

Reset végan d'hiver 10 jours

Booste ton système immunitaire, fais le plein d'énergie, garde la forme et chasse la déprime hivernale !

par Caroline Deisler

Restons en forme pendant l'hiver !

@Carolinedeisler



Je m'appelle Caroline, je suis nutritionniste holistique certifiée et cela fait plus de 8 ans que j'ai adopté un mode de vie végan. Il n'existe pas de solution miracle, mais ce reset de 10 jours t'aidera à te remettre sur les rails et à mettre toutes les chances de ton côté. Manger sainement et être active, ce sont des choix de vie sur le long terme, mais on peut toutes bénéficier d'un petit reset de temps en temps pour RE-NOURRIR notre corps et se rappeler à quel point on peut se sentir BIEN.

La plupart d'entre nous souhaitent manger sainement et faire du sport pour avoir une belle apparence, et il n'y a rien de mal à cela. Cependant, l'aspect mental est tout aussi important. En donnant à ton corps le bon carburant, tu te sens automatiquement plus énergique, plus lucide, tu fais des choix de vie plus intelligents et tu te sens plus épanouie et équilibrée. Cela t'aidera à mieux dormir, ce qui te rendra plus résistante au stress. Tout commence par l'alimentation, mais les bénéfices que nous en retirerons par la suite vont bien au-delà du simple fait d'avoir le corps de ses rêves. Garde cela à l'esprit au cas où tu manquerais de motivation.

Caroline Deisler

NUTRITIONNISTE | PASSIONNÉE DE FITNESS


@Carolinedeisler

Comment tout a commencé !



Tout a commencé quand je vivais et travaillais comme mannequin à New York. J'avais 19 ans, je vivais seule et la pression du mannequinat, qui m'imposait d'être extrêmement mince, m'a vraiment affectée. J'avais une relation malsaine avec la nourriture, je suivais constamment des régimes, je mangeais de façon excessive et je me sentais vraiment mal. J'étais épuisée mentalement à force de tout le temps penser à la nourriture, à mon apparence et à la prise de poids. Ce cycle de manque d'appétit et de frénésie alimentaire me donnait l'impression d'être une ratée absolue, et le milieu dans lequel je travaillais m'apprenait à trouver ma valeur dans mon poids. J'ai touché le fond quelques années plus tard, à 23 ans, j'avais l'impression de ne plus pouvoir vivre dans cet environnement. J'ai su qu'il était temps de changer et je suis devenue totalement végane. Je dis végane, mais en fait, je n'aime pas ce mot, car le véganisme peut aussi être très mauvais pour la santé. J'ai toujours adoré les fruits et légumes et c'est maintenant au cœur de mon alimentation. Beaucoup de gens craignent les fruits et les dattes, pensant que leur sucre naturel est mauvais pour la santé ou qu'il les fera grossir, mais ils se ruent alors sur les biscuits et les barres chocolatées, bourrés de sucre raffiné. Si c'est ton cas, je ne t'en veux pas. Je suis passée par là et je suis là pour te montrer comment t'en sortir. :-) Je veux que tu te sentes toujours rassasiée, que tu apprécies chaque repas ET que tu sois en pleine forme. C'est la clé du succès à long terme, et c'est tellement bon de ne plus penser aux calories ni à la taille des portions et d'être en forme toute l'année.

Avertissement

Toutes les informations fournies dans ce programme sont uniquement à des fins éducatives et d'inspiration. N'hésite pas à consulter un professionnel si tu as des préoccupations ou des difficultés personnelles à résoudre.

Sentons-nous bien toute l'année !



Est-ce que tu as déjà redouté l'hiver parce que tu avais peur de perdre tous les progrès faits pendant l'été ? Crois-moi, tu es loin d'être la seule à avoir ressenti ça. Mais la BONNE NOUVELLE, c'est que tu peux être AU TOP de ta forme en hiver et je vais te montrer comment !
Pourquoi manger sainement de mars à novembre et tout laisser tomber ensuite ? Le froid peut être un vrai allié pour notre santé et notre bien-être. Il suffit d'apprendre à composer avec lui pour se sentir au mieux.

Adopter des aliments plus réconfortants, nourrissants et réconfortants est la clé d'une sensation de satiété. Il existe une multitude de délicieux légumes d'hiver à savourer, et j'ai essayé de tenir compte de tous vos commentaires. :)

Sur la page suivante, je partage quelques conseils de base que j'aime suivre pour renforcer mon système immunitaire et me sentir bien.

Autres conseils pour rester au chaud !

Bouillotte

Je suis obsédée par les bouillottes. Elles sont tellement réconfortantes et aident vraiment à se sentir bien au chaud. Je les porte sur le ventre quand je travaille, quand je mange ou quand je regarde un film avec Peer.
Je pense que chaque fille devrait en avoir une. :-)

Sauna + douche froide

Je prends des douches glacées depuis des années, même en hiver, et ça fait TELLEMENT de bien. N'hésite pas. :) Plus tu arrives à les supporter longtemps, mieux c'est. Si tu as accès à un sauna ou à un hammam, n'hésite pas à en profiter et à alterner sauna et douches froides.

Allumer des bougies

C'est un geste simple, mais qui fait une énorme différence. J'allume toujours des bougies avant de prendre mon thé, de travailler sur mon ordinateur ou de dîner. Rien qu'en les regardant, on se sent bien.

Boire plus d'infusions

J'adore siroter des infusions toute la journée en hiver. Quand j'étais ado, j'emportais une grande bouteille thermos à l'école pour avoir une boisson chaude toute la journée. :) Mes préférées sont l'infusion au gingembre et celle à la menthe poivrée et à la réglisse.

Prendre un bain chaud

Si tu as la chance d'avoir une baignoire, fais-en ton meilleur allié en hiver. J'adore y ajouter du sel d'Epsom, excellent pour la récupération musculaire et qui fait transpirer !

Mettre des chaussettes épaisses

Utilise toutes les astuces pour avoir chaud. J'adore les chaussettes épaisses et je m'endors même avec. Je sais que c'est un conseil très basique, mais pense à superposer les couches. :-))



Hydratation du matin

@Carolinedeisler

Pour bien démarrer ta journée !



1

Les premières heures du réveil sont idéales pour s'hydrater. Je te conseille de boire 1 à 1,5 litre d'eau (citronnée) et d'infusion au gingembre. C'est aussi très agréable de commencer la journée avec une infusion et j'apprécie vraiment ce moment de calme et de pleine conscience.

2

Ensuite, il te faut environ 500 ml de jus de céleri frais. Je bois le mien entre 10 heures et 13 heures. Il n'y a pas d'horaire précis à respecter : fais ce qui convient à ton emploi du temps professionnel ou personnel. Assure-toi de boire le jus de céleri avant toute autre chose. Ainsi, ton corps l'absorbera mieux et tu en ressentiras tous les bienfaits.

3

Il est temps de bouger un peu ! Ce n'est pas obligatoire, mais faire un peu d'exercice, même si ce n'est que 20 minutes, te donnera certainement de BIEN meilleurs résultats, à la fois mentalement et physiquement.

4

Après la gym, place au smoothie vert et au déjeuner. Commence par le smoothie vert, puis prépare le déjeuner. Ainsi, ton corps aura le temps de digérer rapidement le smoothie avant de manger ton premier repas solide.

Une journée dans ton assiette

@Carolinedeisler






Ce reset d'hiver de 10 jours propose au moins trois recettes par jour. Toutes suivent mes valeurs personnelles : véganes, sans sucre raffiné, sans huiles transformées et sans gluten.

Tu peux pratiquer le jeûne intermittent, comme moi, en ne prenant que du jus de céleri le matin, puis en combinant le smoothie vert et le déjeuner, ou en prenant le smoothie au petit-déjeuner, suivi d'un déjeuner dès que tu as à nouveau faim. Je jeûne généralement de 20 heures à midi le lendemain. Le jus de céleri rompt techniquement le jeûne, mais c'est ma méthode préférée et elle fonctionne à merveille !

