

GUIDE DES BONS REPAS

30 RECETTES SIMPLES À CUISINER :
À BASE D'ALIMENTS BRUTS,
ADAPTÉS À NOS BESOINS



HUGO FAURE

"Que ton aliment soit ta seule médecine"

Hippocrates



***"Pour un homme bien né, manger mal et boire mauvais
est une humiliation comparable à un duel perdu"***

Raymond Dumay



***"Cuisiner, c'est l'art de transformer instantanément en
joie des produits chargés d'histoire"***

Guy Savoy



Sommaire



Introduction 05

Présentation du guide 06

Choix des aliments 07

Plats froids

09 Carni'meal

10 Salmon'meal

11 Fraish'meal

12 Fast'meal

13 Bask'meal

14 Lipid'meal

15 Carpacc'meal 1

16 Carpacc'meal 2

Plats chauds

Poultry'meal 17

Saith'meal 18

Métabolic'meal 19

Collagen'meal	20
Essental'meal	21
Vitality'meal	22
Mount'meal	23
Médit'meal	24
Choucr'meal	25
Boul'meal	26
Toast'meal	27
Moul'meal	28
Squid'meal	29
Italian soup'meal	30
Bimbim'meal	31
Hash browns'meal	32
Halloween'meal	33
Calf'meal	34
Jam rice'meal	35
Liver beef'meal	36
Heart beef'meal	37
Fish eggs'meal	38

39

Collations



40

Fin de guide

INTRODUCTION

Présentation

Diplômé en ostéopathie depuis juin 2023, j'ai choisi d'approfondir mes connaissances dans le domaine de la santé pour mieux répondre aux besoins de mes patients. En complément de mon expertise en ostéopathie, j'ai obtenu un diplôme universitaire en médecine traditionnelle chinoise, une approche qui relie corps et esprit. Passionné par la santé holistique, j'ai également exploré les domaines de la nutrition, de la micronutrition et de la santé fonctionnelle en autodidacte. Ces apprentissages visent à enrichir ma pratique, notamment face à l'augmentation du nombre de troubles digestifs, hormonaux, des maladies chroniques et des impacts du stress sur la santé globale. L'e-book que vous allez découvrir s'inscrit dans cette démarche : proposer des recettes simples, à base d'aliments bruts, sains, digestes et nutritifs, pour soutenir une approche préventive et curative du bien-être.

Pourquoi ce Ebook ?

J'ai choisi de rédiger cet e-book en réponse à une observation récurrente dans ma pratique : une importante (et inquiétante) hausse des troubles hormonaux, digestifs, métaboliques chroniques chez mes patients.

Ces problématiques, souvent liées à nos modes de vie modernes, trouvent fréquemment leur origine dans une alimentation déséquilibrée et des carences nutritionnelles. Ces dernières impactent directement le fonctionnement du corps, contribuant à un cercle vicieux de fatigue, d'inflammation, de troubles digestifs ou encore de dérèglements hormonaux.

En parallèle, la surconsommation d'aliments transformés et appauvris en nutriments essentiels fragilise notre organisme, rendant nécessaire un retour à une alimentation simple, brute et riche en micronutriments.

Cet e-book vise donc à offrir des recettes accessibles et adaptées pour soutenir la santé globale. Mon objectif est de fournir des solutions pratiques et éducatives pour encourager une alimentation qui nourrit réellement le corps et aide à prévenir ou à améliorer de nombreux troubles. Il s'agit d'une invitation à retrouver une harmonie intérieure grâce à des choix alimentaires éclairés et bienveillants.

Intérêts d'une alimentation brute

L'alimentation dense nutritionnellement constitue un pilier fondamental pour nourrir non seulement notre corps, mais également notre énergie vitale. Chaque cellule de notre organisme, notamment au niveau des mitochondries, ces centrales énergétiques microscopiques, dépend d'un apport suffisant en macronutriments (glucides, lipides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) pour produire l'énergie nécessaire à nos fonctions vitales. Revenir à une alimentation brute, composée d'aliments peu transformés, permet de préserver l'intégrité de ces nutriments essentiels, souvent altérés ou perdus dans les processus industriels. Éviter les dogmes alimentaires, qui tendent à diaboliser certains aliments ou groupes alimentaires, est crucial pour conserver une approche équilibrée, consciente et bienveillante envers notre alimentation. Il s'agit de privilégier l'abondance nutritive en diversifiant nos sources alimentaires, plutôt que de succomber à des restrictions excessives qui risquent de priver le corps des éléments nécessaires à la santé de nos organes digestifs, hormonaux, nerveux, lymphatiques et cognitifs. Chaque nutriment joue un rôle spécifique dans l'équilibre de notre métabolisme et dans le soutien de nos systèmes corporels, nous rappelant que la richesse nutritionnelle de nos assiettes est le reflet direct de la vitalité de notre organisme.

Des recettes simples, denses et nutritives

Ce e-book vous invite à redécouvrir le plaisir de cuisiner simplement, sans pression ni complexité. Il regroupe des recettes accessibles, conçues pour tous, même ceux qui n'ont pas l'âme d'un chef étoilé.

L'idée est de revenir à des bases saines et authentiques : des aliments bruts, souvent ancestraux, qui respectent le rythme des saisons et apportent une richesse nutritionnelle essentielle. Chaque recette peut être adaptée à vos goûts ou aux ingrédients disponibles, car la cuisine doit rester un espace de créativité et de flexibilité.

En suivant ces idées simples et modulables, vous pourrez vous reconnecter à une alimentation plus naturelle, savoureuse et alignée avec les besoins de votre organisme. D'ailleurs, À la fin de chaque recette, vous découvrirez une liste détaillée des aliments utilisés, accompagnée de leurs bienfaits et de leurs apports nutritionnels : macronutriments, minéraux, vitamines, et bien plus encore, pour mieux comprendre ce que vous mettez dans votre assiette et pourquoi.

PRÉSENTATION DU GUIDE

Bienvenue dans ce voyage culinaire où se croisent praticité, saveurs et santé ! Cet e-book s'articule autour de trois grandes sections pensées pour répondre aux défis du quotidien.

Vous y trouverez d'abord **8 recettes de plats froids**, idéales pour ces journées où le temps, l'environnement et les conditions ne permettent pas de pouvoir cuisiner sur place. Ces recettes, simples mais riches, vous accompagneront partout : au bureau, en pique-nique ou même en voyage intergalactique (ou presque).

Ensuite, cap sur **20 recettes de plats chauds**, car, avouons-le, rien ne vaut un bon plat mijoté pour réconforter l'âme et nourrir le corps. Certains d'entre eux peuvent même être dégustés froids, à vous de choisir si vous préférez l'ardeur du feu ou la fraîcheur de la simplicité.

Et comme je sais que l'appel du goûter est parfois plus fort que notre volonté, j'ai ajouté une **section bonus dédiée aux collations** en fin de livre. Adieu les ORÉO, BN et autres douceurs hyper-industrielles qui déguisent le sucre sous un joli emballage ! Ici, place à des idées saines et délicieuses pour nourrir votre esprit et vos papilles.

