrédients

3/4 tasse de figues mûres
1/2 tasse d'avoine
1/2 tasse de noix de coco râpée
5 dattes Medjool dénoyautées
1 cuillère à café de vanille en poudre
1/4 tasse d'amandes grillées

Instructions

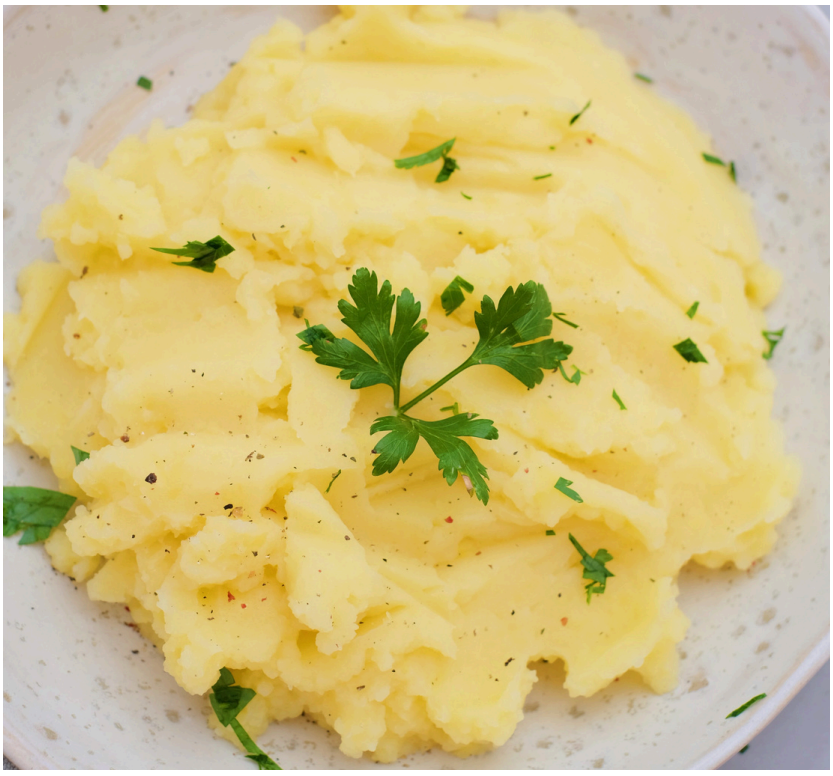
1. Ajoutez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

2. Formez des boules avec vos mains légèrement humides, roulez-les dans un plus de noix de coco râpée et dégustez !

Jour 2 - Dîner

@Carolinedeisler





PURÉE DE POMMES DE TERRE

Ingrédients

5-6 pommes de terre de taille moyenne
1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
2 carottes coupées en bâtonnets
1 tasse d'eau de cuisson des pommes de terre
1/4 tasse de ciboulette ou de persil finement haché
Poivre noir

SAUCE GRAVY
2 tasses de bouillon de légumes
4 champignons shiitake séchés
1/2 oignon émincé
1 cuillère à soupe d'aminos de coco
2 cuillères à soupe de farine de sarrasin
1 cuillère à café d'herbes italiennes
Sel et poivre

1/4 tasse de noix de cajou réhydratées

Instructions

1. Épluchez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole d'eau bouillante, salez et faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Ajoutez les carottes pendant les 10 dernières minutes. Ainsi, vous n'aurez besoin que d'une seule casserole ! *Important : réservez 250 ml d'eau de cuisson pour plus tard !
2. Faites tremper les champignons shiitake séchés dans du bouillon de légumes durant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon émincé pendant 5 à 6 minutes dans une poêle, ajoutez l'aminos de coco, la farine de sarrasin, les herbes séchées, le sel, le poivre, les champignons réhydratés et le bouillon de légumes et laissez mijoter durant environ 20 minutes.
4. Ajoutez la sauce dans un blender avec 1/4 tasse de noix de cajou et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
5. Une fois les pommes de terre cuites, ajoutez-les dans un bol avec 1 tasse d'eau de cuisson et utilisez un presse-purée ou une fourchette pour écraser les pommes de terre (ne pas mixer).
6. Nappez votre purée de pommes de terre et vos carottes de sauce gravy et de ciboulette ou de persil frais et dégustez immédiatement ! Un vrai délice !

Jour 3 Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 3
SMOOTHIE VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 botte de persil
2 feuilles de chou frisé équeutées
1 tasse de mangue fraîche ou congelée
2 tasses d'eau
Petit morceau de gingembre

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 3 - Déjeuner - option 1





KAKIS ET DATTES MEDJOOL

Ingrédients

4-5 kakis
10 dattes Medjool

Remarques

J'ADORE LES KAKIS ! Ils sont tellement sucrés, fondants et délicieux, c'est comme un câlin réconfortant pour votre ventre. Profitez-en tant qu'ils sont de saison et savourez-les dès que vous pouvez. J'adore aussi les mixer avec un peu d'extrait de vanille. On obtient ainsi un délicieux pudding à la vanille, un vrai régal.

Les dattes Medjool sont idéales à consommer un peu plus tard pour se sentir pleinement rassasié. Manger des dattes de façon régulière est très efficace pour éviter les envies de sucré en fin de journée.



