

Mon assiette et moi

COMMENT APAISER MA RELATION À L'ALIMENTATION

Geneviève Mahin

Racine

Sommaire

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	12
LES TROIS COLIMAÇONS	18



PREMIER COLIMAÇON

Le fonctionnement du corps et le contenu de l'assiette

26

LES RÉGIMES NE FONCTIONNENT PAS 28

VOS OBJECTIFS 30

PERTE DE POIDS ET SANTÉ 32

AMÉLIORER SON ASSIETTE 60

MES RECETTES GOURMANDES 83

Détail des recettes en page 5



DEUXIÈME COLIMAÇON

Prendre conscience et accueillir ses émotions

194

LE DÉCLENCHEUR 197

UN TRAVAIL ÉMOTIONNEL 202

L'ALIMENTATION « CONTRÔLE », LE DÉBUT DE L'ENFER 208

L'ALIMENTATION PANSEMENT 220

OUTILS CONCRETS 232



TROISIÈME COLIMAÇON

Modifier ses comportements et changer ses croyances

244

ALIMENTATION CONSCIENTE 246

VOTRE CERVEAU EST À VOTRE SERVICE 274

UN DERNIER MOT POUR LA ROUTE... 290

INDEX DES INGRÉDIENTS 293

BIBLIOGRAPHIE 294

REMERCIEMENTS 295

Sauces crues

86

- Framboises et gingembre
- Avocat et mangue
- Noix de cajou et ail

Sauces chaudes

88

- Velouté de butternut aux tomates séchées
- Crème de champignons aux amandes
- Émulsion de courgettes au citron vert

Le matin

90

- Frittata aux myrtilles et noix de pécan 93
- Pommes fondues à la vanille et quinoa aux amandes 95
- Smoothie aux fruits rouges 97
- Crème de noix de cajou aux mangues et mix de graines 99
- Flocons d'avoine et cannelle 101
- Crêpes de sarrasin et avocat 103
- Omelette de courgette à la noix de coco 105
- Sarrasin aux carottes et aux épices 107
- Breakfast bowl printanier 109
- Bouillon de volaille aux herbes 111
- Pain de noix et poivronade 113
- Trio de houmous et crackers 115

Le midi

116

- Agneau à l'orientale et légumes fondants 119
- Hypocuisson de cabillaud et fondue d'épinards aux mangues 121
- Crème de rave, poulet aux épinards et clémentines, chou-rave et endives 123
- Roulade de bœuf aux olives noires, ratatouille à la lavande 125
- Nuggets de poulet et sauce satay 127
- Rouleaux de printemps aux crevettes grises 129
- Bouchées de viande aux trois saveurs 131
- Roulades de saumon fumé aux courgettes et aux algues 133
- Taboulé de brocoli aux raisins et filets de rouget à la coriandre 135

- Bœuf à la Teriyaki, poêlée de légumes croquants au gingembre 137
- Chakchouka aux aubergines 139
- Salade composée en bocal 141

Le goûter

142

- Petits pots de chocolat au caramel 145
- Pancakes d'avoine au butternut et à la cannelle 147
- Trio de mousses au chocolat 149
- Superbowl surprise 151
- Barres énergétiques aux noix de cajou et à la noix de coco 153
- Gâteau de courgette au chocolat 155
- Tartelettes au citron vert 157
- Chocolat chaud au curry 159
- Truffes aux trois saveurs 161
- Halvas au pamplemousse 163
- Billes gourmandes de chocolat aux cacahuètes 165
- Cookies de banane aux noix de pécan 167

Le soir

168

- Couscous de chou-fleur et quinoa épicé 171
- Spaghettis de légumes et salsa *arrabbiata* à ma façon, bouchées de riz 173
- Croquettes de lentilles et polenta au cumin, salade de poires et fenouil 175
- Cakes de pois chiches aux poivrons jaunes, salade d'été 177
- Rillettes de sardines et endives, salade de crudités 179
- Ceviche aux épices et patate douce au piment d'Espelette 181
- Mix de sushis avec et sans riz 183
- Crème de potiron et scampis 185
- Dhal de lentilles corail et légumes à la noix de coco 187
- Lasagne revisitée 189
- Risotto de champignons aux myrtilles 191
- Mijoté de lentilles à la marocaine 193



Avant-propos

Je me suis trompée, et ce n'est pas impossible que ça arrive encore...