En filigrane, **un clin d'œil à la médecine chinoise** : dans cette tradition, le froid et le chaud ne se limitent pas aux températures mais s'inscrivent dans une philosophie plus profonde : un plat chaud, c'est l'énergie yang qui dynamise, apaise, réchauffe, et qui stimule la circulation. Idéal pour les personnes souffrant de froid interne, de fatigue ou de troubles digestifs liés à une faiblesse ; un plat froid, c'est l'énergie yin qui rafraîchit, calme et équilibre le corps, apaisent les inflammations, mais pouvant affaiblir la digestion s'ils sont consommés en excès, surtout par des individus ayant une constitution fragile.

À vous d'adapter vos repas à votre humeur, votre énergie, vos envies... car la nutrition est une aventure personnelle, un voyage au cœur de vos envies, de vos besoins et de votre vitalité. Elle se façonne à l'image de vos humeurs et évolue au fil du temps, comme une danse subtile entre l'écoute de soi et la découverte. Car manger, ce n'est pas seulement nourrir son corps, c'est aussi se faire plaisir, explorer de nouvelles saveurs, et transformer chaque repas en une expérience unique. Il n'existe pas de solution universelle, pas de recette miracle : une alimentation équilibrée est celle qui vous correspond, ici et maintenant, adaptée à votre rythme, à votre état de santé actuelle, à vos sensations et aux messages que votre corps vous murmure.

Trouver l'harmonie entre les deux, c'est comme apprendre à jongler entre l'intensité et la sérénité... avec une touche d'humour et une pincée de gourmandise, bien sûr !

CHOIX DES ALIMENTS

Le retour aux sources

Dans cet ebook, je vous invite à redécouvrir la richesse et la simplicité des aliments bruts et ancestraux, ces trésors nutritionnels souvent délaissés au profit de produits transformés. Le choix des ingrédients est ici primordial : chaque aliment a été sélectionné avec soin pour ses qualités nutritives, son authenticité et son impact minimal sur l'environnement (et oui, même la viande).

Vous privilégieriez donc les viandes nourries à l'herbe et les produits arborant le label Bleu-Blanc-Cœur, garants d'un élevage respectueux et de nutriments de qualité. Les œufs de poules élevées en plein air, les huiles vierges et biologiques, ainsi que les produits crus et non transformés – lait cru, beurre non pasteurisé, miel brut – sont au cœur de nos recettes. Pourquoi ? Parce qu'ils préservent leurs bienfaits naturels et nous rapprochent de ce que la terre et les savoir-faire traditionnels ont de meilleur à offrir.

Les fruits et légumes, eux, viennent directement des producteurs locaux ou régionaux, en tout cas le plus possible. En les choisissant ainsi, non seulement vous limitez l'impact écologique de vos achats, mais vous réduisez également l'exposition aux pesticides tout en soutenant une agriculture plus durable. À l'inverse, les grandes surfaces, souvent synonymes d'aliments ultra-transformés et de qualité douteuse, se feront discrètes dans votre panier.

Quant à la cuisson, elle se veut aussi respectueuse que possible : évitez les huiles végétales raffinées (qui ne sont pas faites pour être chauffées) ! Préférez l'huile de coco, le ghee ou les graisses animales, idéales pour préserver les nutriments et la saveur des aliments. Et si vous êtes amateur de pain, tournez-vous vers le pain au levain, bien plus digeste et savoureux qu'un pain classique.

Ce guide n'impose rien : chaque recette peut être adaptée selon vos goûts et vos disponibilités. L'essentiel est de renouer avec une alimentation naturelle, riche en nutriments et en saveurs, pour nourrir votre corps et votre esprit dans le respect de la tradition.

Trêve de bavardage, je vous invite à découvrir sans plus tarder les premières recettes en tournant la page.

PS : toutes les recettes sont pensées pour une personne, mais libre à vous de multiplier les quantités en fonction du nombre de convives ou de votre appétit !



Carni'meal

Ingrédients

- Bœuf haché frais (120g)
- (foie de bœuf à mélanger au haché de bœuf)
- Parmesan râpé (au lait cru)
- Jaune d'œuf (1)
- Échalote (1)
- Huile d'olive extra vierge
- Olives vertes (4-5)
- Sel de mer, poivre, persil et basilic



Recette

1. Dans un bol, mélangez le bœuf haché avec l'échalote et les olives vertes (+ foie de bœuf selon les goûts et les envies)
2. Ajoutez le parmesan râpé et l'huile d'olive, puis assaisonnez. Mélangez délicatement.
3. Formez un monticule avec le tartare sur une assiette, puis créez une petite cavité au centre et déposez le jaune d'œuf cru au centre de la cavité.
4. Décorez avec quelques feuilles de persil si désiré, et servez immédiatement. Vous pouvez déposer quelques olives à côté avec un morceau de parmesan pour accompagner le plat.

Apports nutritionnels

- **Bœuf** : protéines, lipides, vitamine B12, potassium, fer, magnésium, acides aminés
- **Abats** : protéines, lipides, vit A, E, K, B12, phosphore, zinc, chrome, fer, sélénium
- **Jaune d'œuf** : lipides, vit A, B, D, E et K, choline, phosphore, zinc, tyrosine, fer
- **Échalote** : polyphénols, eau, glucides, fibres, potassium, cuivre, vitamines C et B6
- **Parmesan** : lipides, protéines, acide butyrique, vitamines, zinc, sélénium, cuivre
- **Olives vertes** : lipides (acides gras), eau, vit A, sodium, calcium, potassium



Salmon'meal

Ingrédients

- Saumon cru frais (120g)
- Citron (1)
- Avocat (1)
- Échalote (1)
- Huile d'olive extra vierge
- Graines germées (radis)
- Sel de mer, poivre, persil et basilic



Recette

1. Découpez le filet de saumon en petits dés réguliers. Réservez dans un bol.
2. Émincez finement l'échalote et ajoutez-la au saumon.
3. Versez le jus de citron frais sur le saumon et l'échalote. Mélangez délicatement pour enrober. Laissez mariner 5 minutes pour faire ressortir les saveurs.
4. Découpez l'avocat en petits dés de taille similaire à ceux du saumon et ajoutez-les au mélange. Veillez à ne pas écraser l'avocat. Incorporez une poignée de graines germées pour apporter croquant et fraîcheur.
5. Finalisez l'assaisonnement : ajoutez l'huile d'olive, puis salez et poivrez selon votre goût. Mélangez délicatement une dernière fois. Disposez, garnissez avec quelques graines germées supplémentaires sur le dessus et ajoutez des herbes à votre convenance (persil, basilic...).

Apports nutritionnels

- **Saumon** : protéines, lipides (EPA, DHA), vitamine D, B12, B6, potassium, phosphore
- **Avocat** : lipides, vitamine E, K, B, cuivre, manganèse, fibres, antioxydants
- **Gaines germées** : enzymes actives, chlorophylle, vitamines A, C et K, fibres
- **Échalote** : polyphénols, eau, glucides, fibres, potassium, cuivre, vitamines C et B6
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols
- **Huile d'olive** : lipides (acides gras), sélénium, vit E et K



Fraish'meal

Ingrédients

- Huitres (4)
- Pomme (1)
- Conté au lait cru
- Carottes (2)
- Huile d'olive extra vierge
- Crème de balsamique
- Sel de mer non raffiné



Recette

1. Ouvrez les huîtres délicatement, coupez ensuite, à l'aide d'un couteau à huître, le muscle adducteur de l'huître, mais laissez-le dans sa coquille.
2. Dans une assiette, disposez les carottes râpées, la pomme coupée en fines lamelles et les morceaux de Comté. Ajoutez huile d'olive, balsamique, sel et jus de citron.
3. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive, de crème de balsamique et de citron.