@Carolinedeisler

Jour 3 - Déjeuner - option 2

TARTE AUX POMMES

Ingrédients

1/2 tasse de farine d'avoine (flocons d'avoine moulus)
2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
3 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amande

CARAMEL
12 dattes Medjool
1 tasse d'eau
1 cuillère à café de vanille en poudre

1 cuillère à café de cannelle
2-3 pommes pelées et coupées en morceaux

Intrsuctions

1. Mélangez les graines de lin et faites-les tremper dans 3 cuillères à soupe d'eau pendant 10 minutes.
2. Préparez la sauce au caramel en ajoutant les dattes dénoyautées, l'eau et la vanille dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Pour la pâte, ajoutez les flocons d'avoine, les amandes moulues, le mélange de graines de lin, 2 cuillères à soupe de sauce caramel et 1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amande dans un saladier et mélangez bien. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 30 minutes au frigo, puis étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
4. Préchauffez le four à 180 degrés.
5. Pelez et coupez les pommes en morceaux, ajoutez 4 à 5 cuillères à soupe de sauce caramel et 1 cuillère à café de cannelle, puis mélangez bien. Transférez dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen pendant 25 à 30 minutes. C'est le moment idéal pour faire une petite séance de sport ou préparer le dîner ! :-)
6. Ajoutez les pommes à votre moule, recouvrez de 2 à 3 cuillères à soupe supplémentaires de sauce au caramel et de la pâte étalée. J'ai utilisé du papier sulfurisé pour étaler la pâte, ce qui aide à ce qu'elle ne colle pas au plan de travail.
7. Enfournez 20 minutes, laissez refroidir et dégustez ! Un déjeuner d'automne parfait et délicieux !

Jour 3 - Dîner

CURRY DE POIS CHICHES AU POTIRON

@Carolinedeisler



Ingrédients

1/2 oignon rouge (facultatif)
1 carotte coupée en morceaux
1 tasse de tomates coupées en morceaux
1/2 courge kabocha (1,5 tasse)
1/4 tasse de riz complet sec
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
Une pincée de sel
Poivre noir
1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
3 tasses de bouillon de légumes
1/2 boîte de lait de coco ou 1/4 tasse de noix de cajou
1 cuillère à soupe de concentré de tomates (facultatif)
1/2 tasse de pois chiches cuits



Instructions

1. Émincez l'oignon et faites-le revenir avec un peu d'eau à feu moyen.
2. Ajoutez les carottes et les tomates coupées en morceaux, le potiron pelé et coupé en dés, le riz complet, les épices et le bouillon de légumes. Laissez mijoter 25 minutes.
3. Mélangez la moitié du mélange avec 1/2 boîte de lait de coco ou 1/4 tasse de noix de cajou (ajoutez du concentré de tomate si vous le désirez) et remuez dans votre casserole.
4. Ajoutez des pois chiches cuits et rincés. Poivrez et, si vous le souhaitez, ajoutez des épinards frais pour une touche de couleur supplémentaire ! Un plat d'automne one pot délicieux qui vous réchauffera de l'intérieur ! Bon appétit !

Jour 4 Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 4
SMOOTHIE VERT



Ingrédients

3 feuilles de blettes
1/2 bulbe de fenouil
2 branches de céleri
Jus de 2 citrons verts
2 tasses d'eau
2 bananes congelées

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
J'utilise un mixeur Vitamix mais un Nutribullet fonctionne très bien aussi !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 4 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler



ORANGES ET FIGUES FRAÎCHES

Ingrédients

5 à 7 oranges
10 figues fraîches

Remarques

Dès que je suis pressée ou que je n'ai pas le temps de préparer quoi que ce soit, j'adore manger un fruit sucré. Je pense vraiment que cela montre à quel point une alimentation saine peut être simple et délicieuse. Inutile de se compliquer la vie pour avoir une alimentation saine et équilibrée. On fait le plein de légumes verts grâce au jus de céleri et au smoothie vert, et nous obtenons des sucres sains grâce aux fruits sucrés. Simple et surtout, durable car qui a le temps de cuisiner tout le temps ?







@Carolinedeisler

Jour 4 - Déjeuner - option 2

PUDDING AU CHOCOLAT

Ingrédients

4 à 6 kakis mûrs (ceux qui sont vraiment très moelleux et qui sont presque en train de se casser)

2 cuillères à soupe de poudre de caroube

Instructions

1. Ajoutez les kakis et la poudre de caroube dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange crémeux.

2. Le pudding au chocolat le plus délicieux et le plus sain qui existe ! Je le prépare tous les jours pendant la saison des kakis ! Un vrai délice !

VERSION VANILLE : laissez de côté la poudre de caroube et ajoutez à la place 1 cuillère à café de vanille en poudre.



@Carolinedeisler

Jour 4 - Dîner

SOUPE DE POMMES DE TERRE ET POTIRON

Ingrédients

1 courge butternut pelée et coupée en morceaux
4 pommes de terre pelées et coupées en morceaux
2 carottes coupées en morceaux
1 poireau émincé
4 branches de céleri coupées en morceaux
3 à 4 tasses d'eau
1/2 cube de bouillon de légumes (facultatif)
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes

Instructions

1. Pour préparer cette délicieuse soupe de pommes de terre et potiron, ajoutez tous les ingrédients dans une grande casserole et laissez mijoter pendant 25 minutes.