J'admets que commencer un livre par ces mots pourrait décontenancer, mais c'est pourtant ma réalité, et vu mon souci d'authenticité, je ne pouvais pas faire « comme si ». En effet, écrire un livre sur la relation à l'alimentation est une entreprise périlleuse, l'approche globale est par définition multiple, les sons de cloche inévitablement différents et le consensus impossible. Pourtant, si vous me lisez, c'est vraisemblablement que vous cherchez des réponses et je vais faire de mon mieux pour vous présenter toutes celles que je connais.

Lors de la première version, auto-éditée en 2017, alors qu'un préambule annonçait déjà la couleur : « Je ne suis pas scientifique, je ne suis pas médecin, je ne détiens pas votre solution », vous pouviez tout de même trouver tout au long du livre une foule de conseils et de « vérités » sur quoi manger et comment appréhender cette relation à l'assiette souvent complexe. Et à l'aube de cette nouvelle version, je me rends compte que je pourrais à nouveau passer par là, du moins en partie, et je ne vois pas comment y échapper.

Ce livre va parler de nutrition, d'alimentation et d'émotions, et quoi de plus personnel et changeant que ces thématiques ? Pourtant je vais devoir généraliser.

Personne ne peut vraiment savoir ce qui se passe à l'intérieur de vous, à moins de sonder en permanence votre cerveau avec des électrodes, ou vos cellules via une prise de sang, et ce, en continu. C'est impossible. Pourtant je vais devoir projeter et imaginer.

Je reste personnellement persuadée qu'on ne peut pas séparer poids d'équilibre, santé, image de soi et émotions.

Or, je constate dans mes accompagnements que des pans entiers de l'alimentation sont totalement ignorés : pourquoi est-il si difficile de se passer de sucre ? Pourquoi une bonne santé intestinale est-elle importante ? Comment l'alimentation agit-elle sur le métabolisme ? Pourquoi faire un régime me fait prendre du poids ? Etc. Et du côté des émotions, c'est pareil : « Des émotions, quelles émotions ? Je vais très bien moi, à part mon poids. »

Si vous voulez apaiser votre relation à l'alimentation, vous devrez probablement tester plusieurs chemins. Dans ce livre, j'ai donc rassemblé toutes les pistes que je pense nécessaires pour que vous puissiez retrouver de la sérénité face à votre assiette. Toutes ne vous seront peut-être pas utiles – cela dépend essentiellement d'où vous vous trouvez –, mais les thèmes qu'elles abordent sont essentiels à une approche globale, seule façon de ne pas se faire trop mal.

Quand il y a de la souffrance dans notre façon de manger, vouloir regarder ça d'un seul endroit peut faire beaucoup de dégâts. C'est pourquoi j'ai développé, au cours de ma pratique, une façon d'aborder chaque histoire à l'aide de trois colimaçons : le corps et l'assiette, les émotions, les comportements et les conditionnements.



Dans ce livre, je partage avec vous ce en quoi je crois ; cela ne remplace EN RIEN un suivi médical. Gardez précieusement la responsabilité des choix en lesquels vous croyez.

Pourquoi un colimaçon ? Parce que cela représente pour moi le chemin continu et infini du changement. Chaque femme que j'accompagne démarre d'un endroit pour aller ailleurs. Il n'y a pas de début clair ou de fin prédéfinie. Il n'y a pas non plus de chemin unique. Je vous invite à choisir, en tant que lectrice, ce qui vous convient, maintenant ou plus tard, parce que ce que vous lisez aujourd'hui aura peut-être un sens demain.

Qu'on se le dise, l'origine de cette prolifération de souffrances liées à notre relation à l'alimentation est multifactorielle. Elle s'inscrit dans une société qui développe un véritable culte de la minceur tout en proposant à ses sujets



Le fonctionnement du corps

et le contenu de l'assiette

Dans ce chapitre, nous allons aborder successivement le fonctionnement de votre corps, les différentes façons de préparer vos repas et le contenu de votre assiette.