Apports nutritionnels

- **Huîtres** : protéines, zinc, iode, vitamine B12, sélénium, oméga 3
- **Pomme** : fibres, glucides, vitamines C, polyphénols
- **Comté** : protéine, lipides, C, B, A, D, E et K, cuivre, zinc, manganèse, ALC
- **Carottes** : glucides, vit B, C, E, potassium, magnésium, fibres, bêta-carotène
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols
- **Huile d'olive** : lipides (acides gras), sélénium, vit E et K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode



Fast'meal

Ingrédients

- Jambon blanc
- Betterave crue ou cuite (1)
- Carotte (1)
- Morbier au lait cru
- Huile d'olive vierge
- Vinaigre balsamique ou de cidre
- Sel de mer



Recette

1. Cette recette ne requiert aucune préparation particulière.
2. Disposez les différents aliments dans l'assiette.
3. Coupez un morceau de fromage, assaisonnez les carottes râpées et les betteraves coupées avec le vinaigre et huile d'olive. Disposez le jambon blanc à côté de ces aliments et dégustez ce bon repas.

Apports nutritionnels

- **Jambon blanc** : protéines, vit B3, sodium, potassium, phosphore
- **Betterave** : glucides, fibres, vit A, B et C, manganèse, potassium, zinc, antioxydants
- **Morbier** : protéine, lipides, C, B, A, D, E et K, cuivre, zinc, manganèse, ALC
- **Carottes** : glucides, vit B, C, E, potassium, magnésium, fibres, bêta-carotène
- **Huile d'olive** : lipides (acides gras), sélénium, vit E et K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode



Basq'meal

Ingrédients

- Jambon de Bayonne traditionnel
- Fromage Ossau-iraty au lait cru
- Carottes
- Pain au levain (ou sarasin)
- (Raisin de saison)
- Crème de balsamique
- Huile d'olive
- Sel de mer non raffiné



Recette

1. Cette recette ne requiert pas de préparation particulière.
2. Disposez les différents aliments dans l'assiette. Coupez un morceau de fromage, assaisonnez les carottes que vous aurez préalablement râpé avec crème de balsamique et huile d'olive (ou vinaigre de cidre, à votre convenance).
3. Ajoutez des raisins frais, de saison si possible.

Apports nutritionnels

- **Ossau-iraty** : protéine, lipides, C, B, A, D, E et K, cuivre, zinc, manganèse, ALC
- **Jambon de Bayonne** : protéines, vit B3, sodium, potassium, phosphore
- **Carottes** : glucides, vit B, C, E, potassium, magnésium, fibres, bêta-carotène
- **Raisin** : glucides, eau, vitamine A, B9 et C, potassium, cuivre, polyphénols
- **Huile d'olive** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit E et K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Pain au levain** : glucides, magnésium, fer, zinc, vit B, probiotiques



Lipid'meal

Ingrédients

- Foie de morue
- Avocat (1)
- Radis (5)
- Beurre cru
- Riz Basmati
- Crème de balsamique
- Huile d'olive
- Quartier de citron
- Sel de mer non raffiné



Recette

1. Cette recette ne requiert aucune préparation particulière.
2. Faites cuire le riz blanc après l'avoir rincé.
3. Disposez les différents aliments dans l'assiette, assaisonnez les avocats avec crème de balsamique et huile d'olive (ou vinaigre de cidre). Consommez les radis avec le beurre cru et du sel de mer non raffiné. Le foie de morue peut se manger sur une tartine de pain au levain avec une touche de citron.

Apports nutritionnels

- **Foie de morue** : lipides (oméga 3), vitamines liposolubles (A, D, E et K) vit B12, iode
- **Avocat** : lipides, vitamine E, K, B, cuivre, manganèse, fibres, antioxydants
- **Radis** : eau, vitamines A, C et B9, potassium, chlorure, flavonols
- **Huile d'olive** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit E et K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Pain au levain** : glucides, magnésium, fer, zinc, vit B, probiotiques



Carpacc'meal 1

Ingrédients

- Noix de Saint-Jacques fraîches (3)
- Citron vert (1/2) (jus et zestes)
- Huile d'olive extra vierge
- Sel de mer non raffiné
- Coriandre fraîche ou persil
- Concombre (1/2)
- Radis (4/5)



Recette

1. Préparez les Saint-Jacques : si les noix de Saint-Jacques ne sont pas déjà nettoyées, retirez les parties indésirables et rincez-les rapidement sous l'eau froide. Séchez-les délicatement avec un papier absorbant. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, tranchez chaque noix de Saint-Jacques en lamelles fines (environ 2-3 mm). Disposez-les harmonieusement sur une assiette plate.
2. Préparer l'assaisonnement : dans un bol, mélangez le jus de citron vert avec l'huile d'olive. Ajoutez une pincée de sel.
3. Arrosez délicatement les lamelles de Saint-Jacques avec l'assaisonnement. Saupoudrez de zestes de citron vert pour une touche de fraîcheur.
4. Ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche ou de persil, quelques radis ainsi que le concombre découpé en rondelles.

Apports nutritionnels

- **Noix de Saint-Jacques** : protéine, lipides (oméga 3), potassium, calcium, iode
- **Radis** : eau, vitamines A, C et B9, potassium, chlorure, flavonols
- **Concombre** : eau, vitamine C, potassium
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols
- **Huile d'olive** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit E et K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode



Carpacc'meal 2

Ingrédients

- Filet de bœuf nourri à l'herbe (100g)
- Huile d'olive extra vierge
- Citron (1/2)
- Parmesan au lait cru
- Roquette ou basilic frais
- Sel de mer non raffiné



Recette

1. Placez le filet de bœuf au congélateur pendant environ 30 minutes pour le raffermir. Cela facilite la découpe. Une fois légèrement durci, tranchez-le en fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Disposez les tranches sur une assiette plate en les superposant légèrement.
2. Arrosez les tranches de bœuf avec un filet d'huile d'olive et le jus de citron. Salez légèrement. Ajoutez les garnitures et parsemez de copeaux de parmesan.
3. Disposez quelques feuilles de roquette ou de basilic pour apporter une touche de fraîcheur.
4. Si vous le souhaitez, ajoutez des câpres ou des pignons de pin grillés pour une saveur supplémentaire.

Apports nutritionnels

- **Bœuf** : protéines, lipides, vitamine B12, potassium, fer, magnésium, acides aminés
- **Huile d'olive** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit E et K
- **Roquette** : vitamines C, antioxydants, fibres, eau
- **Parmesan** : lipides, protéines, acide butyrique, vitamines, zinc, sélénium, cuivre
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols



Poultry'meal

Ingrédients

- Foie de volaille (100g)
- Pommes de terre
- Bouillon d'os maison (150mL)
- Compote de pommes maison
- Miel cru (au choix)
- Graisse de canard ou ghee
- Sel de mer, thym et romarin



Recette

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Les cuire à la vapeur pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez au chaud.
2. Nettoyez les foies de volaille. Faites chauffer le ghee ou la graisse de canard dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les foies de volaille et les faire revenir 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés, mais encore légèrement rosés à l'intérieur.
3. Baissez légèrement le feu, puis déglacez la poêle avec le bouillon d'os. Ajoutez une cuillère de miel cru et mélangez doucement pour napper les foies d'une sauce onctueuse. Salez, et ajoutez les herbes si souhaité.
4. Disposez les foies de volaille et leur sauce dans une assiette. Ajoutez les pommes de terre vapeur à côté. Servez avec une portion de compote de pomme maison en accompagnement.