2. Mixez la moitié de la soupe. Si vous aimez les soupes bien épaisses et crémeuses, retirez 500 ml d'eau de cuisson avant de mixer la moitié. Tellement simple, tellement bon !

Jour 5 Aperçu

@Carolinedeisler



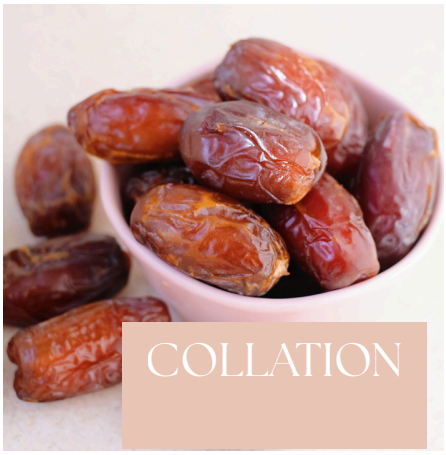






OU





COLLATION



Jour 5
SMOOTHIE VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 botte de persil
1/3 d'un gros concombre
2 feuilles de chou vert
3 dattes Medjool
Jus de 1 citron
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
J'utilise un mixeur Vitamix mais un Nutribullet fonctionne très bien aussi !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 5 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS COMPOSÉ DE FRUITS

Ingrédients

2-3 pommes
10 figues séchées

Remarques

Vous êtes probablement un expert en fruits maintenant. Ne vous souciez pas du sucre qu'ils contiennent. C'est du sucre naturel dont votre corps a BESOIN. Vous ferez le plein de légumes grâce aux jus de céleri, aux smoothies verts et aux recettes du soir. N'hésitez pas à remplacer les fruits proposés ici par vos fruits préférés. Assurez-vous simplement qu'ils soient mûrs et bio. J'adore manger beaucoup de pommes, de poires, de figues séchées ou de dattes Medjool en ce moment, et on en trouve partout. Assurez-vous simplement d'en manger suffisamment. Votre déjeuner fruité devrait vous apporter environ 800 à 1000 calories.

Les figues séchées ou les dattes Medjool sont parfaites à consommer un peu plus tard en journée pour se sentir pleinement rassasié jusqu'au dîner.



@Carolinedeisler

Jour 5 - Déjeuner - option 2

Porridge au potiron

Ingrédients

1/2 tasse d'avoine
1 tasse d'eau
1/2 tasse de purée de potiron
3 dattes Medjool coupées en morceaux
1 cuillère à café d'épices pour tarte au potiron (ou de la cannelle)
1/2 cuillère à café de vanille en poudre
Facultatif : 1/4 cuillère à café de sel

GARNITURES
1/4 tasse de noix de pécan rôties
1 à 2 bananes coupées en rondelles
Sirop d'érable ou ma sauce caramel aux dattes (mélangez 3 dattes et 1/3 tasse d'eau)

Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients du porridge dans une casserole et laissez mijoter à feu doux pendant 7 à 10 minutes.

2. Garnissez votre porridge de noix de pécan grillées, de bananes, de ma sauce caramel aux dattes ou de sirop d'érable ! J'adore ! C'est tellement rapide, facile et si bon !



@Carolinedeisler

Jour 5 - Dîner

PÂTES AU POTIRON

Ingrédients

150 g de penne sans gluten (j'adore utiliser des pâtes au riz complet, aux pois chiches ou au sarrasin)
1/2 oignon rouge ou blanc (facultatif)
1 gousse d'ail (facultatif)
1/2 butternut pelé et coupé en morceaux
1/2 tasse de noix de cajou réhydratées
1/2 tasse d'eau de cuisson du potiron
Pincée de sel rose de l'Himalaya
Poivre noir

GARNITURES
Basilic frais
1 à 2 noix du Brésil râpées (facultatif)

Instructions

1. Faites cuire le butternut dans du bouillon de légumes (ou de l'eau) pendant 20 minutes.
2. Ajoutez les pâtes pendant les 10 dernières minutes de cuisson ou plus si vos pâtes prennent plus de temps à cuire. Une fois cuites, réservez les pâtes et passez le butternut au mixeur.
3. Si vous choisissez d'utiliser de l'oignon et de l'ail, faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'eau de cuisson du butternut jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez le butternut, les noix de cajou, le sel, le poivre et 1/2 tasse d'eau de cuisson du butternut dans un blender et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Garnissez avec du basilic frais et des noix du Brésil râpées pour une petite touche fromagère. Tellement crémeux et délicieux !

Jour 6 Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 6
SMOOTHIE VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé équeutées
2 branches de céleri
1 tasse de mangue fraîche ou congelée
2 tasses d'eau
Petit morceau de gingembre

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
J'utilise un mixeur Vitamix mais un Nutribullet fonctionne très bien aussi !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 6 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS COMPOSÉ DE FRUITS

Ingrédients

15 figues fraîches
3-4 kakis mûrs OU oranges

Remarques

Les figues fraîches sont riches en nutriments tout en étant relativement faibles en calories. Elles sont ainsi un excellent complément à une alimentation équilibrée.