Je commence par ces thèmes car ils permettent d'apaiser assez facilement certaines compulsions (bien que ça puisse prendre du temps quand il s'agit de dysfonctionnements organiques), ce qui vous permettra d'être alors un peu plus calme pour aller voir du côté des émotions.

Parce que oui, au-delà du contenu calorique de votre assiette ou d'une thyroïde un peu paresseuse, il y a une foule d'autres raisons qui peuvent vous empêcher de perdre du poids ou d'être sereine face à votre assiette.

Mais avant cela et pour démarrer sur de bonnes bases, je voudrais tordre le coup à une idée reçue qui rend bien des femmes malheureuses : pour perdre du poids, il suffit de « faire un régime ».

Les régimes ne fonctionnent pas

Faire un régime, c'est diminuer volontairement et de façon cognitive son apport calorique dans le but de maigrir. Ce comportement dérègle les systèmes homéostatique et hédonique¹, ce qui ne peut mener qu'aux compulsions.

L'être humain est câblé pour aller vers le plaisir et éviter la souffrance. Réduire vos apports caloriques et ne pas répondre à vos envies va activer les frustrations et vous pousser d'autant plus vers des compulsions pour les apaiser.

Quand vous faites un régime, la réduction des apports caloriques a pour conséquence directe de diminuer le métabolisme de base. Le corps va diminuer ses besoins pour continuer à fonctionner en étant restreint. Du coup, quand vous sortez de la phase de régime et que vous remangez « normalement », le corps, qui a appris à fonctionner avec moins d'énergie, se retrouve avec des calories en excès et va les stocker.

La restriction calorique va également activer la mémoire antidisette... Depuis que l'homme est sur terre, il a plus souvent rencontré des périodes de famine que d'hyperabondance alimentaire comme c'est le cas aujourd'hui. Ainsi, quand vous diminuez vos apports, le corps stocke automatiquement plus de calories des aliments pour éviter les conséquences d'une éventuelle famine.

Au niveau hormonal, restreindre vos apports dérègle également le fonctionnement de la leptine et de la ghréline, deux hormones qui régulent l'appétit et la satiété, bousculant à nouveau un fonctionnement normalement automatique et plutôt bien réglé.

De plus, tout le monde ne pourra pas perdre du poids de la même façon.

La vie est injuste, on le sait. D'autant plus lorsque vous voulez perdre du poids et que ça ne fonctionne pas, alors que votre cousine Bérangère y arrive si bien et reste mince quoi qu'elle fasse... C'est normal, le métabolisme est aussi une question de génétique et d'épigénétique. La façon dont votre corps est constitué intrinsèquement et la manière dont vous avez été nourrie et élevée depuis votre naissance auront des répercussions sur votre facilité ou non à perdre du poids. Et vous n'y pourrez rien changer.

Dès lors, il va falloir accepter le poids d'équilibre que Dame Nature a décidé pour vous, sous peine d'entrer dans une spirale infernale de régimes vous menant de « j'ai 2 kilos de trop » à « mon docteur me dit que je dois perdre 25 kilos ».

¹ Pour faire simple, on dira que le système homéostatique régule la faim et la satiété en fonction de nos sensations alimentaires, tandis que le système hédonique régule les prises alimentaires via notre désir de manger. En laissant ces deux systèmes fonctionner naturellement, vous ressentez la faim et vous y répondez avec des aliments qui vous font envie et tout fonctionne correctement. Si vous vous empêchez de manger ou si vous ne mangez pas ce dont vous avez envie, alors vous dérégalez ce mécanisme et vous ouvrez la voie à l'effet yoyo.

Si vous vous évertuez à vouloir perdre du poids en faisant un régime, vous allez croire que si vous n'y arrivez pas, c'est que vous n'avez pas de volonté, or ce n'est pas le cas ! Croire aux régimes, c'est vous emprisonner chaque jour dans la croyance qu'un jour vous obtiendrez le Graal et que ce serait super. Sauf que ça ne vient jamais et pire, vous aggravez la situation.