Apports nutritionnels

- **Foie de volaille** : protéines, fer, vit A, B2 et B12
- **Pommes de terre** : glucides, vitamine C, potassium, fibres, eau, flavonoïdes
- **Bouillon d'os** : lipides, collagène, glycine, gélatine, arginine, eau, calcium, chlore
- **Miel cru** : glucides, vit B et C, magnésium, potassium, phosphore, 18 acides aminés
- **Compote de pommes**: glucides, vitamines C, polyphénols
- **Ghee/graisse de canard** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit A,D,E,K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode



Saith'meal

Ingrédients

- Filet de lieu noir (150g)
- Riz blanc basmati (trempé et rincé)
- Courge butternut
- Huile d'olive extra vierge
- Gousse d'ail hachée (1)
- Curcuma, cumin
- Persil frais ciselé
- Sel de mer



Recette

1. Épluchez et découpez la courge en dés. Faites-la cuire à la vapeur pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Réservez.
2. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez et réservez.
3. Dans une poêle, chauffez 1/2 c. à soupe d'huile de coco. Faites revenir l'ail haché, puis ajoutez le filet de lieu noir. Saupoudrez de curcuma, de cumin, de sel et de poivre. Faites cuire à feu moyen pendant 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
4. Dans une poêle, faites revenir les dés de butternut avec le reste de l'huile de coco et mélangez délicatement pour bien enrober les morceaux.
5. Disposez le riz au centre de l'assiette, le lieu noir par-dessus, et entourez le tout avec les dés de courge. Parsemez de persil frais pour la touche finale. Servez chaud avec un filet d'huile d'olive cru et du sel de mer, si désiré, pour rehausser les saveurs.

Apports nutritionnels

- **Lieu noir** : protéines, lipides (oméga 3), vit B12, B6 et D, sélénium, phosphore, iode
- **Riz blanc basmati** : glucides, fibres, potassium, phosphore
- **Courges butternut** : glucides, fibres, vitamines A, C et E, potassium, magnésium
- **Huile de coco / d'olive** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit E et K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Curcuma / cumin** : antioxydants, polyphénols, curcumine



Métabolic'meal

Ingrédients

- Gîte de bœuf (150g)
- Betterave (fermentée) râpées (1)
- Orange (1)
- Banane (1)
- Gousse d'ail
- Persil frais ciselé
- Sel de mer



Recette

1. Acheter un bocal de betteraves fermentées ou les faire soi même (1 semaine de fermentation)
2. Faire cuire le gîte de bœuf à feu vif pour qu'elle reste rouge et tendre (avec de la graisse animale ou du ghee) accompagnée d'une gousse d'ail.
3. Couper la banane et l'orange en quartiers.
4. Disposer tous les aliments dans une assiette et assaisonner la viande avec du sel et des herbes, les betteraves avec un peu de vinaigre (et/ou huile d'olive, sel et poivre).

Apports nutritionnels

- **Gîte de bœuf** : protéines, lipides, vit B, fer, zinc, phosphore, acides aminés
- **Betterave** : glucides, fibres, vit A, B et C, manganèse, potassium, zinc, antioxydants
- **Banane** : glucides, chlorure, manganèse, potassium, vit B et C, polyphénols
- **Orange** : eau, glucides, calcium, potassium, vit B9 et C, polyphénols
- **Ghee/graisse animale** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit A,D,E,K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode



Collagen'meal

Ingrédients

- Carcasses de volaille (2)
- Ailes et cuisses de poulet (2)
- (pattes de poulet)
- Gousse d'ail (1)
- Clous de girofle
- Herbes : thym, romarin, laurier
- Gros sel de mer
- Vinaigre de cidre (4 c.a.s.)
- Pommes de terre épluchées (3/4) ou patates douces (1/2)
- Carottes (3) ou potimarron ; poireau (1) ; oignon (1)



Recette

1. Faire rôtir les carcasses 15 minutes à 180° avec du beurre clarifié (ghee), herbes et sel.
2. Couper les légumes en petits morceaux, piquer l'oignon avec les clous de girofle
3. Dans un fait-tout, faire revenir du beurre clarifié, des gousses d'ail écrasées. Ajouter les carcasses (avec ailes et cuisses) et tous les légumes. Ajouter un verre d'eau, du gros sel, et 4 c.a.s. de vinaigre de cidre (pour extraire les minéraux des os). Porter à ébullition puis réduire à feu très doux. laisser mijoter 6 à 8 heures.
4. Passer le bouillon à la passoire, récupérer le reste des aliments.
5. Le bouillon peut se conserver 5 jours au frais dans un bocal hermétique ou peut se congeler.

Apports nutritionnels

- **Poulet** :
- Carcasse de volaille :
- Légumes :
- Bouillon d'os :
- **Ghee/graisse animale** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit A,D,E,K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode



Essential'meal

Ingrédients

- Os à moelle
- Tomme au lait cru
- Pain au levain
- Beurre cru
- Pommes de terre
- Patates douces
- Sel de mer



Recette

1. Faire cuire l'os à moelle dans de l'eau bouillante (bouillon) pendant une trentaine de minutes.
2. Faire cuire les pommes de terre ainsi que les patates douces à la vapeur (ou à la poêle/ au four avec de l'huile de coco).
3. Servir dans une assiette l'os à moelle, les pommes de terre, les patates douces, le morceau de tomme, le pain au levain tartiné de beurre cru. Assaisonnez à votre guise (sel, huile, herbes).

Apports nutritionnels

- **Os à moelle** : lipides, collagène, glycine, gélatine, arginine, eau, calcium, chlore
- **Pommes de terre** : glucides, vitamine C, potassium, fibres, eau, flavonoïdes
- **Patates douces** : glucides, fibres, vit A, B, C, magnésium, potassium, bêta-carotènes
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Pain au levain** : glucides, magnésium, fer, zinc, vit B, probiotiques
- **Beurre cru** : lipides, facteur Wulzen, acide butyrique, vitamines



Cottag'meal

Ingrédients

- Viande de bœuf haché (150g)
- Pommes de terre ou patates douces (150g)
- Carottes (150g)
- Ghee
- Oignon (1)
- Herbes de Provence
- Sel de mer
- Huile d'olive
- Noisettes concassées



Recette

1. Faites cuire les pommes de terre (ou patate douce) et les carottes (100g) séparément dans une grande quantité d'eau bouillante pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Râpez les 50g restant de carottes. Pendant ce temps, hachez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe de ghee (ou suif) jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez la viande de bœuf émiettée et faites cuire 5 à 7 minutes à feu moyen.
2. Écrasez les pommes de terre à la fourchette avec une cuillère à soupe de ghee et une pincée de sel de Guérande. Écrasez les carottes avec l'huile d'olive, le sel et les herbes de Provence.
3. Disposez la purée de pommes de terre (ou patates douces), ajoutez le bœuf haché par dessus, puis la purée de carottes. Parsemez de noisettes concassées.
4. Dressez et servez chaud, accompagnées de carottes râpées assaisonnées.