Liste de courses ! J'ai créé une grande liste de courses pour les 10 jours afin de t'aider à planifier les repas. Les seuls produits que j'essaierais d'acheter frais tous les deux ou trois jours sont les légumes verts à feuilles pour les smoothies, car ils ne se conservent pas très longtemps.

Toutes mes recettes sont RAPIDES ET FACILES à réaliser, avec des ingrédients simples et complets. Je pense que les choses doivent être simples et agréables pour être viables.

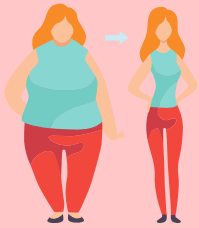
Chaque recette correspond à une portion et est basée sur la quantité que je consommerais personnellement. Si tu ressens le besoin de manger plus, n'hésite pas à ajuster les quantités selon ton appétit. Ce mode de vie implique de manger en abondance et sans restriction.

Les dîners sont salés et riches en légumes, tandis que le déjeuner est toujours sucré. Ainsi, tu évites les envies de sucre le soir. En mangeant de cette façon, j'ai obtenu les meilleurs résultats en matière de digestion, de peau, d'énergie et de fringales. Si tu n'aimes vraiment pas le sucre au déjeuner, n'hésite pas à préparer l'une des recettes pour le dîner.

Si une ou deux recettes deviennent tes préférées, n'hésite pas à les refaire. Certains jours, je mange exactement les mêmes aliments que la veille, ce qui me convient parfaitement ! Le plus important, c'est que ce soit FACILE et agréable pour TOI.

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

CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS



Si tu suis ce reset pour perdre du poids, voici quelques éléments à garder à l'esprit pour obtenir les meilleurs résultats !

1. Respecte la routine. Tu auras une meilleure digestion en mangeant du plus léger au plus lourd (c'est-à-dire un jus d'abord, puis un smoothie, un déjeuner sucré et un dîner salé).

2. Limite ta consommation de dattes et de fruits secs. Tu me connais, j'adore les dattes medjool et les figues sèches et je trouve que c'est le meilleur en-cas qui soit. Je te recommande tout de même d'en manger pour satisfaire ta gourmandise, mais privilégie les fruits à faible teneur en calories et à grand volume comme les pommes, les poires, les oranges et les kakis.









3. Dans mon programme Body Reset de 10 jours, j'ai recommandé l'option 1 pour le déjeuner afin de perdre du poids. Cependant, pour le programme d'hiver, tout dépend des aliments qui te rassasient le plus. Certaines personnes peuvent manger des bananes et des dattes au déjeuner et se sentir parfaitement rassasiées, tandis que d'autres ont besoin de quelque chose de chaud et réconfortant. L'essentiel est de ne pas avoir d'envies de sucre en fin de journée. Il n'existe pas de méthode universelle, et si un bol de porridge réconfortant au déjeuner te donne moins envie de manger, tu perdras plus de poids qu'en mangeant des tonnes de fruits sans te sentir rassasiée. Le tableau des aliments à droite est un bon repère pour savoir quels aliments sont riches en volume et faibles en calories. Mes recettes s'inscrivent toutes dans cette philosophie : rassasiantes, riches en volume et moins caloriques que les autres aliments, et je limite également les noix pour plus de légèreté. Cependant, les femmes ont besoin de bons gras pour équilibrer leurs hormones ; je ne renoncerais donc pas complètement aux noix et aux purées d'oléagineux. Je recommande également de laisser quelques heures entre le déjeuner et le dîner (au lieu de grignoter toute la journée) pour laisser le temps à votre corps de digérer.



@Carolinedeisler

Mes exercices



@Carolinedeisler

Bouger est essentiel pour se sentir au mieux de sa forme. Surtout pendant les mois d'hiver, on a tendance à moins bouger et à vouloir se blottir confortablement sur le canapé. Mais tu apprécieras encore plus cette sensation en faisant du sport. En augmentant ton rythme cardiaque, en réchauffant ton corps de l'intérieur et en stimulant ton métabolisme, tu te sentiras mille fois mieux et tu éviteras le blues hivernal ! Pour faciliter la vie de tous, je crée des programmes d'entraînement hebdomadaires que je publie chaque dimanche sur mon Instagram. Je te recommande vivement de les suivre pendant cette période de 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 te sentiras-tu tellement bien à la fin que tu continueras à manger de la même façon et que tu recommenceras en changeant l'option du déjeuner, par exemple. Pour te motiver, prends une photo de toi le jour 1 et note comment tu te sens. On verra ce qui aura changé au jour 10 ! Sois aussi précise que possible : note ton sommeil, ta digestion, ton humeur, ton niveau de stress, de bonheur, d'énergie, ta forme physique, etc. J'adorerais voir ta transformation, n'hésite pas à me taguer @carolinedeisler dans tes stories !

@Carolinedeisler

Avant	Après

Check-list du jour

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

@Carolinedeisler


Allons-y !
@Carolinedeisler

Liste de courses









@Carolinedeisler

Une grosse poignée de gingembre frais
Mélange italien
Cubes de bouillon de légumes (faible en sodium)
Curcuma en poudre
Cumin en poudre
Vinaigre de cidre
Graines de fenouil
Curry en poudre
Galanga en poudre
Cannelle
Graines de coriandre





4 poignées de salades (roquette, chicorée, scarole, frisée...)
13 têtes de céleri-branche
5 bottes de chou curly kale ou de chou kale noir
3 bottes de blettes
2 bottes de blettes arc-en-ciel
4 poignées d'épinards frais
1 botte de chou cavalier
2 bouquets de persil
1 tête de laitue romaine
2 bouquets de ciboulette ou d'aneth

4 grosses patates douces
2-3 avocats
3 gros concombres
5 courgettes
26 pommes de terre (taille moyenne)
9 carottes
3 têtes de brocoli
2 choux-fleurs
2 panais
2 poireaux
1 poignée de choux de Bruxelles
1 poignée de haricots verts
200 g de petits pois (surgelés)
2 courges kabocha
1 courge butternut
250 g de champignons mélangés

2 tiges de fenouil
1 paquet de châtaignes fraîches grillées

380 g de myrtilles surgelées
1 poignée de raisin biologique
11 citrons
2 citrons verts
4 kiwis
5 poires mûres
68 dattes medjool
20 figues sèches bio
16 bananes
15 clémentines
1 orange
14 gros kakis mûrs
7 grosses pommes bio
2 grenades
8 kiwis jaunes







75 g de noix de cajou
5 noix
6 noix de pécan
4 c. à s. de graines de courge
Copeaux de noix de coco (facultatif)
250 ml de lait de coco
330 g de pois chiches cuits
120 g de fèves, cuites
45 g de quinoa sec
50 g de riz sauvage sec
1 paquet de châtaignes cuites
70 g de choucroute (facultatif)

Liste de courses











Une grosse poignée de gingembre frais
Mélange italien
Cubes de bouillon de légumes (faible en sodium)
Curcuma en poudre
Cumin en poudre
Vinaigre de cidre
Graines de fenouil
Curry en poudre
Galanga en poudre
Cannelle
Graines de coriandre

4 poignées de salades (roquette, chicorée, scarole, frisée...)
13 têtes de céleri-branche
5 bottes de chou curly kale ou de chou kale noir
3 bottes de blettes
2 bottes de blettes arc-en-ciel
4 poignées d'épinards frais
1 botte de chou cavalier
2 bouquets de persil
1 tête de laitue romaine
2 bouquets de ciboulette ou d'aneth

4 grosses patates douces
2-3 avocats
3 gros concombres
5 courgettes
26 pommes de terre (taille moyenne)
9 carottes
3 têtes de brocoli
2 choux-fleurs
2 panais
2 poireaux
1 poignée de choux de Bruxelles
1 poignée de haricots verts
200 g de petits pois (surgelés)
2 courges kabocha
1 courge butternut
250 g de champignons mélangés





50 dattes medjool
15 bananes mûres
1 orange
5 poires mûres
570 g de myrtilles surgelées
520 g de myrtilles fraîches
1 poignée de raisin
4 kiwis
5 pommes
2 kakis mûrs
7 prunes