Un repas fruité composé de n'importe quel fruit de votre choix, comme des mangues, des kakis, des bananes mûres et des oranges, serait tout aussi parfait. Simplifier et s'adapter est la clé pour que cela dure sur le long terme. On a souvent tendance à trop compliquer les choses. :)



@Carolinedeisler

Jour 6 - Déjeuner - option 2

LA MEILLEURE TARTE AUX PRUNES

Ingrédients

1/2 tasse de farine de sarrasin
2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
1 cuillère à soupe de graines de lin moulues (trempées dans 3 cuillères à soupe d'eau)
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amande
4 cuillères à soupe d'eau

CARAMEL
3 grosses dattes Medjool
1/4 tasse d'eau
1/2 cuillère à café de vanille en poudre

GARNITURE
6 prunes
1 cuillère à soupe de sucre de coco

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
2. Mélangez bien tous les ingrédients de la pâte. Versez la pâte dans un moule à pâtisserie. J'ai utilisé des moules en forme de barres en silicone.
3. Préparez la sauce caramel aux dattes en mélangeant les dattes, l'eau et la vanille et versez-la sur votre pâte.
4. Coupez les prunes en deux, ajoutez-les sur la couche de caramel et saupoudrez de sucre de coco. C'est tellement meilleur !
5. Enfournez 30 minutes et laissez refroidir. Un vrai délice ! Trop bon pour être sain ! J'adore !



@Carolinedeisler

Jour 6 - Dîner

SOUPE FACILE AU POTIRON

Ingrédients

3 tasses d'eau
1/2 cube de bouillon de légumes (facultatif)
1 courge butternut ou 1/2 courge kabocha pelée et coupée en morceaux
2 carottes coupées en morceaux
1 grosse patate douce coupée en morceaux

Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole et laissez mijoter pendant 25 minutes jusqu'à ce que la patate douce et la courge soient tendres.

2. Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Bon appétit ! Garnissez de graines de courge grillées et de poivre noir.

Jour 7 Aperçu

@Carolinedeisler



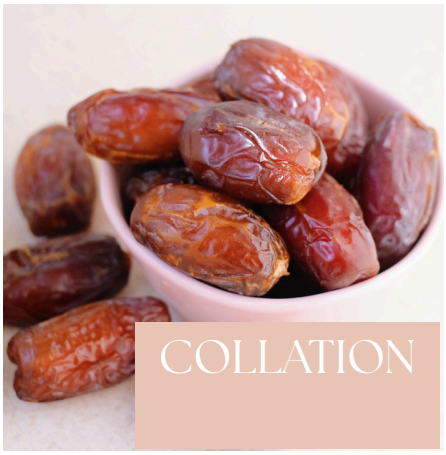






OU





COLLATION



Jour 7
SMOOTHIE VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de blettes
1 botte de persil
1 tasse d'ananas frais ou congelé
1 banane congelée
Petit morceau de gingembre
Jus d'un citron
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
J'utilise un mixeur Vitamix mais un Nutribullet fonctionne très bien aussi !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 7 - Déjeuner - option 1





POMMES CROQUANTES ET DATTES MEDJOOL

Ingrédients

3-4 pommes bio
10 dattes Medjool

Notes

J'adore toutes les sortes de pommes et je passe par des phases où je mange les plus sucrées comme les pommes Fuji et Gala, mais aussi par des phases où j'aime les vertes plus acides.

J'ADORE les accompagner de dattes Medjool (mangez les pommes d'abord, puis les dattes pour une digestion optimale). Les pommes sont délicieuses toute l'année, parfaites pour manger sur le pouce et à emporter au travail. Dès que je trouve de bonnes dattes Bonbon, je me fais plaisir et je remplace mes dattes Medjool classiques par des dattes Bonbon. Elles sont un peu chères, mais elles valent vraiment la peine. Elles sont super moelleuses et ont un goût divin.



@Carolinedeisler

Jour 7 - Déjeuner - option 2

PORRIDGE AUX POIRES RÔTIES

Ingrédients

2 poires coupées en lamelles
Une poignée de mirabelles coupées en deux
1 cuillère à soupe de sucre de coco
1/2 cuillère à café de cannelle

PORRIDGE
1/2 tasse de millet réhydraté
1 tasse d'eau
3 dattes Medjool hachées
1 cuillère à café de vanille en poudre

GARNITURE (facultatif)
Graines de lin fraîchement moulues

Instructions

1. Coupez les poires en lamelles et les mirabelles en deux pour les dénoyauter. Ajoutez le tout dans une casserole avec le sucre de coco, la cannelle et laissez mijoter environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Retournez les poires à mi-cuisson et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

2. Pour le porridge, mettez tous les ingrédients dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes, le temps que les poires soient bien dorées. Si vous avez oublié de faire tremper le millet, utilisez des flocons de millet. Ils n'ont pas besoin de trempage et ont une consistance similaire à celle des flocons d'avoine.

3. Disposez le tout sur une assiette et n'hésitez pas à ajouter des garnitures comme des graines de lin fraîchement moulues ou des myrtilles. Un déjeuner d'automne délicieux, crémeux et réconfortant.