Apports nutritionnels

- **Viande de bœuf** : protéines, lipides, vit B, fer, zinc, phosphore, acides aminés
- **Pommes de terre** : glucides, vitamine C, potassium, fibres, eau, flavonoïdes
- **Patates douces** : glucides, fibres, vit A, B, C, magnésium, potassium, bêta-carotènes
- **Carottes** : glucides, vit B, E, potassium, magnésium, fibres, bêta-carotène
- **Noisettes** : lipides, fibres, cuivre, manganèse, phosphore, vit E
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Oignons** : eau, glucides, vit B, potassium, phosphore, polyphénols



Vitality' meal

Ingrédients

- Œufs bio élevés en plein air
- Jambon blanc traditionnel (1)
- Pain au levain ancien
- Beurre cru
- Carottes cuites vapeur
- Sel de mer
- Huile d'olive
- Persil/origan/thym frais



Recette

1. Portez une petite casserole d'eau à ébullition. Plongez les œufs délicatement et laissez-les cuire pendant 5-6 minutes. Refroidissez immédiatement dans de l'eau froide pour stopper la cuisson, puis égalez-les délicatement.
2. Épluchez et coupez les carottes en bâtonnets. Faites-les cuire à la vapeur douce pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes.
3. Disposez les carottes vapeur dans une assiette, assaisonnez-les. Ajoutez la tranche de jambon blanc. Placez les œufs mollets à côté, avec une pincée de sel et de poivre si souhaité.
4. Tartinez légèrement le pain au levain avec le beurre cru et servez-le en accompagnement.

Apports nutritionnels

- **Œuf** : lipides, vit A, B, D, E et K, choline, phosphore, zinc, tyrosine, fer
- **Jambon blanc** : protéines, vit B3, sodium, potassium, phosphore
- **Carottes** : glucides, vit B, C, E, potassium, magnésium, fibres, bêta-carotène
- **Huile d'olive** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols, vit E et K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Pain au levain** : glucides, magnésium, fer, zinc, vit B, probiotiques
- **Beurre cru** : lipides, facteur Wulzen, acide butyrique, vitamines



Mount'meal

Ingrédients

- Oignons (1)
- Châtaignes (100g)
- Cantal au lait cru
- Carottes (2)
- Miel de châtaignier
- Beurre cru - ghee
- Huile d'olive
- Citron (1/2)



Recette

- Émincez finement les oignons.
- Faites chauffer une petite casserole avec un peu de beurre. Ajoutez les oignons et faites-les revenir doucement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et fondants.
- Versez 200ml d'eau, puis ajoutez les châtaignes coupées. Laissez mijoter environ 15 min à feu doux pour que les saveurs se mélangent bien. Assaisonnez : sel, poivre et herbes.
- Versez dans un bol résistant à la chaleur puis saupoudrez de cantal râpé. Enfouissez sous le grill jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.
- Râpez les carottes. Assaisonnez-les avec du miel de châtaignier, de l'huile d'olive, du sel de mer et un peu de citron pressé.
- Coupez un morceau de cantal à mettre dans votre assiette, accompagné de 2 ou 3 châtaignes.

Apports nutritionnels

- **Carottes** : glucides, vit B, C, E, potassium, magnésium, fibres, bêta-carotène
- **Oignons** : eau, glucides, vit B, potassium, phosphore, polyphénols
- **Châtaignes** : glucides, fibres, potassium, vit B9, B6 et B3, polyphénols, tannins
- **Miel de châtaignier** : glucides, vit B et C, magnésium, potassium, acides aminés
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols
- **Cantal** : protéine, lipides, C, B, A, D, E et K, cuivre, zinc, manganèse, ALC
- **Beurre cru - ghee** : lipides, protéines, facteur Wulzen, acide butyrique, vitamines
- **Huile d'olive** : lipides (acides gras), sélénium, vit E et K



Médit'meal

Ingrédients

- Moules (200g)
- Huîtres (3)
- Fromage de chèvre au lait cru
- Brin de thym
- Miel cru
- Pollen frais
- Olives vertes (6)
- Citron (1/2)
- Poivre noir et sel de mer



Recette

1. Nettoyez les moules sous l'eau froide en frottant les coquilles pour enlever toute impureté. Faites chauffer une petite poêle avec un filet d'huile de coco et un brin de thym. Ajoutez les moules, couvrez et laissez cuire environ 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.
2. Ouvrez les huîtres avec précaution, videz la première eau, et disposez-les dans une petite assiette avec les moules. Disposez le fromage de chèvre dans une coupelle, versez le miel dessus, puis saupoudrez de pollen d'abeille frais pour une touche sucrée et florale.
3. Sur une assiette de service, disposez les moules, les huîtres, le fromage de chèvre au miel, les quartiers de citron et les olives vertes. Poivrez légèrement le tout, selon votre goût. Arrosez d'un peu de jus de citron pour relever les fruits de mer, et savourez chaque bouchée en alternant avec le fromage et les olives pour une explosion de saveurs méditerranéennes.

Apports nutritionnels

- **Moules** : protéines, glucides, eau, vit A, B et C, sodium, potassium, iode, phosphore
- **Huîtres** : protéines, eau, fer, sélénium, iode, zinc, vit B2, A, B12, antioxydants
- **Pollen frais** : glucides, vit A, B et C, minéraux, ferments lactiques, 20 acides aminés
- **Miel cru** : glucides, vit B et C, magnésium, potassium, phosphore, 18 acides aminés
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols
- **Chèvre** : protéine, lipides, C, B, A, D, E et K, cuivre, zinc, manganèse, ALC
- **Huile de coco** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols
- **Olives vertes** : lipides (acides gras), eau, vit A, sodium, calcium, potassium



Choucr'meal

Ingrédients

- Choucroute crue aux Baies de genièvre
- Champignons de saison
- Faux-filet de bœuf : 150-180 g
- Yaourt grec : 1 c.a.s
- Huile d'olive : 1 c.a.s
- Beurre cru ou ghee
- Sel de mer et poivre
- Persil frais : quelques feuilles, hachées



Recette

1. Dans une petite casserole, faites chauffer la choucroute aux baies de genièvre, en remuant de temps en temps. Laissez cuire environ 10 minutes pour que les saveurs se mélangent (ajoutez un filet d'eau si la choucroute semble trop sèche)
2. Dans une poêle, faites fondre beurre ou ghee, ajoutez les champignons tranchés et faites-les sauter 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonnez de sel et de poivre, puis réservez.
3. Assaisonnez le faux-filet de sel et de poivre. Dans une poêle chaude avec un peu de ghee, saisissez le faux-filet jusqu'à ce qu'il soit cuit selon votre préférence. Laissez reposer la viande quelques minutes avant de trancher.
4. Dans une assiette, disposez la choucroute au centre, en retirant les baies de genièvre. Ajoutez les champignons autour de la choucroute. Déposez le faux-filet tranché à côté et ajoutez une cuillère de yaourt grec par-dessus ou à côté.