Vous bousculez votre organisme qui perd, année après année, sa capacité à s'autoréguler. Jusqu'à ce que vous vous trouviez dans une impossibilité quasi définitive de perdre du poids.

L'hypertrophie adipocytaire ou l'hyperplasie adipocytaire

Attention, passé un certain poids, il sera carrément devenu impossible de le perdre, tout simplement parce qu'un autre phénomène se met en place...

Au départ, les adipocytes² assurent le stockage de vos réserves énergétiques et c'est tant mieux ! Lorsque vous mangez plus que vos besoins, l'excédent est dirigé dans vos cellules graisseuses, c'est l'hypertrophie adipocytaire, un phénomène réversible.

“ Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments, il n'y a que la consommation que l'on en fait. „

Par contre, si votre surconsommation perdure, vos cellules finissent par ne plus pouvoir grossir. Le corps doit trouver une nouvelle solution de stockage et va alors multiplier les adipocytes, c'est l'hyperplasie adipocytaire, irréversible, qui fait augmenter le poids d'équilibre.

Que vous reste-t-il comme solution ? Comprendre les mécanismes et mettre les choses en place de façon progressive pour éviter de vous battre contre votre poids toute votre vie.

J'espère qu'à ce stade de la lecture vous êtes convaincue que pour apaiser votre relation à l'alimentation et éventuellement perdre du poids, il va être nécessaire d'envisager la situation dans sa globalité et que vous êtes prête à plonger avec moi au cœur de ces trois colimaçons...



Retrouvez-moi dans votre carnet de bord à l'onglet « Mon histoire ».

2

ADYPOCITES : Cellules qui stockent les graisses.

Vos objectifs

Plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte dans la gestion de votre poids : sommeil, activité physique, nutriments, habitudes alimentaires, neuromédiateurs, stress, santé intestinale, inflammation, etc.

Comme pour chaque chose que vous voulez modifier, commencez par faire le point sur votre situation. Vous pourrez répondre à certaines questions seule, mais pour d'autres vous devrez consulter un médecin et faire une prise de sang ou tout autre examen nécessaire. Votre première source d'infos reste votre corps et votre expérience, alors soyez à l'écoute...

Est-ce que vous avez déjà fait régime avant ? Combien de fois ?

Est-ce que vous êtes sensible au stress ?

Est-ce que vous mangez assez ?

Est-ce que vos apports en micronutriments sont suffisants ? Est-ce que vos intestins fonctionnent bien ? Est-ce que vos neuromédiateurs fonctionnent de manière optimale ? Est-ce que vous dormez entre 7 heures et 9 heures d'un sommeil réparateur ?

Demandez-vous aussi quelles sont vos envies, quel est votre objectif, est-il réalisable ?

- **Perdre 2 kilos ou en perdre 20.**
- **Retrouver de l'énergie.**
- **Diminuer des troubles de santé.**
- **Affiner votre silhouette.**
- **Apaiser votre sommeil.**
- **Retrouver un transit sain et fonctionnel.**



Avant de continuer, remplissez votre carnet de bord à l'onglet « Mes objectifs », ça vous évitera de perdre du temps et de l'énergie pour rien.

“ **Traitez-vous avec bienveillance et soyez à l'écoute de vos sensations, elles ne mentent pas. „**

Une fois que vous aurez fait le point, vous pourrez identifier ce qui se passe et modifier votre comportement à long terme. Le corps fonctionne avec sa réalité. En fonction de votre morphologie, de votre génétique et de votre histoire, un objectif pourra être atteint ou pas. Donc, demandez-vous s'il vaut mieux apprendre à en faire le deuil ou si vraiment vous voulez dépenser autant d'énergie pour l'atteindre, sans certitude de le maintenir.

Vous pourrez vous interroger sur la pertinence de vos objectifs. Pourquoi voulez-vous perdre du poids, pourquoi voulez-vous changer votre alimentation ? Parfois, nos besoins profonds et nos stratégies actuelles ne sont plus en phase. Pour éviter les échecs, il vaut mieux être au clair sur son « pour quoi ».