@Carolinedeisler

Jour 7 - Dîner

Chili facile au potiron

Ingrédients

1 petit oignon rouge émincé
2 petits poivrons rouges coupés en dés
6-7 champignons de Paris coupés en morceaux
Pincée de sel rose et de poivre noir
2 cuillères à soupe de poudre de piment
1 cuillère à café de cumin
1/2 cuillère à café de cannelle moulue

1 tasse de tomates coupées en morceaux (ou en conserve)
1/2 tasse de maïs en conserve
1/2 tasse de haricots rouges en conserve
1/2 tasse de purée de potiron
1 tasse de bouillon de légumes ou d'eau
2 cuillères à soupe de concentré de tomates

Coriandre ou persil frais
1 avocat coupé en tranches
2 laitues romaines

Instructions

1. Coupez les oignons et faites-les revenir avec un peu d'eau pendant que vous coupez les poivrons et les champignons. Vous pouvez également passer le tout au robot culinaire pour gagner du temps.

2. Ajoutez les poivrons, les champignons et toutes les épices et laissez revenir encore 10 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

3. Ajoutez les tomates, le maïs, les haricots rouges, la purée de potiron, le bouillon de légumes, le concentré de tomates et laissez mijoter 10 minutes supplémentaires. Pour une texture plus crémeuse, mixez 1/3 du mélange. Les deux méthodes sont excellentes !

4. J'adore préparer des barquettes de salade avec des feuilles de romaine croquantes, des tranches d'avocat et une pincée de persil ou de coriandre fraîche ! C'est une façon amusante et délicieuse de manger plus de légumes, et c'est vraiment joli en plus !



Jour 8 Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



Jour 8
SMOOTHIE VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tasse de fraises surgelées
1 datte Medjool
3 branches de céleri
3 feuilles de chou frisé ou feuilles de navet
Jus d'un citron
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
J'utilise un mixeur Vitamix mais un Nutribullet fonctionne très bien aussi !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 8 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS COMPOSÉ DE FRUITS

Ingrédients

10 kiwis dorés
3-4 pommes bio

Notes

Les kiwis Golden sont mes préférés du moment, et j'en mange environ 10 par jour. Si vous vous dites maintenant « Attendez, ils sont si chers ! », c'est vrai, mais pensez aux bienfaits que vous apportez à votre corps :-)
J'achète toujours des pommes bio, car les pommes conventionnelles sont traitées avec de la cire et ont l'air trop parfaites, si vous voyez ce que je veux dire ! Rien ne vaut le goût si juteux et croquant de la pomme. Elles sont un véritable super-aliment pour votre cerveau et votre système digestif. Elles sont aussi excellentes pour la perte de poids, car elles agissent comme un coupe-faim naturel.



@Carolinedeisler

Jour 8 - Déjeuner - option 2

BROWNIES AU POTIRON

Ingrédients

1/2 tasse de poudre d'amandes
1/4 tasse de farine de sarrasin
2 cuillères à soupe bombées de cacao en poudre
1/4 tasse de purée de potiron
1/2 tasse de sauce au caramel (mélangez 6 dattes, de la vanille et 1/2 tasse d'eau)
1 cuillère à soupe bombée de beurre de noix de cajou

GARNITURE
6 dattes Medjool
1/2 cuillère à café de vanille en poudre
1/2 tasse d'eau

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
2. Commencez par préparer la sauce caramel pour la pâte et la garniture. Ajoutez 12 dattes Medjool dénoyautées, 250 ml d'eau et 1 cuillère à café de vanille en poudre dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Mélangez bien tous les ingrédients de la pâte ensemble jusqu'à obtenir une consistance crémeuse mais pas trop sèche.
4. Versez la moitié de la préparation dans votre moule à cake ou dans des moules en silicone. Ajoutez le reste de sauce caramel et recouvrez avec le reste de pâte à brownie. Enfournez pendant 30 minutes, laissez refroidir et saupoudrez d'un peu de cacao en poudre. Ils sont aussi délicieux le lendemain, au cas où vous avez envie de préparer vos propres brownies à l'avance.



@Carolinedeisler

Jour 8 - Dîner

CURRY DE LENTILLES AU POTIRON

Ingrédients

1/2 oignon émincé
1 petit morceau de gingembre râpé
1 tasse de bouillon de légumes
1 courge butternut pelée et coupée en morceaux
1 cuillère à café de curcuma en poudre
1 cuillère à café de curry en poudre
1/2 tasse de lait de coco
1/2 tasse de lentilles corail
1 tasse de petits pois surgelés

GARNITURES
Coriandre ou persil frais
Poivre noir
Optionnel : pommes de terre vapeur

Instructions

1. Faites revenir l'oignon et le gingembre dans une casserole avec un tout petit peu d'eau. Pendant ce temps, épluchez votre courge butternut, retirez le cœur et coupez-la en cubes.

2. Ajoutez la courge butternut, le bouillon de légumes, le curcuma, le curry, le lait de coco et les lentilles et laissez mijoter 20 minutes. Incorporez les petits pois surgelés en fin de cuisson.

3. Garnissez de persil frais et de poivre noir et accompagnez-le de pommes de terre vapeur ou de riz si vous avez besoin de quelque chose d'un plus copieux. :) Parfait pour un dîner d'automne froid et chaleureux.