Apports nutritionnels

- **Choucroute** : glucides, fibres, vit B et C, potassium, magnésium, probiotiques,
- **Champignons** : fibres, vit B, sélénium, potassium, zinc, polysaccharides
- **Faux-filet** : protéines, lipides, vit B, fer, zinc, phosphore, acides aminés
- **Yaourt grec** : protéines, glucides, vit B, calcium, phosphore, probiotiques
- **Huile d'olive** : lipides (acides gras), vit A et E, polyphénols
- **Beurre cru/ghee** : lipides (acides gras, butyrate), vit A, D, E et K
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode



Boul'meal

Ingrédients

- Viande hachée (150g)
- Œuf (1)
- Noix de muscade
- Échalote (1)
- Sel de mer/persil
- Patate douce (1)
- Endives (1/2)
- Comté au lait cru
- Huile d'olive extra vierge/huile de coco



Recette

1. Préparer les boulettes de viande : dans un bol, mélangez la viande hachée avec œuf, échalote hachée, persil, noix de muscade et sel. Formez des boulettes de taille moyenne. Dans une poêle, faites chauffer un filet de ghee et faites dorer les boulettes sur toutes les faces à feu moyen, en les retournant régulièrement.
2. Préparer les patates douces : épluchez et coupez la patate douce en rondelles ou en cubes.. Faites-les cuire à la vapeur pendant environ 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une fois cuites, assaisonnez-les avec un filet d'huile d'olive, du sel, et du poivre.
3. Préparer les endives : coupez les endives en deux dans le sens de la longueur et retirez le cœur dur si nécessaire. Dans une poêle, chauffez un filet d'huile de coco et faites revenir les endives à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement caramélisées. Assaisonnez
4. Ajoutez à cette assiette un morceau de comté au lait cru.

Apports nutritionnels

- **Patates douces** : glucides, fibres, vit A, B, C, magnésium, potassium, bêta-carotènes
- **Viande hachée** : protéines (acides aminés), fer, vit B12, zinc, phosphore
- **Échalote** : glucides, fibre, vit B6, potassium, manganèse, quercétines
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Cantal** : protéine, lipides, C, B, A, D, E et K, cuivre, zinc, manganèse, ALC
- **Beurre cru - ghee** : lipides, protéines, facteur Wulzen, acide butyrique, vitamines
- **Huile d'olive** : lipides (acides gras), sélénium, vit E et K



Toast'meal

Ingrédients

- Pain au levain
- Foie de morue
- Citron
- Basilic
- Aubergine (1)
- Oignon (1)
- Sel de mer
- Huile d'olive



Recette

1. Préparer les légumes : couper l'aubergine en fines rondelles et l'oignon en lamelles. chauffer une poêle avec un filet d'huile de coco. Faire griller les rondelles d'aubergine jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fondantes. Ajouter les lamelles d'oignon à la fin pour les faire légèrement caraméliser. Réserver.
2. Étaler les morceaux de foie de morue sur le pain au levain légèrement toasté. Ajouter un filet de jus de citron et quelques zestes pour la fraîcheur.
3. Parsemer d'un peu de sel de mer et arroser d'un filet d'huile d'olive les aubergines. Ajouter quelques feuilles de basilic frais.

Apports nutritionnels

- **Aubergines** : eau, potassium, manganèse, vit B1 et B6, anthocyanes, fibres
- **Pain au levain** : glucides, magnésium, fer, zinc, vit B, probiotiques
- **Foie de morue** : lipides (oméga 3), vit A et D, sélénium
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols
- **Huile de coco** : lipides, stérols, acide laurique, polyphénols
- **Oignons** : eau, glucides, vit B, potassium, phosphore, polyphénols
- **Huile d'olive** : lipides (acides gras), sélénium, vit E et K



Moul'meal

Ingrédients

- Moules (300g)
- Pommes de terre (150g)
- Ail, échalote, oignons
- Sel de mer
- Gingembre
- Beurre cru
- Lait de coco



Recette

1. Nettoyez les moules en les rinçant sous l'eau froide. Retirez les éventuelles barbes.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire comme vous le préférez (vapeur, poêle...).
3. Dans une grande casserole, faites fondre le beurre cru à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'échalote, l'oignon et le gingembre râpé. Faites revenir jusqu'à ce que le mélange devienne translucide et parfumé (3 à 4 minutes).
4. Ajoutez les moules dans la casserole et mélangez bien avec le fond de sauce. Versez le lait de coco, couvrez, et laissez cuire à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Remuez de temps en temps. Ajoutez les pommes de terre cuites dans la casserole avec les moules pour qu'elles s'imprègnent de la sauce.
5. Rectifiez l'assaisonnement avec une pincée de sel de mer et un peu d'herbes.

Apports nutritionnels

- **Moules** : protéines, fer, zinc, sélénium, iode, vitamines B2 et B12
- **Pommes de terre** : glucides, vitamine C, potassium, fibres, eau, flavonoïdes
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Gingembre** : antioxydants, glucides, potassium, magnésium
- **Oignons** : eau, glucides, vit B, potassium, phosphore, polyphénols
- **Lait de coco** : lipides, glucides, potassium, magnésium
- **Échalote** : glucides, fibre, vit B6, potassium, manganèse, quercétines



Squid'meal

Ingrédients

- Calamar frais (avec tentacules) 150g
- Pamplemousse rose (1)
- Menthe fraîche (quelques feuilles)
- Citron vert (1/2)
- Huile d'olive vierge
- Sel de mer



Recette

1. Nettoyez le calamar et les tentacules, retirez toute partie non comestible et rincez à l'eau froide. Faites bouillir une casserole d'eau. Plongez le calamar et les tentacules dans l'eau bouillante et laissez cuire environ 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et laissez refroidir.
2. Pelez à vif le pamplemousse et détachez les suprêmes (segments sans membrane). Réservez le jus qui s'écoule pendant cette étape.
3. Coupez le calamar refroidi en rondelles et les tentacules en morceaux. Dans un bol, mélangez le calamar avec les segments de pamplemousse, quelques feuilles de menthe fraîche finement ciselées, et le jus de citron vert.
4. Ajoutez l'huile d'olive, un peu de zeste de citron vert, et éventuellement une pincée de sel de mer pour relever le goût. Mélangez délicatement.

Apports nutritionnels

- **Calamars** : protéines, phosphore, magnésium, sodium, sélénium, cuivre, vit A et B
- **Pamplemousse** : glucides, vitamine C, B9, B6, potassium, fibres, eau, antioxydants
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Citron vert** : glucides, potassium, calcium, cuivre, vit C et B9, polyphénols, eau
- **Huile d'olive** : lipides (acides gras), sélénium, vit E et K
- **Menthe fraîche** : eau, potassium, magnésium, vit C, polyphénols



Italian soup'meal

Ingrédients

- Bouillon de poulet gélatineux (250mL)
- Œuf (1)
- Parmesan râpé
- Noix de muscade râpée
- Citron (jus et zeste)
- Carottes râpées et/ou courgettes
- Pain au levain ancien



Recette

1. Faites chauffer le bouillon de poulet dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il frémit.
2. Séparez le blanc et le jaune. Dans un bol, battez légèrement le blanc d'œuf avec une pincée de sel et de poivre. Versez le blanc d'œuf battu en filet dans le bouillon chaud, en remuant doucement pour créer des filaments (style stracciatella). Incorporez le parmesan râpé et mélangez jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Ajoutez une pincée de muscade, du sel de mer et le jus de citron. Râpez un peu de zeste de citron pour parfumer. Disposez dans un bol, ajoutez des légumes crus, et dégustez chaud. Ajoutez le jaune d'œuf à côté avec la tranche de pain.