Attention ! Ces pages n'ont pas la prétention de remplacer un suivi par une personne qualifiée que je vous laisse le soin de choisir. Dans tous les cas, la personne que vous choisirez devrait être formée, bienveillante, à l'écoute. Ne vous laissez pas malmener !



Perte de poids et santé

Inutile d'essayer de perdre du poids de façon durable et sereine si vos marqueurs sont dans le rouge, que ce soient vos intestins, votre équilibre acide-base, votre équilibre surrénal, la qualité de votre sommeil, votre thyroïde, la présence ou non d'inflammation de bas grade, ou l'état de votre pancréas.

Et bien entendu, tout cela est influencé par votre alimentation. Vous ne pouvez pas manger n'importe quoi, vous comporter n'importe comment et espérer être en bonne santé tout en gardant un poids d'équilibre. Comme pour tout, ça demande de l'attention.

“ **La folie, c'est se comporter de la même manière et espérer un résultat différent.** „
Albert Einstein

Manger au-delà de vos besoins, consommer des produits ultratransformés, ne pas écouter les signaux d'alarme de votre corps, tout cela vous mènera probablement à terme vers une prise de poids. Et c'est un leurre de penser que vous pourrez toujours rattraper ça plus tard.

J'entends souvent des phrases du style :

« J'ai mal au ventre quand je mange du fromage, mais je ne peux pas m'en passer. »

« J'aimerais faire du sport, mais ce n'est pas mon truc / je n'ai pas le temps / j'ai mal quelque part / je recommence le mois prochain / etc. »

« J'ai toujours été stressée, ça ne changera pas. »

« Je suis épuisée, mais je dois absolument terminer ces trois dossiers avant la fin du mois. »

« Je sais que je dois limiter le sucre, mais manger salé le matin, c'est impossible. Il me faut terminer par une note sucrée sans quoi je ne peux pas commencer la journée. »

« J'ai souvent mal au ventre, mais c'est depuis toute petite et c'est dans la famille. On ne sait rien faire à ça. Je ballonne. Le médecin dit que c'est normal et parfois, je dois simplement prendre un médicament pour faciliter mon transit. »

« Je n'ai plus d'énergie mais c'est temporaire, ça va passer. »

Je vous propose de faire autrement.

Je vous propose de prendre la responsabilité de ce que vous mettez en place et d'accepter aussi que ça prenne du temps, que ce ne soit pas simple, qu'il y ait des ratés. Prenez la responsabilité de vos choix et laissez de côté la culpabilité, parce qu'elle n'a vraiment rien à faire ici. Dans cette partie, je voudrais non pas vous donner des solutions, mais éveiller votre attention sur des points importants dans le cadre d'une alimentation sereine. Non seulement cela pourrait améliorer votre quotidien, mais il n'est pas impossible que ça vous ramène plus naturellement vers votre poids d'équilibre.

Bien entendu – et vous le découvrirez tout au long de ce livre –, tous les facteurs sont étroitement liés : l'assiette, les émotions, le fonctionnement de votre corps, votre façon de manger, etc. Vous ne pourrez pas vous en sortir durablement et sereinement si vous en laissez un de côté. Alors, plutôt que vous essouffler sur un sprint, préparez-vous à un long voyage qui peut vraiment être agréable s'il est envisagé avec douceur, lenteur et bienveillance.

Tous les conseils que je vous propose dans ce premier colimaçon ne sont que de petites tentatives d'attirer votre attention, qui pourrait avoir été endormie par une déconnexion d'avec vos sensations. Ce ne sont que des pistes, pas des injonctions. Vous verrez qu'au fil du temps, vous vous écouterez beaucoup plus et vous serez en mesure de sentir par vous-même ce dont vous avez besoin, en termes de quantités et de comportements.

Le sommeil

Dans notre société où la rentabilité et la recherche de reconnaissance par les actions et les exploits priment, le sommeil pourrait aisément, pour certaines, passer au second rang et n'être envisagé que lorsque le corps ne suit plus. Évidemment, on sait qu'on file un mauvais coton mais on se dit que tant que ça tient, ça tient. Grave erreur.

Avant d'aborder la question de son incidence sur le poids et la silhouette, soulignons dans le désordre les effets que peut avoir un manque de sommeil prolongé.