545 g d'avoine
2 c. à s. de noix de coco râpée
1 c. à s. de raisins secs
40 g de graines de chia



12 noix
75 g de noix de cajou
6 noix de pécan
4 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de purée d'amande
2 c. à s. de purée de cacahuète
2 c. à s. de purée de noisette
1 c. à s. de noisettes grillées
60 g de pépites de cacao
Mûres blanches séchées (facultatif)
Noix de coco râpée (facultatif)

250 ml de lait de coco (facultatif)
330 g de pois chiches cuits
120 g de fèves, cuites
45 g de quinoa sec
50 g de riz sauvage sec
1 paquet de châtaignes cuites
70 g de choucroute

@Carolinedeisler

Jour 1 à 10 – Hydratation du matin

@Carolinedeisler



INFUSION DÉTOX

Ingrédients

1 petit morceau de gingembre
Jus d'un citron (facultatif)

Préparation

1. Utilise une râpe pour râper le gingembre. Cela rend l'infusion beaucoup plus forte que quand il est coupé en gros morceaux.
2. Verse de l'eau chaude sur le gingembre râpé, ajoute du jus de citron et régale-toi.



JUS DE CÉLERI

Ingrédients

1 tête de céleri-branche

Préparation

Utilise un extracteur de jus OU :

Utilise un blender : coupe le céleri-branche en morceaux, ajoute-les au blender avec 250 ml d'eau et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Verse le céleri mixé à travers le sac à lait végétal puis presse avec tes mains pour en extraire le jus. Et voilà, le jus de céleri est prêt ! :)

Jour 1 - Aperçu

@Carolinedeisler











OU





Jour 1

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de céleri-branche
2 feuilles de chou kale équeutées
2 feuilles de blette
1 poire mûre
1 à 2 dattes medjool dénoyautées
Jus d'un citron
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 1 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Bananes mûres et dattes medjool

Ingrédients

3-4 bananes mûres et tachetées
10 dattes medjool

Remarques

Les bananes et les dattes medjool sont deux des meilleurs aliments pour la forme. Elles sont riches en potassium – la plupart des gens en manquent – et lorsque les taux de sodium et de potassium sont déséquilibrés, le corps retient l'eau. 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, ce qui donne un aspect plus gonflé. Les bananes et les dattes sont rassasiantes, nourrissantes et calment vraiment les envies de sucre grâce à leur 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 tu peux en manger une grande quantité et tu seras au top de ta forme !

Jour 1 - Déjeuner - option 2



Porridge façon carrot cake

@Carolinedeisler

Ingrédients

BASE
75 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
1 grosse carotte râpée
2 c. à s. de noix de coco râpée
3 dattes medjool coupées en dés
1 c. à c. bombée de cannelle
1/2 c. à c. de vanille en poudre

TOPPINGS
sauce caramel (5 dattes, 125 ml d'eau)
4 cerneaux de noix
1 petite carotte râpée
1 c. à s. de noix de coco râpée

Préparation

1. Mets tous les ingrédients de la base dans un bol, mélange bien et place au réfrigérateur pendant la nuit ou pendant environ 30 minutes.

2. Pour préparer la sauce caramel, mets les dattes et l'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. L'ajout de sauce caramel est totalement facultatif. Si tu préfères une version plus légère, n'hésite pas à t'en passer, mais je trouve que cela apporte un petit plus et satisfait mon envie de sucré.

Ajoute tous les autres toppings et régale-toi ! :)

Jour 1 - Dîner

Soupe de pommes de terre et de brocoli

@Carolinedeisler



Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne
2 carottes
1 tête de brocoli
1 poireau
3 branches de céleri
750 ml de bouillon de légumes faible en sodium
2 c. à s. de mélange italien
Facultatif : petits pois

Préparation

1. Lave et coupe les pommes de terre, les carottes, le poireau et le céleri. Personnellement j'épluche mes pommes de terre et je laisse les carottes telles quelles.
2. Dans une casserole, ajoute tous les légumes sauf le brocoli. Ajoute le bouillon de légumes (l'eau fera aussi l'affaire, mais le bouillon de légumes ajoute plus de saveur) et porte à ébullition. Laisse mijoter la soupe à feu moyen pendant 30 minutes.
3. Ajoute les fleurettes de brocoli pendant les 10 dernières minutes, car elles nécessitent moins de temps de cuisson.
4. Ajoute 1/3 de la soupe dans ton blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Reverse le tout dans la casserole et mélange bien. Cette étape fait toute la différence et donne une consistance onctueuse. :)

Note de Caroline

Une recette simple, mais très réconfortante et délicieuse, que je pourrais refaire sans cesse en hiver. C'est très apaisant pour l'estomac et facile à digérer. Si tu as envie d'autre chose, accompagne-la de courge kabocha rôtie. Ça se marie si bien ! Coupe simplement la courge kabocha en quartiers et enfourne-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 40 minutes à 180 °C.

Jour 2 - Aperçu

@Carolinedeisler











OU





Jour 2

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de branches de céleri
2 poignées d'épinards frais
2 feuilles de chou cavalier
190 g de myrtilles surgelés
1 poignée de raisins biologiques
1 datte medjool
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 2 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Clémentines et dattes medjool

Ingrédients

10-12 clémentines
10 dattes medjool
(OU autant que tu le souhaites)

Remarques

Rien ne me rappelle autant l'hiver et les fêtes de fin d'année que les clémentines. Elles sont juteuses, sucrées et délicieuses, et encore une fois, tellement faciles à manger sur le pouce. Les fruits sont vraiment le fast-food le plus sain de la nature et facilitent les repas lorsque nous sommes dehors toute la journée. Quand j'étais à la fac à Londres, j'allais toujours dans un petit magasin de fruits et légumes pendant ma pause déjeuner et j'achetais plein de clémentines, d'oranges et de dattes pendant l'hiver. Je pense vraiment que nous devons changer notre vision des fruits et les considérer comme de la NOURRITURE et non pas comme un simple en-cas, car au final, les fruits sont l'un des aliments les plus satisfaisants et les plus vivants que nous ayons, et ils ne nécessitent aucune transformation. Les clémentines sont riches en antioxydants, ce qui prévient les maladies, et sont riches en potassium et en calcium. J'aime terminer avec des dattes medjool, car manger les fruits les plus juteux en premier est meilleur pour la digestion. N'hésite pas à toujours remplacer tes repas de fruits par tes fruits préférés, assure-toi simplement qu'ils soient bien mûrs. :-)

Jour 2 - Déjeuner - option 2



Patates douces garnies

@Carolinedeisler

Ingrédients

2 patates douces cuites au four, refroidies

Sauce caramel (6 dattes, 125 ml d'eau, 1/2 c. à c. de vanille en poudre)
2 bananes mûres, coupées en rondelles
2 c. à c. de cannelle
190 g de myrtilles

Mesures

1. Fais cuire les patates douces entières pendant 45 minutes à 180-200 °C. Laisse-les refroidir et coupe-les en deux (idéal pour préparer le repas en avance).

2. Mélange les ingrédients de la sauce caramel et étale-la sur les patates douces. Garnis de rondelles de banane, de myrtilles et de cannelle. Miam !

Le conseil de Caroline

Cela prend 2 minutes à préparer si tu as des patates douces cuites au four et de la sauce au caramel préparée à l'avance !

Jour 2 - Dîner



Bol de légumes crémeux

@Carolinedeisler

Ingrédients

LÉGUMES
1 tête de brocoli
1 poignée de choux de Bruxelles
1 poignée de haricots verts
4 pommes de terre de taille moyenne
80 g de petits pois, surgelés

SAUCE
2 petites pommes de terre
2 carottes
35 g de noix de cajou
1 c. à s. de curry en poudre
Jus d'un citron
250 ml d'eau
1 petit morceau de gingembre (facultatif)

Préparation

1. Commence par cuire les carottes et toutes les pommes de terre à la vapeur pendant 25 minutes, ajoute le brocoli, les haricots verts, les choux de Bruxelles et les petits pois surgelés pendant les 7 à 10 dernières minutes.