Apports nutritionnels

- **Bouillon** : protéines, collagène, magnésium, calcium, phosphore, prébiotiques
- **Œuf** : lipides, vit A, B, D, E et K, choline, phosphore, zinc, tyrosine, fer
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Pain au levain** : glucides, magnésium, fer, zinc, vit B, probiotiques
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols, eau
- **Parmesan** : lipides, protéines, acide butyrique, vitamines, zinc, sélénium, cuivre
- **Carottes** : glucides, vit B, C, E, potassium, magnésium, fibres, bêta-carotène
- **Courgettes** : acide folique, bêta-carotène, vitamine C, potassium, manganèse, eau



Bibim'meal

Ingrédients

- Riz blanc
- Œuf (1)
- Bœuf émincé (100g)
- Concombre (1)
- Carottes râpées
- Ail ; gingembre, miel
- Sauce soja fermentée



Recette

1. Préparer le riz : Rincez plusieurs fois puis faites cuire le riz blanc. Gardez-le au chaud.
2. Mariner le bœuf : Mélangez l'émincé de bœuf avec la sauce soja fermentée, le vinaigre de riz, l'ail et le gingembre. Laissez reposer 10 minutes.
3. Cuire le bœuf et l'œuf : Faites revenir le bœuf mariné dans une poêle chaude 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement caramélisé. Préparez un œuf au plat avec un jaune coulant.
4. Assembler le bibimbap : Dans un bol, disposez le riz au fond, puis placez les carottes râpées, les concombres, et le bœuf en sections distinctes sur le dessus. Ajoutez l'œuf au centre.
5. Assaisonnez à votre convenance.

Apports nutritionnels

- **Riz blanc** : glucides
- **Œuf** : lipides, vit A, B, D, E et K, choline, phosphore, zinc, tyrosine, fer
- **Bœuf** : protéines, lipides, vitamine B12, potassium, fer, magnésium, acides aminés
- **Carottes** : glucides, vit B, C, E, potassium, magnésium, fibres, bêta-carotène
- **Concombre** : acide caféique, vitamine C, et beaucoup d'eau



Hash browns' meal

Ingrédients

- Pommes de terre rissolés
- Fromage au lait cru (cantal)
- Beurre cru
- Huile de coco
- Jaunes d'œuf (4)
- Citron
- Sel de mer
- Chou cru



Recette

1. Préparer et cuire les pommes de terre : lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles fines pour une cuisson uniforme. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les pommes de terre et faites-les rissoler pendant 10 à 15 minutes. En fin de cuisson, ajoutez le beurre cru pour enrober les pommes de terre et leur apporter une saveur riche et gourmande.
2. Incorporer le fromage : hors du feu, parsemez les pommes de terre de fromage râpé ou en petits morceaux. Mélangez pour le faire fondre légèrement.
3. Préparer les jaunes d'œufs : disposez les jaunes dans un petit bol à part ou directement sur les pommes de terre pour les mélanger au moment de servir.
4. Assaisonner : Ajoutez une pincée de sel de mer, un filet de jus de citron, et un peu de zeste pour une touche de fraîcheur. Accompagner d'une salade de chou cru, vinaigrée.

Apports nutritionnels

- **Pommes de terre** : glucides, vitamine C, potassium, fibres, eau, flavonoïdes
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Jaune d'œuf** : lipides, vit A, B, D, E et K, choline, phosphore, zinc, tyrosine, fer
- **Citron** : glucides, potassium, cuivre, vit C et B9, polyphénols, eau
- **Cantal** : protéine, lipides, C, B, A, D, E et K, cuivre, zinc, manganèse, ALC
- **Beurre cru** : lipides, protéines, facteur Wulzen, acide butyrique, vitamines
- **Chou** : vitamine C, caroténoïdes, acides féruliques, flavonoïdes, sélénium



Halloween'meal

Ingrédients

- Potimarron (1)
- Pommes de terre grenailles (100g)
- Mont d'Or ou lait cru (1)
- Gousses d'ail confit (2)
- Miel cru
- Thym frais
- Huile de coco (ou autre matière grasse)
- Sel de mer



Recette

1. Préparer le potimarron : couper le chapeau du potimarron et vider les graines à l'intérieur. Creuser légèrement pour retirer un peu de chair afin de laisser de la place pour le fromage.
2. Cuire les pommes grenailles : laver les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau bouillante ou au four.
3. Assembler le potimarron : placer le Mont d'Or (sans son couvercle) dans le potimarron. Ajouter les gousses d'ail confit écrasées sur le fromage, le miel, et quelques feuilles de thym.
4. Cuisson : placer le potimarron rempli sur une plaque allant au four. Ajouter les pommes de terre grenailles autour, arrosées d'huile de coco, de thym et d'un peu de sel de mer.
5. Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pendant 30 minutes. Une fois le potimarron cuit et légèrement doré, servir chaud. Plongez les pommes grenailles dans le Mont d'Or fondu parfumé au miel et au thym pour une dégustation conviviale.

Apports nutritionnels

- **Pommes de terre** : glucides, vitamine C, potassium, fibres, eau, flavonoïdes
- **Potimarron** : bêta-carotène provit A, vit C, lutéine, potassium, et magnésium, fibres
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Mont d'or** : protéine, lipides, C, B, A, D, E et K, cuivre, zinc, manganèse, ALC
- **Ail confit** : manganèse, sélénium, vitamine C et B6, Allicine et composés sulfurés
- **Miel cru** : glucides, vit B et C, magnésium, potassium, phosphore, 18 acides aminés



Jam rice'meal

Ingrédients

- Riz (blanc)
- Parmesan au lait cru
- Jambon sec/cru
- Oignons
- Crème fraîche
- Ghee
- Sel de mer



Recette

1. Préparer l'oignon : le faire blondir à feu modéré dans une poêle avec du beurre clarifié (ghee). Une fois l'oignon doré, ajouter la crème fraîche puis le riz déjà cuit (et rincé au préalable).
2. Incorporer la viande : le jambon, le bœuf séché ou toute autre charcuterie de votre choix. Si vous optez pour du lard, le faire revenir avant d'ajouter le riz, avec ou sans oignon.
3. Finaliser avec le fromage : ajouter du parmesan râpé ou des morceaux de fromage, puis couvrir pour laisser la chaleur faire fondre le fromage par condensation + possibilité d'ajouter un peu de sel de mer si besoin (mais pas obligatoire).