Dormir peu pendant une longue période nous pousse gentiment vers le burnout. Je vous fais grâce des explications en long, mais, en gros, le résultat revient à « allez directement au dodo médical prolongé sans passer par la case départ ». En termes de réussite et d'exploit, on repassera.

Le manque de sommeil affaiblit votre système immunitaire, entraîne une baisse de moral et de libido, favorise des dérégulations de différents systèmes et facilite l'apparition de troubles, voire de pathologies. Génial.

Il augmente également les marqueurs inflammatoires, diminue la vigilance, la mémoire et la vitalité, augmente les risques d'hypertension et de morbidité et, comble de malchance, il peut entraîner une augmentation de poids, tout autre facteur restant inchangé.

Je vous vends du rêve, là, non ?

“ **Dormez moins pour devenir irritable, grosse, malade. „**

Le sommeil a donc une influence considérable sur votre santé et votre bien-être. Et ce que vous croyez gagner d'un côté en rognant volontairement sur vos heures de sommeil, vous le perdez de l'autre côté. Si vous écoutiez vos sensations, il y a de fortes chances que vous dormiez entre 7 et 9 heures par nuit au lieu des 5 à 7 heures courantes de nos jours.

SOMMEIL ET POIDS

Vous l'avez peut-être déjà entendu, le sommeil influence le poids et vice versa, ce qui nous fait expérimenter le cercle vicieux « mauvais sommeil – prise de poids – mauvais sommeil ».

D'une part, le surpoids et l'obésité entraînent souvent des apnées du sommeil, ce qui diminue la qualité du repos. Les conséquences en sont multiples : fatigue pendant la journée, donc augmentation des grignotages, attrait accru pour les aliments gras et sucrés, diminution de l'énergie et donc de l'activité physique, d'où prise de poids.

D'autre part, un mauvais sommeil engendre un dysfonctionnement hormonal qui, peu à peu, dérègle l'équilibre de la gestion alimentaire, vous faisant également prendre du poids !

Un mauvais sommeil limite également la sensibilité à l'insuline, qui laisse du coup le sucre circuler dans le sang. Le risque de diabète et d'inflammation de bas grade sont accrus.

Ne pas dormir assez diminue la sécrétion de leptine, une hormone produite par les cellules adipeuses induisant la satiété, et augmente celle de la ghréline, produite par l'estomac, qui, elle, stimule l'appétit. Résultat, l'appétit est attisé et on a tendance à manger plus.

SOMMEIL ET INFLAMMATION

Le manque de sommeil augmente la production par les adipocytes de molécules pro-inflammatoires et contribue à une inflammation de bas grade, ce qui engendre un risque accru de prise de poids.

MASSE GRASSE VERSUS MASSE MAIGRE

Pendant votre sommeil, votre organisme produit l'hormone de croissance, qui régénère les muscles, les cellules et les tissus et aide à la récupération nerveuse et musculaire. Elle donne aussi l'ordre à votre corps d'utiliser les graisses pour fournir de l'énergie. Une diminution du sommeil entraîne une diminution de la production de cette hormone, donc une perte de masse maigre au profit de la masse grasse.

METTEZ EN PLACE QUELQUES RITUELS AFIN DE FAVORISER L'ENDORMISSEMENT

Un bon sommeil se prépare en amont.

- Évitez les excitants en fin de journée, comme le café, l'alcool, les boissons sucrées.
- Faites quelques exercices de respiration profonde et laissez les préoccupations d'hier et de demain de côté.
- Évitez de consulter les écrans au moins 45 minutes avant le coucher.
- Gardez à côté de votre lit un carnet pour noter vos pensées si vous êtes vraiment taraudée par un sujet de préoccupation.
- Évitez de faire du sport ou de prendre un bain trop chaud juste avant d'aller dormir.
- Préférez les protéines végétales le soir pour faciliter la régénération des cellules¹.
- Maintenez la température de la chambre entre 16 et 18 °C. Aérez-la avant d'aller dormir.
- Mangez un peu de glucides non raffinés en fin de journée afin de favoriser le passage du tryptophane² au travers de la barrière du cerveau.