2. Une fois cela fait, réserve le brocoli, les choux de Bruxelles, les haricots verts, les petits pois et toutes les pommes de terre sauf deux. Si tu préfères des légumes et des pommes de terre plus croquants, passe-les au airfryer ou fais-les cuire au four sur du papier sulfurisé pendant 15 minutes supplémentaires.

3. Pour préparer la sauce, mets dans le blender les carottes cuites à la vapeur et les 2 petites pommes de terre, les noix de cajou, le curry en poudre, le jus du citron, de l'eau et du gingembre et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Oh mon Dieu, cette sauce est divine ! On dévore une assiette entière de légumes rien qu'avec cette sauce. J'en ai l'eau à la bouche en écrivant ça, ha, ha, ha !

4. Verse la sauce sur tes légumes et tes pommes de terre, mélange bien et SAVOURE. Tu peux également servir la sauce à côté pour tremper les légumes. Les deux recettes sont tout aussi délicieuses.

Jour 3 - Aperçu

@Carolinedeisler











OU





Jour 3

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

4 feuilles de blette arc-en-ciel
2 feuilles de chou kale équeutées
1 orange pelée
1 banane congelée
1 petit morceau de gingembre
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 3 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Kakis et dattes medjool

Ingrédients

6 gros kakis Persimon mûrs et tendres
5 à 6 dattes medjool ou autant que nécessaire pour te sentir pleinement satisfaite

Remarques

Oh mon Dieu, les kakis ne sont-ils pas incroyablement DÉLICIEUX ? Je suis tellement excitée quand je vois les premiers kakis de la saison et j'ai pour eux le même amour que pour les dattes medjool. La variété Persimon est la plus moelleuse. Ces kakis sont si tendres et délicats qu'ils fondent littéralement dans la bouche, c'est si bon ! Tu peux les manger nature ou, si tu trouves que c'est un peu difficile, tu peux faire le pudding à la vanille, c'est un délice ! Je prendrais 6 gros kakis mûrs et juteux pour le déjeuner (nature ou en pudding) et terminerais avec quelques dattes medjool pour être pleinement satisfaite.

Jour 3 - Déjeuner - option 2

@Carolinedeisler



Porridge à la banane rôtie

Ingrédients

75 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
3 dattes medjool coupées en dés
1 à 2 c. à s. de cannelle
1 c. à s. de purée d'amande

Toppings
1 banane rôtie
190 g de myrtilles
Une pincée de cannelle

Préparation

1. Mets les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant 5 à 7 minutes. Pendant la cuisson, ajoute les dattes, la cannelle et la purée d'amande.
2. Pendant ce temps, épluche la banane et coupe-la en deux, ajoute-la dans une poêle antiadhésive et fais-la cuire de chaque côté pendant quelques minutes.
3. Verse les flocons d'avoine dans un bol, ajoute la banane, les myrtilles et plus de cannelle.:-)

Jour 3 - Dîner

Soupe au quinoa et à la courge



@Carolinedeisler

Ingrédients

1/2 courge kabocha
2 carottes
2 grosses pommes de terre ou 1 patate douce
45 g de quinoa sec
2 feuilles de chou kale équeutées
1 c. à c. de curcuma en poudre
1 petit morceau de gingembre râpé
1 c. à s. de cumin en poudre
1 l de bouillon de légumes ou d'eau



Préparation

1. Lave, épluche et coupe la courge kabocha en dés. Coupe les carottes et les pommes de terre en dés et mets le tout dans une casserole. Tu peux aussi manger la peau de la courge kabocha, mais la soupe aura une plus jolie couleur sans.
2. Verse le bouillon de légumes ou l'eau (personnellement, j'utilise souvent simplement de l'eau par commodité) et les épices.
3. Laisse cuire à feu moyen pendant environ 35 minutes.
4. Ajoute le quinoa pendant les 20 dernières minutes.
5. Prends 1/3 de la soupe et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verse-la à nouveau, ajoute le chou kale haché et laisse mijoter encore 5 minutes. Régale-toi !
6. Si tu as encore faim, prépare un peu de courge kabocha rôtie supplémentaire.

Jour 4 - Aperçu

@Carolinedeisler











OU





Jour 4

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou kale équeutées
1/2 fenouil
1 poignée d'épinards
2 branches de céleri
Jus de 2 citrons verts
4 kiwis
1 datte medjool
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 4 - Déjeuner - option 1





Pommes croquantes
et dattes medjool

Ingrédients

3 pommes bio croquantes et juteuses
10 dattes medjool (OU autant que tu le souhaites)

Remarques

Les pommes sont tellement sous-estimées ! :-) Je veux dire, elles sont tellement croquantes, juteuses et délicieuses. Excellentes pour la digestion, le foie et la santé cérébrale, faciles à manger sur le pouce, peu coûteuses et avec un choix immense. Je sais qu'il faut un certain temps pour s'habituer aux fruits en guise de repas, mais les bienfaits parlent d'eux-mêmes. On se sent plein d'énergie sans avoir besoin de faire la sieste après le déjeuner, car les fruits mûrs sont faciles à digérer lorsqu'ils sont consommés seuls à jeun. De plus, on peut en manger une grande quantité par rapport à d'autres aliments, et visuellement, cela donne une impression de quantité, ce qui stimule aussi le cerveau.



@Carolinedeisler

Jour 4 - Déjeuner - option 2

Bananes au caramel



@Carolinedeisler

Ingrédients

5 bananes mûres
9 dattes medjool dénoyautées
250 ml d'eau
1 c. à c. de vanille en poudre

Facultatif : Ajoute 1 c. à s. de purée de cacahuète à la sauce au caramel

Préparation

1. Mets les dattes dénoyautées, l'eau et la poudre de vanille dans ton blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Coupe les bananes, mets-les dans un bol et verse la sauce caramel dessus et régale-toi !

C'est également très pratique à emporter au travail si tu mets la sauce au caramel dans une boîte hermétique et laisses les bananes entières pour pouvoir les tremper dans le caramel !

Jour 4 - Dîner



SOUPE AU CHOU-FLEUR

@Carolinedeisler

Ingrédients

1 chou-fleur
2 panais
3 pommes de terre de taille moyenne
1 poireau
1 petit morceau de gingembre râpé
1 c. à s. de mélange italien
130 g de petits pois décongelés

Préparation

1. Épluche, coupe et fais cuire à la vapeur les pommes de terre, les panais, le chou-fleur et le poireau pendant 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Tu peux également ajouter le chou-fleur et le poireau un peu plus tard.
2. Ajoute tous les légumes cuits à la vapeur, à l'exception d'une pomme de terre, dans un blender avec le gingembre râpé et le mélange italien et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Transfère la soupe dans un bol, ajoute les petits pois et les restes de pommes de terre coupées et remue bien.
4. Garnis de ciboulette fraîche ou d'aneth, de poivre noir et de sel (facultatif).

Jour 5 - Aperçu

@Carolinedeisler











OU



OU







Jour 5

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 bouquet de persil
1 tête de laitue romaine
1 pomme
2 dattes medjool
500 ml d'eau
Jus d'un citron
1 petit morceau de gingembre

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 5 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Bananes mûres et figues sèches

Ingrédients

3-4 bananes mûres et tachetées
10 figues sèches biologiques (sans sulfate)

Remarques

Je t'ai déjà vanté les bienfaits des bananes dès le premier jour de mon programme, et tu es probablement accro maintenant ! Les figues sèches sont mes fruits secs préférés, après les dattes medjool (qui, soit dit en passant, ne sont pas séchées). Tout comme les bananes et les dattes, les figues sèches sont une excellente source de potassium, de calcium, de fer et de fibres.
Assure-toi de les acheter bio, car les produits conventionnels sont généralement traités au soufre. Je trouve les figues séchées tellement rassasiantes et nourrissantes ; c'est le fruit d'hiver PARFAIT, car elles réchauffent le corps et te tiennent chaud de l'intérieur.
N'oublions pas non plus qu'elles sont faciles à manger sur le pouce, à emporter au travail, à l'école ou en voyage. Je leur donne une note de 10/10 pour leur goût, leur texture, leur santé et leur praticité. Génial !