Apports nutritionnels

- **Jambon sec** : protéines, lipides, vit B12, potassium, fer, magnésium, acides aminés
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Riz blanc** : glucides, fibres, potassium, phosphore
- **Oignons** : eau, glucides, vit B, potassium, phosphore, polyphénols
- **Parmesan** : lipides, protéines, acide butyrique, vitamines, zinc, sélénium, cuivre
- **Beurre cru - ghee** : lipides, protéines, facteur Wulzen, acide butyrique, vitamines



Liver beef' meal

Ingrédients

- Foie de bœuf (ou veau, poulet)
- Pommes de terre
- Ghee ou graisse animale
- Thym, sel de mer, poivre
- Jus de citron



Recette

1. Préparer le foie : le trancher en fines lamelles, faire revenir à feux moyen avec le ghee et quelques oignons, 3 minutes de chaque côté.
2. Cuisson des pommes de terre : faire cuire les pommes de terre à la vapeur, enlever la peau et assaisonner avec un peu d'huile d'olive et de sel de mer.
3. Assaisonnement final : une fois que le foie est prêt, ajouter une pincée de sel de mer et de poivre, un peu de thym et un filet de citron. Servir chaud.

Apports nutritionnels

- **Foie de bœuf** : protéines, fer, vit A, B (B2, B6, B12), cuivre, zinc, coenzyme Q10
- **Pommes de terre** : glucides, fibres, potassium, vitamine C, magnésium, polyphénols
- **Ghee ou graisse animale** : lipides, acide butyrique, vitamines A, D, E, K, oméga-3
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode
- **Jus de citron** : vitamine C, flavonoïdes, acide citrique, potassium, calcium



Heart beef'meal

Ingrédients

- Cœur de bœuf (150g)
- Poivrons
- Aubergines
- Courgettes
- Ghee ou graisse animale
- Thym, ail, persil
- Sel de mer, poivre



Recette

1. Préparation : découper le cœur de bœuf en tranches assez épaisses, en enlevant les parties fibreuses pour obtenir des morceaux tendres. Découper également les légumes en rondelles et lanières. Préparer la marinade en hachant finement l'ail et le persil. Les mélanger avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
2. Marinade : laisser mariner la viande (1h) ainsi que les légumes (20 min) au réfrigérateur pour que les arômes s'imprègnent.
3. Faire chauffer une poêle avec une matière grasse (ghee). Faire griller les tranches de cœur 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien saisies mais encore tendres à l'intérieur. Faire revenir les légumes en plusieurs fois pour qu'ils dorent sans trop ramollir.
4. Assaisonner au choix avec sel de mer, poivre, thym et miel.

Apports nutritionnels

- **Cœur de bœuf** : protéines, coenzyme Q10, fer, zinc, vit's B, phosphore, sélénium
- **Poivrons** : eau, glucides, fibres, vitamine C, bêta-carotène, potassium, polyphénols
- **Aubergines** : eau, fibres, glucides, manganèse, anthocyanes, polyphénols
- **Courgettes** : eau, fibres, glucides, vit B9 et C, potassium, manganèse, flavonoïdes
- **Ghee ou graisse animale** : lipides, vit A, D, E, K2, acide butyrique, facteur Wulzen
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode, oligo-éléments



Fish eggs' meal

Ingrédients

- Œufs de poisson (mulet, cabillaud) (50g)
- Sel de mer
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Radis - beurre cru
- Carottes
- Concombres
- Basilic



Recette

1. Préparation des œufs de poisson : les rincer sous l'eau froide et retirer délicatement la membrane fine qui les enveloppe pour ne garder que les œufs. Les placer dans un récipient et ajouter une pincée de sel. Bien mélanger pour que le sel pénètre les œufs. Laisser mariner les œufs pendant 24 heures dans un réfrigérateur, afin que le sel s'infuse et que les œufs développent une texture plus ferme.
2. Préparation de l'accompagnement : couper les radis, les concombre et/ou les carottes après les avoir bien rincé, les disposer dans une assiette et assaisonner avec du vinaigre de cidre ainsi qu'un filet de miel cru et une pincée de basilic frais.
3. Ajouter les œufs de poisson à l'assiette, mais avant de servir, ajouter un filet de jus de citron et d'huile d'olive pour apporter fraîcheur et richesse à la saveur.

Apports nutritionnels

- **Œufs de poisson** : protéines, oméga-3, iode, sélénium, vit B12 et D, phosphore
- **Sel de mer** : sodium, magnésium, calcium, potassium, iode, oligo-éléments
- **Huile d'olive** : lipides, acides gras monoinsaturés, polyphénols, vit E, antioxydants
- **Radis** : eau, fibres, vitamine C, potassium, soufre, polyphénols
- **Beurre cru** : lipides, protéines, vit A, D, E, K2, acide butyrique, facteur Wulzen
- **Carottes** : eau, fibres, glucides, bêta-carotène (provitamine A), potassium
- **Concombres** : eau, fibres, vitamine K, potassium, magnésium, flavonoïdes

COLLATIONS

En bonus, voici quelques idées de collations, nutritives et intéressantes pour ta santé mentale et physique.

Dattes + noix du Brésil

Figues + fromage de chèvre au lait cru



Compote de pomme + jaune d'œuf + miel

Pain au levain (ancien) + fromage de chèvre + miel cru

Dattes + beurre + sel de mer

Bananes + beurre cru + cacao cru



Kéfir de fromage + myrtilles + pollen



Yaourt de chèvre ou brebis + noix + miel cru

Carottes fermentées + huile d'olive + sel de mer

Dattes + noix du Brésil + beurre cru

Châtaignes grillées + ghee + clémentine



Pain au levain + beurre cru + sel de mer

Œuf dur + miel + thym

Pain au levain + beurre + saumon + sel + citron

Omelette bananes + coco râpée



Pain au sarrasin + bœuf séché + cerneaux de noix

UNE ODE À LA NOURRITURE ANCESTRALE

Chacune des recettes de ce livre est une invitation à retrouver le goût du vrai, à renouer avec des pratiques culinaires simples et pleines de sens. Mais au-delà des saveurs, c'est tout un art de vivre qui se cache derrière ces plats : un retour à l'essentiel.

Prenez le temps de savourer. Installez-vous dans un environnement apaisant, entourez-vous de ceux que vous aimez, et laissez vos repas devenir des moments de partage et de connexion. La digestion commence bien avant que la nourriture n'atteigne l'estomac. Elle prend racine dans le plaisir de l'instant, dans la mastication attentive qui révèle chaque nuance de goût et prépare le corps à assimiler ce que la nature offre de meilleur.

Favorisez la densité et l'abondance dans votre assiette. Choisissez des aliments riches en nutriments, en couleurs et en textures, et laissez de côté l'idée de restriction. Manger est une célébration, un acte de gratitude envers ce que la terre nous offre.

Que ces recettes soient le point de départ d'un voyage vers une alimentation plus consciente, plus joyeuse et plus connectée à vos besoins profonds.

Bon appétit et, surtout, bon voyage culinaire !



Mangez simple, mangez vivant !

***Découvrez 30 recettes saines et gourmandes,
élaborées à partir d'aliments bruts et vivants,
pour nourrir votre corps avec ce dont il a
réellement besoin.***

***Des plats froids et chauds, faciles à préparer, que
ce soit à la maison ou à emporter, sans matériel
sophistiqué ni techniques compliquées.***

***Que vous ayez peu de temps ou que vous
souhaitiez simplement revenir à une cuisine plus
naturelle, ce livre vous accompagnera au
quotidien avec des recettes équilibrées et
savoureuses.***

***Merci de faire vivre cette aventure culinaire avec
moi, et surtout, bon appétit !***



WWW.LEVEEDETENSION.FR

HUGO FAURE