Et vous, votre sommeil ?
Rendez-vous dans votre carnet de bord à l'onglet
« Fonctionnement du corps ».

1

Les protéines animales sont digérées plus lentement, induisant parfois un sommeil perturbé.

2

TRYPTOPHANE : Acide aminé favorisant la détente et pré-curseur de la sérotonine, puis de la mélatonine, l'hormone du sommeil.



Mes recettes gourmandes

J'ai choisi les recettes de mon répertoire qui étaient à la fois rapides, faciles, sans engager trop d'ingrédients, mais que je trouvais quand même un peu originales... Les temps de cuisson et de préparation ne s'additionnent pas systématiquement. Parfois, je cuis et en même temps, je prépare autre chose, c'est juste pour vous donner une idée.

Pour chaque catégorie de recettes, vous découvrirez trois styles différents afin que vous adoptiez celui qui vous convient le mieux.

Adaptez les recettes en fonction des saisons, sinon je ne garantis pas l'explosion de saveurs promise ! Une recette n'est pas une formule de chimie... laissez-vous tester selon vos goûts, adaptez les cuissons en fonction de votre matériel. Par exemple, vous aimez les légumes bien cuits et moi *al dente*... Cuisez-les donc un peu plus longtemps...

J'ai pris le parti de ne pas ajouter à la liste d'ingrédients de chaque recette certains ingrédients habituels comme le sel, le poivre ou l'huile d'olive. Le sel que j'utilise est un sel marin, brut ; le poivre noir, un poivre en grains, que je mouls minute ; l'huile d'olive est une huile vierge, de première pression à froid.

Dans certaines recettes, je torréfie les graines. Je sais pertinemment que cela abîme leurs acides gras : c'est pour cela que la cuisson est la plus courte possible. C'est une concession que je m'autorise à une version brute plus saine. Dans d'autres recettes, par contre, les graines et les noix sont utilisées crues, voire trempées.



Frittata aux myrtilles et noix de pécan



COUVERTS

2



PRÉPARATION

5 min



CUISSON

8 min

INGRÉDIENTS

4 œufs

60 g de noix de cajou

20 g de miel

Ghee

30 g de noix de pécan

60 g de myrtilles
(fraîches ou surgelées)

Battez les œufs et versez-y les noix de cajou que vous aurez réduites en poudre.

Ajoutez le miel et amalgamez bien. Versez dans une poêle dans laquelle vous aurez fait fondre un peu de ghee et ajoutez-y les noix de pécan concassées et les myrtilles.

Laissez cuire 8 minutes couvercle fermé à petit feu.

Dégustez votre frittata tiède, chaude ou froide, seule ou agrémentée de yaourt de coco.

REMARQUE

Si vous n'avez pas de robot pour réduire les noix de cajou en poudre, utilisez de la poudre d'amande.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

- © **Sabine Alphonsine** : pour toutes les photos des « Recettes gourmandes », pages 82-193
- © **Jehanne Moll** : photo de couverture ainsi que les photos des pages 7, 26, 194, 244, 255
- © **Unsplash** : photos des pages 11 (Josh Blanton), 24 (Jason Leung), 65 (Jonas Jacobsson), 71 (Milada Vigerova), 81 (Joanie Simon), 90 (Eduard Militaru), 116 (Creatv Eight), 142 (Milada Vigerova), 168 (Daniil Silantev), 225 (Raul Angel), 268 (Mariana Medvedeva), 294 (Dane Deaner)
- © **iStock** : photos des page 216 (wmaster890), 234 (Wavebreakmedia)

PICTOGRAMMES

© Noun Project ; © Coline Delaunois

TEXTES

© **Geneviève Mahin**
 www.genevievemahin.be

CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE

Coline Delaunois
www.impulsenow.be

PHOTOGRAPHIES DES RECETTES

Sabine Alphonsine,
begirlfoodphoto.com,
Instagram : @begirltravelfood

RELECTURE

Cécile Wastiaux

-

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

© Éditions Racine, 2020

Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2020, 6852. 4
Dépôt légal : mai 2020
ISBN 978-2-39025-124-8
Imprimé en Slovénie