Jour 9 Aperçu

@Carolinedeisler









OU





COLLATION



OU



Jour 9
SMOOTHIE VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1/2 fenouil
2 poignées d'épinards
Jus de 2 citrons
1 tasse de mangue fraîche ou congelée
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'utilise un blender Vitamix, mais un Nutribullet fonctionne aussi très bien !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 9 - Déjeuner - option 1





PAPAYE ET POMMES

Ingrédients

1 grosse papaye
4-5 pommes ou kakis

Dates un peu plus tard

Remarques

Vous êtes maintenant un expert en fruits et légumes. Ne vous souciez pas du sucre présent dans les fruits. Il s'agit de sucre naturel dont votre corps a besoin.

La papaye est riche en enzymes, faible en calories et excellente pour la digestion ! Vous me voyez souvent parler de digestion, mais c'est parce que pour vous sentir au top de votre forme, vous devez aider votre corps à éliminer naturellement les toxines grâce à un transit intestinal régulier, une respiration profonde et via la transpiration.



@Carolinedeisler

Jour 9 - Déjeuner - option 2

Crumble aux pommes

Ingrédients

BASE
3 pommes épépinées, pelées et coupées en morceaux
1 cuillère à café de cannelle
Jus d'un citron

SAUCE CARAMEL
5 dattes Medjool
1/2 tasse d'eau
1/2 cuillère à café de vanille en poudre

CRUMBLE
1/2 tasse d'avoine
1/4 tasse de noix de pécan hachées
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
1/2 cuillère à café de vanille en poudre
1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ou 1 à 2 cuillères à soupe d'eau)

CRÈME (facultatif)
1 banane
1/4 tasse de noix de cajou
1/2 cuillère à café de vanille en poudre

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.

2. Mélangez les pommes avec la cannelle et le jus de citron. Préparez la sauce caramel en mixant les dattes, l'eau et la vanille, puis ajoutez au mélange de pommes.

3. Transférez dans votre moule et préparez le crumble en mélangeant tous les ingrédients. Ajoutez le crumble sur votre préparation aux pommes et enfournez pendant 50 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Désolée pour l'attente ! C'est le moment idéal pour préparer le dîner de ce soir ou pour une séance de sport.

4. J'adore ce délicieux crumble aux pommes accompagné d'une crème à la banane. Mixez la banane, les noix de cajou et la vanille jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis versez sur votre crumble chaud.



@Carolinedeisler

Jour 9 - Dîner - option 1

SOUPE RAMEN

Ingrédients

2 gousses d'ail
Petit morceau de gingembre râpé
1/4 d'oignon blanc
2,5 tasses de bouillon de légumes
1 cuillère à café d'aminos de coco ou de tamari
3 champignons shiitake réhydratés
1 brocoli
2 carottes coupées en rubans
100 g de nouilles pour ramen au riz complet ou au sarrasin

GARNITURES
Ciboule
Graines de sésame noir

Instructions

1. Faites tremper les champignons shiitake séchés dans de l'eau pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient réhydratés (également parfait pour préparer la veille).

2. Émincez l'oignon, râpez le gingembre et faites-les revenir dans un peu d'eau pendant 5 à 10 minutes.

3. Ajoutez le bouillon de légumes, l'aminos de coco ou le tamari et les champignons réhydratés et hachés (avec leur eau de trempage). Laissez cuire 45 minutes à feu moyen-doux.

4. Environ 25 minutes plus tard, ajoutez les carottes, le brocoli et les autres légumes de votre choix. Le bok choy va aussi très bien dans cette recette.

5. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. En général, il suffit de les plonger dans de l'eau tiède pendant 5 minutes. Ajoutez-les à votre soupe et régalez-vous ! Une soupe d'automne réconfortante et délicieuse.



@Carolinedeisler

Jour 9 - Dîner - option 2

TOAST À LA COURGE

Ingrédients

1 courge kabocha
2 oignons blancs finement coupés
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Pincée de sel rose de l'Himalaya
3 cuillères à soupe de vinaigre de pomme
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

5 tranches de pain au levain

2 cuillères à soupe de yaourt à la noix de coco (pour chaque tranche)
Une poignée de menthe fraîche hachée

Instructions

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la courge kabocha en morceaux de 2 cm d'épaisseur et faites-la cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 45 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres et dorés. Une fois la courge cuite, retirer la peau.

2. Pendant que la courge est au four, émincez les oignons et ajoutez-les dans une poêle antiadhésive avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel rose de l'Himalaya et laissez mijoter à feu moyen pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3. Ajoutez le vinaigre de pomme et le sirop d'érable, réduisez le feu et laissez mijoter encore 15 minutes jusqu'à ce que tout soit juteux et que la texture soit similaire à celle d'une confiture.

4. Ajoutez la courge kabocha au mélange d'oignons et faites griller votre pain au levain pendant ce temps.

5. Étalez une couche de yaourt à la noix de coco sur le toast, ajoutez une généreuse couche de confiture de courge et terminez par une pincée de menthe fraîche. Je suis aux anges ! C'est mon toast préféré de chez ABC KITCHEN à New York, et je le fais régulièrement depuis plus de dix ans.