Jour 5 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Ingrédients

BASE
300 g de courge kabocha cuite au four (ou toute autre courge)
5 dattes medjool (ou 2 bananes)
1 c. à c. de vanille en poudre
1 c. à c. de cannelle
375 ml d'eau (ajouter plus si nécessaire)

TOPPINGS
190 g de myrtilles surgelées
80 de myrtilles fraîches
1 c. à s. de cannelle

Préparation

1. Épluche et coupe la courge kabocha. Place-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourne 45 minutes à 200 °C. Laisse refroidir complètement. (Parfait à préparer la veille.)
2. Commence par ajouter les myrtilles surgelées dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant 5 à 10 minutes jusqu'à obtenir une texture de confiture.
3. Mets tous les ingrédients de base dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Ajoute la confiture de myrtilles, des myrtilles et de la cannelle et SAVOURE ! C'EST TELLEMENT DÉLICIEUX !

Jour 5 - Déjeuner - option 3



@Carolinedeisler

Quartiers de pommes au caramel

Ingrédients

2-3 pommes bio
10 dattes medjool, dénoyautées
1 c. à c. de vanille en poudre
250 ml d'eau

TOPPINGS
2 c. à s. de mûres blanches séchées
2 c. à s. d'éclats de fèves de cacao

Préparation

1. Prépare d'abord la sauce caramel : mets les dattes medjool, l'eau et la vanille dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Tu peux également la préparer la veille et l'avoir prête pour l'emporter au travail le lendemain.

2. Coupe les pommes en fines tranches, étale la sauce au caramel dessus (ou tu peux les tremper dans le caramel si tu veux les manger sur le pouce) et saupoudre de mûres blanches séchées hachées et d'éclats de fèves de cacao dessus. Conserve les mûres séchées au congélateur pour les rendre encore plus croquantes.
C'est un déjeuner tellement facile, satisfaisant et SUPER DÉLICIEUX ! Ça me donne aussi une sensation de confort et me fait penser à Noël, pour une raison que j'ignore.

.

Jour 5 - Dîner



@Carolinedeisler

Bouchées de patates douces

Ingrédients

2 patates douces
1-2 avocats
1 gros concombre
2 c. à s. de mélange italien

Préparation

1. Fais cuire les patates douces à la vapeur (25 minutes) ou au four (45 minutes à 200 °C) et laisse-les ensuite refroidir complètement. Pour cette recette, j'aime préparer les patates douces la veille et les conserver au réfrigérateur.

2. Lave et coupe le concombre en morceaux épais de 2 cm et dispose-les dans une assiette. Coupe également les patates douces en morceaux épais de 2 cm et dispose-les par-dessus. Pèle et coupe l'avocat, dispose-le sur les bouchées de patates douces et saupoudre de mélange italien et de poivre.

3. Déguste-la telle quelle ou, si tu en as envie, déguste la salade d'hiver (page suivante) avant. J'adore sa simplicité et sa gourmandise. L'avocat mûr sur une patate douce onctueuse se marie à merveille. UNE COMBINAISON EXCEPTIONNELLE !

.

Jour 5 - Dîner

Salade toute simple

@Carolinedeisler



Ingrédients

Tous les légumes verts de ton choix :
Chicorée rouge
Scarole
Frisée
Romaine
1 carotte râpée
4-5 noix
2 c. à s. de mélange italien

LA VINAIGRETTE LA PLUS SAINE
1/2 fenouil
1 petite courgette crue
1 bouquet de ciboulette ou d'aneth
2 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 datte medjool dénoyautée
Jus d'un citron
125 ml d'eau

Préparation

1. Lave les salades. J'aime laver toutes mes salades une ou deux fois par semaine et les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Plus tu manges de salades amères, mieux c'est ! Elles sont excellentes pour améliorer l'acidité gastrique, ce qui facilite la digestion.
2. Mets tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'adore les vinaigrettes, et comme c'est tellement sain, plus il y en a, mieux c'est. Mais n'hésite pas à conserver la moitié de la vinaigrette au réfrigérateur pour le lendemain et à en ajouter sur les bouchées de patates douces.
3. Masse la vinaigrette sur les légumes verts. Garnis la salade de carottes râpées, de noix et de mélange italien. Régale-toi !

Jour 6 - Aperçu

@Carolinedeisler











OU



OU





Jour 6

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou kale équeutées
1 poignée d'épinards
1 poignée de céleri-branche
2 bananes mûres (fraîches ou congelées)
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 6 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Dattes medjool et châtaignes grillées

Ingrédients

5 à 10 dattes medjool
300 g de châtaignes grillées
(OU autant que tu le souhaite)

Remarques

Ce repas n'a pas l'air aussi coloré que les autres, ha, ha, ha ! mais certains jours, je suis plutôt fruits juteux, et d'autres jours, je ne veux que des dattes medjool. Écoute-toi et laisse libre cours à tes envies. Ton corps a déjà vécu cinq jours de reset et tu constateras que tes envies influencent ton alimentation. Je suis curieuse d'avoir ton avis là-dessus aussi ! Tague-moi dans tes stories Instagram :))

J'adore les châtaignes grillées en hiver, elles me procurent une sensation de bien-être. Leur texture et leur saveur noisette sont agréables et j'apprécie aussi qu'on puisse les acheter à emporter dans ces petits stands. Le goût est encore meilleur lorsqu'on les laisse refroidir. Je déconseille de manger des fruits juteux juste avant les châtaignes, car cela serait difficile à digérer. C'est pourquoi je mange généralement des dattes avant pour éviter les envies de sucre plus tard dans la journée.

Jour 6 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Porridge au caramel

Ingrédients

75 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
1 c. à s. de purée de cacahuète
3 dattes medjool, coupées en dés
1 c. à c. de vanille en poudre

TOPPINGS
1 c. à c. de cannelle
Facultatif :
Bananes en rondelles et éclats de cacao

Préparation

1. Verse les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce le mélange soit tendre et lisse.
2. Pendant que les flocons d'avoine cuisent, ajoute la vanille, la purée de cacahuète et les dattes et remue bien.
3. Transfère le mélange dans un bol, ajoute de la cannelle et des tranches de banane + des éclats de cacao si tu as envie d'un mélange un peu plus consistant. :-) SI SIMPLE, SI BON !

Jour 6 - Déjeuner - option 3



@Carolinedeisler

Pudding à la vanille

Ingrédients

6 gros kakis Persimon mûrs
1 c. à c. de vanille en poudre

Toppings facultatifs :
Éclats de cacao
Mûres blanches séchées
Myrtilles

Préparation

Mets les kakis et la vanille dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Une recette simple et pourtant délicieuse, au goût onctueux et divin.

Jour 6 - Dîner



@Carolinedeisler

Curry de courge

Ingrédients

1/2 courge delica ou kabocha, pelée et coupée en dés
4 pommes de terre de taille moyenne
1/2 chou-fleur
1 à 2 c. à s. de graines de fenouil
1 c. à s. de graines de coriandre
1 petit morceau de gingembre râpé
2 à 3 c. à s. bombées de curry en poudre
1 c. à s. de galanga en poudre
1 l de bouillon de légumes

Toppings
1 c. à s. de noix de cajou ou de cacahuètes grillées
1 c. à s.de copeaux de noix de coco grillés
Coriandre fraîche (facultatif)

Préparation

1. Commence par éplucher et couper la courge et les pommes de terre.
2. Ajoute les pommes de terre, la courge, les épices et le bouillon de légumes dans une casserole et laisse cuire pendant 30 minutes.
3. Pendant ce temps, fais cuire le chou-fleur sur du papier sulfurisé pendant 30 à 40 minutes à 180 °C.
4. Mixe 1/3 du mélange de curry et remets-le dans la casserole, cela le rend super crémeux et satisfaisant.
5. Ajoute le chou-fleur rôti, remue bien et garnis de coriandre fraîche, de noix de cajou grillées et de copeaux de noix de coco grillés.