Jour 10 Aperçu

@Carolinedeisler









OU



OU





COLLATION



Jour 10
SMOOTHIE VERT



Ingrédients

3 feuilles de chou frisé équeutées
2 feuilles de blettes arc-en-ciel
Jus de 1 citron
1/3 d'un gros concombre
1 poignée de fraises surgelées
1 banane fraîche ou congelée
2 tasses d'eau

Instructions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
J'utilise un mixeur Vitamix mais un Nutribullet fonctionne très bien aussi !

Remarques

Cette recette permet de préparer environ deux grands verres de smoothie vert, ce qui correspond à la quantité que je bois habituellement. Idéalement, buvez votre smoothie immédiatement, mais n'hésitez pas à le préparer la veille et à le conserver au frigo pour le lendemain matin et l'emporter au travail. Ça vous simplifiera la vie ! :) Vous pouvez également prélaver tous les légumes verts et les conserver (en portions) au frigo. Ainsi, il ne vous faudra que 2 minutes pour préparer votre smoothie vert le matin.

Après avoir bu le smoothie vert, attendez au moins 30 minutes avant de consommer des fruits ou la recette du déjeuner. Votre digestion sera bien meilleure si vous ne buvez pas le smoothie juste avant votre repas.

Jour 10 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





REPAS COMPOSÉ DE FRUITS

Ingrédients

3 bananes mûres
10 dattes Medjool

Remarques

Les bananes sont l'un des meilleurs aliments FITNESS. Elles sont une excellente source de potassium. Ce que la plupart des gens ignorent, c'est qu'en cas de carence en potassium, le corps fait de la rétention d'eau. C'est pourquoi les fruits mûrs permettent de paraître plus mince et tonifié. Le potassium aide le corps à transporter l'eau aux cellules, tandis qu'un taux de sodium plus élevé empêche l'eau de pénétrer dans les cellules et donne un aspect plus gonflé. Les bananes et les dattes Medjool sont tellement rassasiantes et nourrissantes qu'elles apaisent vraiment les envies de sucré grâce à leur teneur en sucre naturel de grande qualité. Elles sont également riches en fibres (bonne digestion), fournissent rapidement de l'énergie et sont faciles à manger sur le pouce. L'avantage de ces délicieux repas à base de fruits, c'est que vous pouvez en manger en grande quantité et être littéralement au meilleur de votre forme ! Commencez par les bananes mûres, laissez-les digérer un peu, puis mangez vos dattes Medjool, ou mangez plus de bananes à la place des dattes.



@Carolinedeisler

Jour 10 - Déjeuner - option 2

TARTE AU POTIRON

Ingrédients

BASE
1 tasse de poudre d'amandes
1,5 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 cuillère à soupe d'eau

INTÉRIEUR
1/2 tasse de purée de potiron
1/2 tasse de patate douce cuite au four et écrasée (environ 1 grosse patate douce)

CARAMEL
5 dattes Medjool
1/2 tasse d'eau
1/2 cuillère à café de vanille en poudre
1 cuillère à café d'épices pour tarte au potiron

Instructions

1. Préchauffez le four à 190 degrés.
2. Ajoutez la poudre d'amandes, le sirop d'érable et l'eau dans votre robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte similaire à du massepain. Étalez la pâte de massepain dans vos moules en silicone en forme de barres ou dans un plat allant au four et réservez.
3. Ajoutez tous les ingrédients de l'intérieur dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez sur votre pâte de massepain.
4. Préparez ensuite la sauce au caramel en mélangeant les dattes, l'eau, la vanille et les épices pour tarte au potiron et étalez-la sur le mélange au potiron.
5. Enfournez pendant environ 30 minutes et laissez refroidir au frigo. Cette recette est aussi parfaite pour préparer la veille, car la tarte est encore bien moelleuse une fois refroidie. Êtes-vous d'accord que cette tarte a l'air délicieuse ? Attendez de la goûter !

Jour 10 - Déjeuner - option 3

Boules énergétiques au potiron

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tasse de potiron cuit au four
6 dattes Medjool
1/2 tasse d'avoine
1 cuillère à café de vanille en poudre
1 cuillère à soupe de graines de courge
1/4 tasse de noix de pécan
1 barre de chocolat végan

Instructions

Ajoutez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Formez des boules avec les mains légèrement humides et placez-les au frigo pendant que vous faites fondre le chocolat.
Enrobez ou trempez chaque boule dans le chocolat et laissez refroidir au frigo durant 30 minutes. Bon appétit ! Ces boules sont divines, n'est-ce pas ?



@Carolinedeisler

Jour 10 - Dîner

QUENELLES DE POMMES DE TERRE

Ingrédients

3-4 grosses pommes de terre cuites à la vapeur et pelées
1/4 tasse de farine de sarrasin
Pincée de sel rose de l'Himalaya
1 brocoli
6-7 champignons de Paris

SAUCE GRAVY
2 tasses de bouillon de légumes
3 champignons shiitake séchés
1/2 oignon coupé en morceaux
1 cuillère à soupe d'aminos de coco (ou de tamari)
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes
Pincée de sel et de poivre
1/4 tasse de châtaignes cuites (ou remplacer par des noix de cajou)
2 cuillères à soupe de farine de sarrasin

Instructions

1. Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur ou au four pendant 25 minutes. Il est préférable de les préparer la veille pour pouvoir les laisser refroidir au frigo toute la nuit. Écrasez les pommes de terre à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Ajoutez la farine de sarrasin, le sel et formez des petites boules.