Jour 7 - Aperçu

@Carolinedeisler













Jour 7

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de blette
2 feuilles de chou kale équeutées
2 poires mûres
1 petit morceau de gingembre
Jus d'un citron
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 7 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Kakis et clémentines

Ingrédients

6 gros kakis mûrs
5-6 clémentines ou dattes medjool

Remarques

J'espère que je t'ai rendue accro aux kakis, ha, ha, ha ! Incroyablement DÉLICIEUX, non ? La variété Persimon est la plus moelleuse. Ces kakis sont si tendres et délicats qu'ils fondent littéralement dans la bouche, c'est vraiment très bon. Tu peux les manger nature ou, si tu trouves que c'est un peu difficile, tu peux préparer le pudding à la vanille, un vrai délice ! Je prendrais 6 gros kakis mûrs et juteux pour le déjeuner (nature ou en pudding). Ils sont rassasiants, mais j'ai généralement un petit creux peu de temps après et j'adore manger des dattes medjool pour terminer le déjeuner. Si tu n'es pas aussi fan de dattes que moi ou si tu fais ce reset principalement pour perdre du poids, mieux vaut opter pour des fruits plus aqueux que trop de dattes. Les clémentines, les pommes ou les poires sont toutes riches en volume et constituent une excellente option faible en calories.

Jour 7 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Porridge façon tarte aux pommes

Ingrédients

75 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
1 à 2 pommes râpées
3 dattes medjool coupées en dés
2 c. à c. de cannelle
1 c. à c. de vanille

TOPPINGS
1 pomme, coupée en morceaux
1 c. à s. de raisins secs
4 cerneaux de noix

Préparation

1. Verse les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole et laisse mijoter pendant 5 à 7 minutes.
2. Pendant que le porridge cuit, ajoute la cannelle, la vanille, les dattes coupées en dés et les pommes râpées. Laisse mijoter jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et collante.
3. Verse le porridge dans un bol, ajoute la pomme coupée en morceaux, les raisins secs et les cerneaux de noix et régale-toi !

.

Jour 7 - Dîner - option 1



@Carolinedeisler

Masala de pois chiches et courge butternut

Ingrédients

1 courge butternut de taille moyenne
1 c. à c. bombée de cannelle
Romarin frais (facultatif)
1 c. à s. de graines de cumin
1 c. à s. de graines de coriandre
1 c. à s. de gingembre râpé
1 c. à c. de curcuma en poudre
250 ml de lait de coco
170 g de pois chiches cuits

TOPPINGS
Herbes fraîches (ciboulette ou coriandre)
1 c. à s. de noix de cajou grillées

En option, à part :
5-6 petites pommes de terre

NOTE
Tu peux remplacer le lait de coco par du bouillon de légumes si tu souhaites un plat plus léger.

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C. Pèle et coupe la courge butternut en gros morceaux et dispose-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudre de cannelle et de romarin et enfourne pour 40 minutes à 180 °C.

2. Si tu souhaites des pommes de terre en plus, dispose-les sur une autre plaque et fais-les cuire simultanément. Laisse-les ensuite refroidir.

3. Pendant ce temps, ajoute les graines de cumin et de coriandre, le gingembre et le curcuma dans une casserole avec 60 ml d'eau et laisse mijoter à feu doux pendant 5 à 10 minutes. Verse le lait de coco et les pois chiches et laisse mijoter encore 5 à 10 minutes à feu doux.

4. Ajoute la courge cuite au four et 250 ml d'eau dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

5. Verse le mélange crémeux de courge dans la casserole de pois chiches à la noix de coco et remue bien.

6. Garnis ton bol d'herbes fraîches, de poivre noir et de quelques noix de cajou concassées et régale-toi !





RESET VÉGAN D'HIVER – 10 JOURS

Jour 7 - Dîner - option 2

@Carolinedeisler

Salade d'hiver

Ingrédients

SALADE
2 poignées de chou kale équeuté
1 poignée de frisée ou de salade verte de ton choix
1 poignée de céleri-branche
1 poignée de pousses de brocoli (facultatif mais excellent pour les protéines)
6 noix de pécan concassées
175 g de graines de grenade

VINAIGRETTE D'HIVER
1 petite courgette crue
1 c. à s. de tahini
Jus d'un citron
1 datte medjool
1 c. à s. de vinaigre de cidre
60 ml d'eau

1/2 courge kabocha

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C. Coupe la courge kabocha en gros quartiers et dispose-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourne pour 40 minutes, puis laisse refroidir.

2. Lave et coupe le reste des ingrédients de la salade et mélange le tout dans un bol.

3. Ajoute tous les ingrédients de la vinaigrette dans ton blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. J'AIME cette vinaigrette !

4. Verse la vinaigrette sur ta salade d'hiver et déguste ! J'adore manger la salade en premier, puis la courge une fois refroidie, mais n'hésite pas à en ajouter. Les graines de grenade et la courge se marient aussi à merveille !

.



Jour 8 - Aperçu

@Carolinedeisler











OU





Jour 8

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de céleri-branche
2 poignées d'épinards frais
2 feuilles de blette
1 kaki mûr
1 banane
Jus d'1 citron
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 8 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Pommes croquantes et dattes medjool

Ingrédients

3 pommes bio croquantes et juteuses
10 dattes medjool (OU autant que tu le souhaites)

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 à la cire et ont l'air trop parfaites, si tu vois ce que je veux dire ! Rien ne vaut le goût juteux et croquant des pommes, et c'est un véritable super aliment 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 (mange d'abord les pommes, puis les dattes pour une digestion optimale). Même en hiver, j'adore conserver mes dattes au réfrigérateur, ou lorsque je me fais plaisir en achetant des dattes Bon Bon (un peu chères), je les garde au congélateur, ce qui les rend dix fois meilleures, à mon avis. Les dattes Bon Bon ne sont absolument pas meilleures que les dattes medjool bio juteuses classiques, c'est juste une variété différente. :-)

Jour 8 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Porridge façon pain d'épices

Ingrédients

75 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
1 c. à c. de vanille
2 c. à s. d'épices pour pain d'épices
3 dattes medjool coupées en dés
1 pomme râpée
1 c. à s. de purée de noisette

TOPPINGS
1 c. à s. de noisettes grillées
1 c. à s. de mûres blanches

Préparation

1. Ajoute les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole et laisse mijoter pendant 5 à 7 minutes.
2. Pendant la cuisson, ajoute la vanille, la pomme râpée, les épices pour pain d'épices, les dattes coupées en dés, la purée de noisette et laisse mijoter jusqu'à ce que ce soit crémeux.
3. Garnis de noisettes grillées et de mûres blanches séchées hachées (conserve les mûres au congélateur pour un croquant supplémentaire).

Jour 8 - Dîner



@Carolinedeisler

Soupe de légumes consistante

Ingrédients

2 grosses carottes
2 courgettes
120 g de fèves ou de gros haricots
4 pommes de terre de taille moyenne
2 c. à s. de mélange italien
625 ml de bouillon de légumes
2 feuilles de chou kale, équeutées et hachées

Préparation

1. Coupe les carottes, les courgettes et les pommes de terre en petits cubes.
2. Ajoute tous les ingrédients, sauf le chou kale, dans une casserole et laisse cuire à feu moyen pendant 30 minutes. Si tu utilises des fèves précuites, ajoute-les à la fin.
3. Mixe 1/3 du mélange et reverse-le dans la casserole. C'est tellement crémeux !
4. Ajoute le chou kale et laisse mijoter encore 10 minutes. Régale-toi !

-

Jour 9 - Aperçu

@Carolinedeisler











OU



OU





Jour 9

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1/2 concombre
1/2 fenouil
2 feuilles de chou cavalier
1/2 bouquet de persil
2 poires mûres ou 2 bananes congelées
Jus de 2 citrons
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 9 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Bananes mûres et figues sèches

Ingrédients

3-4 bananes mûres et tachetées
10 figues sèches

Remarques

Les bananes et les figues sèches sont de véritables aliments santé. Riches en potassium, magnésium, calcium, vitamine B6 et fibres, elles contribuent à contrôler le poids et à te rassasier. Les fibres agissent comme une éponge et évacuent tous les déchets du côlon, vous assurant ainsi un tube digestif propre et fonctionnel. C'est un sujet assez impopulaire, mais une bonne digestion est essentielle pour se sentir au mieux de sa forme. Tu serais surprise du nombre de personnes qui accumulent des kilos de déchets dans leur côlon à cause d'une constipation constante. Si c'est ton cas, ton corps aura besoin d'un certain temps pour s'adapter à ces repas à base de fruits et tu pourrais te sentir ballonné les premiers jours. Mais en suivant les bons conseils (eau, thé, jus de céleri, smoothie vert, repas à base de fruits…), tu auras une digestion optimale en quelques jours et tu seras au top de ta forme !

Jour 9 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Energy balls à la courge

Ingrédients

1/4 de courge kabocha cuite au four
3 dattes medjool, coupées en dés
75 g de flocons d'avoine
1 c. à c. de cannelle
1 c. à c. de vanille
1 c. à s. de purée de noisette (ou purée de cacahuète)
4 noix hachées

Préparation

1. J'adore utiliser de la courge kabocha pour cette recette, et c'est super facile à préparer. Pèle la courge et enfourne-la sur du papier sulfurisé pendant 40 minutes à 180 °C. Laisse refroidir complètement. C'est aussi parfait si la courge cuite a été au réfrigérateur pendant 30 minutes ou plus, mais pas d'inquiétude si tu n'as pas le temps de préparer le repas.

2. Dans un bol, ajoute la courge cuite, les dattes, les flocons d'avoine, la cannelle, la vanille, les morceaux de noix et la purée de noisette ou la purée d'oléagineux de ton choix. À l'aide d'une fourchette, écrase le tout et forme de petites boules. J'adore le moelleux des dattes et de la courge allié au croquant des noisettes. Ces délicieuses boules sont également parfaites à emporter au travail.

Cookies à la courge

Même recette que ci-dessus mais sous forme de cookie

@Carolinedeisler



Ingrédients

1/4 de courge kabocha cuite au four
3 dattes medjool coupées en morceaux
75 g de flocons d'avoine
1 c. à c. de cannelle
1 c. à c. de vanille
1 c. à s. de purée de noisette (ou purée de cacahuète)
4 noix hachées

Préparation

1. J'adore utiliser de la courge kabocha pour cette recette, et c'est super facile à préparer. Pèle la courge et enfourne-la sur du papier sulfurisé pendant 40 minutes à 180 °C. Laisse refroidir complètement.
2. Dans un bol, ajoute la courge cuite, les dattes, les flocons d'avoine, la cannelle, la vanille, les morceaux de noix et la purée de noisette ou la purée d'oléagineux de ton choix. À l'aide d'une fourchette, écrase le tout, forme de petites boules. et appuie au centre pour obtenir une forme de cookie.
3. Dépose les cookies sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourne 12 à 15 minutes à 180 °C. Laisse refroidir et régale-toi !

Jour 9 - Déjeuner - option 3



@Carolinedeisler

Pudding de chia au chocolat

Ingrédients

6 dattes medjool dénoyautées
2 bananes mûres
1/2 c. à c. de vanille en poudre
2 c. à s. de cacao en poudre
125 ml d'eau

40 g de graines de chia
125 ml d'eau

Toppings facultatifs :
Fruits rouges, banane, éclats de cacao

Préparation

1. Fais tremper les graines de chia dans l'eau. Cela prend environ 15 minutes et tu obtiens une consistance gélatineuse. Tu peux également les laisser tremper toute la nuit.

2. Dans un blender, ajoute les dattes, les bananes, la vanille, la poudre de cacao, l'eau et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Verse la crème au chocolat sur le mélange de graines de chia, remue bien et ajoute toutes tes garnitures préférées.

   Je l'adore avec des éclats de cacao et des bananes coupées en rondelles.

Jour 9 - Dîner



@Carolinedeisler

Soupe aux champignons et aux châtaignes

Ingrédients

250 g de champignons mélangés
2 c. à s. de mélange italien
60 ml d'eau

35 g de noix de cajou
Jus d'un citron
1 c. à s. de vinaigre de cidre

50 g de riz sauvage
3 pommes de terre de taille moyenne

375 ml de bouillon de légumes (ou d'eau)
2 feuilles de chou kale équeutées
1/2 tête de brocoli
200 g de châtaignes cuites

Préparation

1. Commence par émincer les champignons. J'aime utiliser un mélange de portobellos, de shiitake et de cèpes. Mets les champignons dans une poêle avec le mélange italien et 60 ml d'eau. Laisse mijoter à feu moyen pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Pendant ce temps : épluche et coupe les pommes de terre, fais tremper les noix de cajou dans l'eau et hache le chou kale.

3. Dans une autre casserole, ajoute les pommes de terre, le riz sauvage et le bouillon de légumes et laisse mijoter à feu moyen pendant 25 minutes. Ajoute le brocoli et le chou kale pendant les 10 dernières minutes.

4. Une fois les champignons sautés, ajoute la moitié du mélange dans un blender avec les noix de cajou trempées et rincées, le jus du citron, le vinaigre de cidre et 1/4 des châtaignes cuites. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

5. Verse la crème champignons-cajou dans la casserole de riz et de pommes de terre, ajoute le reste des champignons, les châtaignes et remue bien. J'adore !

Jour 10 - Aperçu

@Carolinedeisler






OU

OU




Jour 10

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou kale, équeutées
2 feuilles de blette arc-en-ciel
Jus d'un citron
190 g de myrtilles surgelées
1 kaki
500 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

Après avoir bu ton smoothie vert, attends au moins 30 minutes avant de prendre la deuxième partie de ton déjeuner. Tu l'aurais probablement fait naturellement, car ton corps se sentira rassasié après avoir bu le smoothie, mais je voulais juste le souligner : ta digestion sera bien meilleure si tu ne bois pas le smoothie juste avant ton repas.

Tu peux également préparer le smoothie vert au petit-déjeuner si cela convient mieux à ton emploi du temps.
PS : Je te conseille d'éviter le café pendant les 10 jours de ce reset.

Jour 10 - Déjeuner - option 1

@Carolinedeisler





Kiwis jaunes et dattes medjool

Ingrédients

8 kiwis jaunes
10 dattes medjool (OU autant que tu le souhaites)

Remarques

Waouh, c'est déjà le dixième jour ! Tu es au top ! Je suis curieuse de savoir ce que tu penses des repas de fruits maintenant et si tes envies de sucre ont changé. Tague-moi dans tes stories et envoie-moi un message privé. :)

Je suis complètement obsédée par les kiwis jaunes ! Quand j'étais petite, on en mangeait un au petit-déjeuner et c'était inouï d'en manger six à huit d'affilée. On me regarde encore bizarrement parfois, ha, ha, ha ! mais c'est juste parce que les gens ne savent pas faire autrement.
Les kiwis sont une véritable mine d'or. Ils regorgent de vitamines qui combattent les radicaux libres et préviennent des maladies ! Ils peuvent être un peu chers, mais constituent un bien meilleur investissement que les croissants et les viennoiseries ! Tu feras également des économies à long terme, car tu passeras un hiver sans rhume. Ai-je besoin de parler des dattes medjool ? Un vrai régal !

Jour 10 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

Compote de prunes réconfortante

Ingrédients

7 prunes dénoyautées
60 ml d'eau

75 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
3 dattes medjool coupées en dés
1 c. à c. de poudre de vanille
1 c. à s. de cannelle

TOPPINGS
Mûres blanches séchées, hachées (à conserver au congélateur pour un croquant supplémentaire)
1 c. à c. de cannelle
Pomme, prunes, figues, dattes (facultatif)

Préparation

1. Ajoute les prunes dénoyautées et l'eau dans une casserole et laisse mijoter pendant environ 5 à 10 minutes.

2. Incorpore les flocons d'avoine, l'eau, les dattes coupées en dés, la vanille et la cannelle et laisse mijoter jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

3. Transfère la compote dans un bol, ajoute les toppings et régale-toi ! Les prunes cuites sont si réconfortantes et apaisantes pour l'estomac ! J'adore cette recette.