2. Pour la sauce, faites tremper les champignons shiitake dans du bouillon de légumes pendant 10 minutes.

3. Faites revenir l'oignon dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre, ajoutez l'aminos de coco, les herbes, les champignons réhydratés et le bouillon de légumes, puis laissez mijoter encore 25 minutes. Une fois la cuisson terminée, ajoutez les châtaignes et la farine de sarrasin et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

4. Pour les quenelles, faites chauffer de l'eau dans une casserole (non bouillante) et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Retirez-les délicatement, disposez-les dans votre assiette, nappez de sauce, parsemez de ciboulette fraîche et BON APPÉTIT !

5. J'adore avoir du brocoli et des champignons comme accompagnement et je les ajoute à la sauce pendant la cuisson. Il suffit de les sortir avant de mixer la sauce OU de les cuire à la vapeur séparément. :-) BON APPÉTIT!

Vous l'avez fait ! Comment vous sentez-vous ?

Super ! Vous avez nourri votre corps au maximum pendant 10 jours ! J'espère que cela a été facile et que vous vous sentez super bien ! Vous avez été incroyable et j'ai tellement hâte d'avoir vos retours ! Envoyez-moi un message sur Instagram et identifiez-moi dans vos stories/publications @carolinedeisler. Cela me fait toujours plaisir !





www.shop-reset.com

RECETTES BONUS

L'automne est une de mes saisons préférées ! Voici quelques recettes que vous devez absolument essayer ! Les biscuits au potiron sont vraiment délicieux (ils remplacent parfaitement n'importe quelle recette du déjeuner), les toasts aux figues sont aussi parfaits pour le dîner. J'adore préparer des confitures saines en automne et les conserver au frigo pendant l'hiver. C'est tellement agréable d'avoir ces versions plus saines sous la main ! Les confitures saines sont le complément idéal pour vos porridges ou vos recettes de toast sans gluten.

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Biscuits au potiron

Ingrédients

2 tasses d'avoine
3 cuillères à soupe de graines de lin moulues
1 tasse de noix hachées
2 tasses de potiron cuit au four
4 cuillères à soupe de sauce caramel (mélangez 3 dattes et ¼ tasse d'eau)
1 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de vanille en poudre
2 cuillères à soupe d'eau

3 cuillères à soupe de raisins secs dorés

Instructions

1. Préparez la sauce caramel en mixant les dattes et l'eau. N'hésitez pas à augmenter les quantités pour en avoir plus et ainsi, pouvoir tremper vos biscuits dedans !

2. Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients, sauf les raisins secs, dans un blender à grande vitesse et mixez grossièrement jusqu'à obtenir un mélange friable.

3. Ajoutez les raisins secs au mélange et formez des biscuits à l'aide vos mains légèrement mouillées.

4. Enfournez sur du papier sulfurisé pendant 20 à 25 minutes à 180 °C. Laissez refroidir et trempez-les dans un peu de sauce caramel supplémentaire !



@Carolinedeisler

TOASTS AUX FIGUES ET À LA RICOTTA

Ingrédients

3 tasses de chou-fleur haché
1 cuillère à café de thym frais
1/4 tasse de pignons de pin crus réhydratés
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de zeste de citron
1 cuillère à soupe de jus de citron
1/2 cuillère à café de levure nutritionnelle
1/2 cuillère à café de sel

4 tranches de pain grillé sans gluten
4 figues fraîches

Instructions

1. Cuisez le chou-fleur à la vapeur pendant 15 minutes (idéal à préparer à l'avance).
2. Ajoutez le chou-fleur au robot culinaire avec le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Laissez refroidir au frigo.
4. Étalez sur vos toasts, garnissez de figues et de vinaigre balsamique et savourez !



@Carolinedeisler

CONFITURE / COMPOTE DE FIGUES

Ingrédients

1 banane écrasée
1 cuillère à soupe de sucre de coco
2 tasses de figues (environ 15 à 18 figues)
1/4 - 1/2 tasse d'eau
1 cuillère à café de vanille en poudre
1 cuillère à café de cannelle

Instructions

1. Lavez et coupez les figues en morceaux.
2. Ajoutez la banane dans une casserole ou une poêle et écrasez-la avec une fourchette. Ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre de coco et laissez caraméliser pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajoutez l'eau, les figues, le sucre de coco, la vanille et la cannelle et laissez mijoter 15 minutes à feu moyen-doux.
4. Utilisez un presse-purée pour transformer le tout en une pâte plus crémeuse ou transférez dans un robot culinaire et mixez grossièrement jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Transférez la confiture dans votre pot en verre et conservez-la au frigo. Une confiture délicieuse, saine et crémeuse, sans sucre raffiné. Elle est idéale à avoir sous la main pendant la saison froide.



OBTENEZ MES AUTRES LIVRES ÉLECTRONIQUES

CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR OBTENIR MES AUTRES PROGRAMMES DE REPAS RESET, MES LIVRES ÉLECTRONIQUES DE RECETTES ET MES GUIDES DE STYLE DE VIE

SHOP-RESET.COM