Jour 10 - Déjeuner - option 3



@Carolinedeisler

Porridge au chocolat

Ingrédients

75 g de flocons d'avoine
250 ml d'eau
3 dattes medjool coupées en dés
1 banane mûre coupée rondelles
2 c. à s. de cacao en poudre
1 c. à c. de vanille en poudre

TOPPINGS
3 bananes mûres, coupées en rondelles
Poudre de cacao

Préparation

1. Verse les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole et laisse mijoter pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

2. Pendant que les flocons d'avoine cuisent, ajoute les dattes, la banane, la poudre de cacao et la vanille et remue bien.

3. Transfère le porridge crémeux au chocolat dans un bol, garnis de rondelles de banane et de cacao en poudre et régale-toi ! Un vrai dessert pour le déjeuner !

Jour 10 - Dîner

PATATES DOUCES FARCIES

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 grosses patates douces
170 g de pois chiches cuits
175 g de graines de grenade
1 avocat
1/2 concombre

Préparation

1. Commence par préparer les patates douces. Cette recette est idéale : quand tes aliments sont déjà prêts, elle se prépare en un tour de main ! Dispose les patates douces entières sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourne pour 45 minutes à 180 °C. Laisse-les refroidir complètement, elles seront encore meilleures.
2. Pendant ce temps, fais rôtir les pois chiches cuits pendant 20 minutes dans un airfryer ou au four avec les patates douces.
3. Coupe l'avocat et le concombre en tranches.
4. Coupe les patates douces en deux, garnis-les de tous les ingrédients et tes délicieuses patates douces sont prêtes ! Le mélange de grenade, de pois chiches croquants, d'avocat crémeux et de patates douces cuites au four est divin, et le concombre apporte une touche de fraîcheur.
5. N'hésite pas à ajouter les restes de vinaigrette de la recette de salade qui se trouve sur la page suivante. :)

Jour 10 - Dîner

Salade simple pour la digestion

@Carolinedeisler



Ingrédients

Tous les légumes verts de ton choix :
Chicorée rouge
Scarole
Frisée
Romaine
1/2 gros concombre ou 5-6 petits concombres
70 g de choucroute
2 c. à s. de mélange italien

Vinaigrette pour la digestion
1/2 fenouil
1 petite courgette
1 bouquet de ciboulette
2 c. à s. de graines de courge
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 datte medjool
Jus d'un citron
125 ml d'eau

Préparation

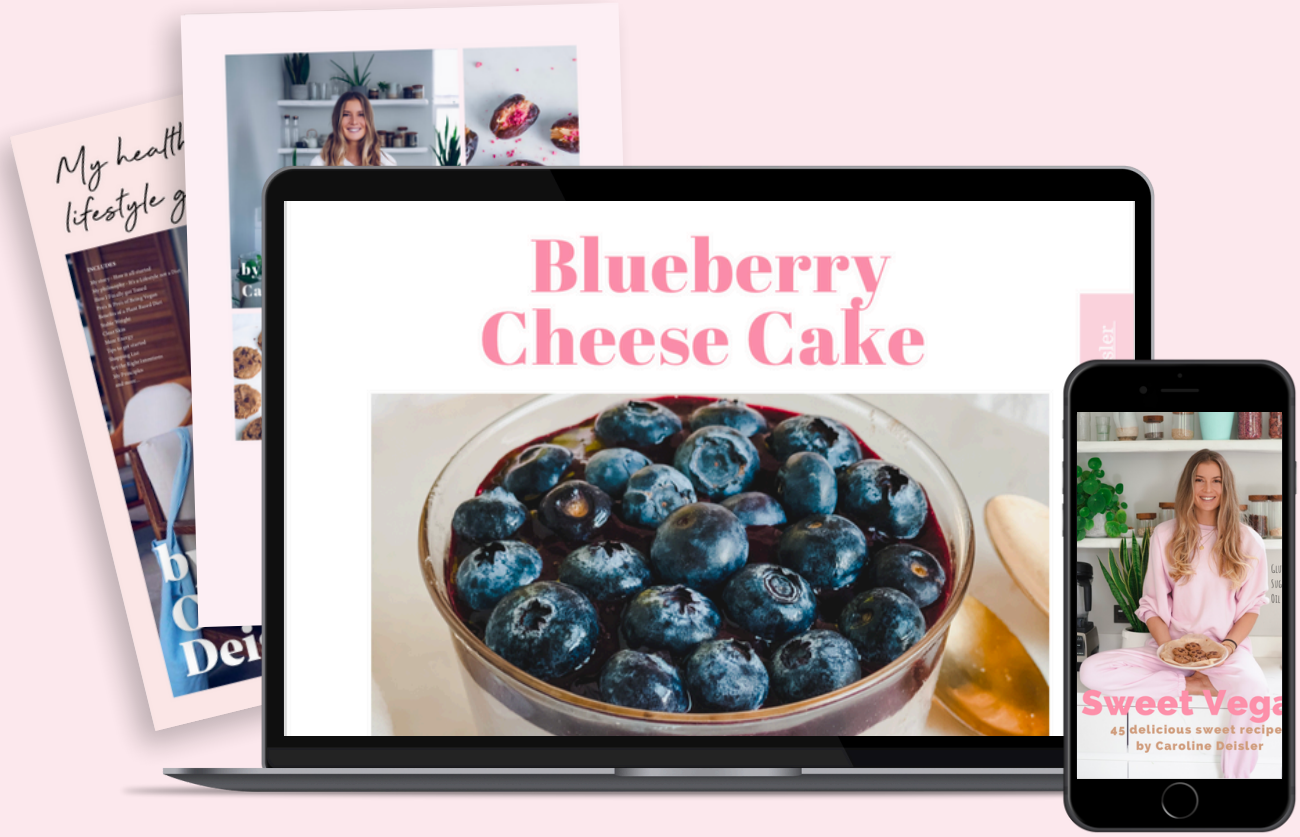
1. Lave les salades. Plus tu manges de légumes amers, mieux c'est ! Ils sont excellents pour améliorer l'acidité de l'estomac, ce qui facilite la digestion.
2. Ajoute tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'adore les vinaigrettes, et comme c'est tellement sain, plus il y en a, mieux c'est. Mais n'hésite pas à conserver la moitié de la vinaigrette au réfrigérateur pour le lendemain et à en ajouter un peu sur les patates douces garnies.
3. Masse la vinaigrette sur les légumes verts. Garnis la salade de concombres coupés en dés, de choucroute et de mélange italien.
4. La choucroute que j'achète est présentée dans un bocal en verre, est bio et ne contient que deux ingrédients : de la choucroute et du sel. Je la rince abondamment à l'eau claire pour réduire légèrement la teneur en sel. Les aliments fermentés sont une excellente source de prébiotiques, qui sont les bonnes bactéries pour l'intestin et excellentes aussi pour la digestion.
5. Commence par la salade, puis termine par les patates douces farcies. Manger léger ou copieux, cru ou cuit, est toujours bénéfique pour la digestion. Régale-toi ! J'adore cette salade toute simple !

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

Félicitations à vous toutes, belles, équilibrées, heureuses et en bonne santé ! Vous avez tout donné, et j'ai tellement hâte de lire vos impressions ! N'hésitez pas à m'envoyer un message sur Instagram et à me taguer dans vos stories ou publications @carolinedeisler. Cela illumine toujours ma journée !
xx Caroline



@Carolinedeisler



MES AUTRES EBOOKS

CLIQUE SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR TE PROCURER MES PROGRAMMES VEGAN RESET & D'AUTRES EBOOKS DE RECETTES

SHOP-RESET.COM