



CÉCILE HECK

MINI CARNET DE RECETTES

SPÉCIALE ALIMENTATION
ANTI-INFLAMMATOIRE

Petit déjeuner



Smoothie rouge

Idéal lorsqu'on est pressé, il apporte nutriments, fer, et protéines grâce aux flocons d'avoine



Ingédients :

1 verre de lait de coco (boisson)
1 poignée de fruits rouges surgelés
2 càs de flocons d'avoine
1 cm de gingembre frais
1 càc de graines de lin moulues
facultatif 1 càc de miel et 1 pincée de cannelle

Recette :

Mixer le tout au blender en rajoutant des glaçon et si besoin un peu de lait de coco (boisson)

Omelette chèvre - épinard

Si on veut perfectionner le tout, on rajoute une salade de carottes rapées et un kiwi.



Ingredients:

- 1 poignée d'épinards (frais ou surgelés)
- 2 oeufs
- sel poivre
- huile d'olive
- chèvre en buche

Procedure:

- battre les oeufs en omelette
- découper des tranches de chèvres
- faire revenir les épinards à la poêle, puis y verser les oeufs.
- baisser le feu et ajouter les morceaux de chèvre, couvrir jusqu'à la cuisson souhaitée.

Porridge chocolat, poire & amande



ingrédients

- 60g de flocons d'avoine (sans gluten c'est encore mieux)
- 250 ml de lait végétal (ici amande)
- pépites de chocolat noir
- 1/2 poire
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- 1 càs de miel

Recette

- Couper la poire en morceaux
- faire cuire à feu fort pendant 7-8 minutes le lait végétal et les flocons d'avoine. Ajouter le chocolat et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes
- rajouter le reste des ingrédients

Plats



Oeufs à la turque d'hiver



Ingredients:

- 1 boîte de pulpe de tomates
- 250 g de champignons de paris
- 100g d'épinards surgelés
- 150g de pois chiches
- 4 oeufs
- curcuma, cumin, paprika
- herbes fraîches
- 1 oignon et 2 gousses d'ail

Recette

- Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé, les gousses d'ail hachés. -
- Rajouter les champignons et laisser cuire 3 minutes.
- Verser la pulpe de tomate et les épinards, laisser mijoter 15 minutes.
- Rajouter les pois chiches, mélanger.
- Casser les oeufs dans la sauce, couvrir, et laisser cuire 5 min à feu doux.
- parsemez d'herbes fraîches

Salade quinoa, avocat, noix

Ingredients:

- quinoa cuit
- roquette
- avocat
- pois chiche
- noix
- échalotte

Pour la vinaigrette :

- citron vert
- huile de noix
- vinaigre balsamique
- sel / poivre



Procedure:

- faire cuire le quinoa, hachez l'échalote, découpez l'avocat, rincer les pois chiches et concassez les noix
- mélangez tout les ingrédients dans un saladier et nappez de vinaigrette à l'huile de noix

Riz complet aux crevettes et au curcuma

Ingredients:

- 250g de riz basmati complet
- 300G de crevettes
décortiquées
- 2 oignons
- citron vert
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de curcuma
- 2 càs d'herbes fraîches
(persil, coriandre....)



Recette

- Faire mariner les crevettes dans de l'huile d'olive, du sel, du poivre et le jus d'un citron vert.
- faire revenir l'ail et les oignons dans de l'huile d'olive. Ajouter ensuite le riz. Mouiller avec 2 fois le volume du riz en eau (ou en bouillon). Porter à ébullition puis baisser le feu. ajouter le curcuma. Laisser mijoter 20 min en remuant de temps en temps.
- ajouter les crevettes avec la marinade et laisser cuire encore quelques minutes.
- parsemez d'herbes fraîches et de jus de citron

Desserts et collations



Muffins bananes, noix et cannelle



Ingédients :

- 200g de bananes cuites en compote
- 50g de cerneaux de noix en poudre
- 50g de farine
- 40g d'huile neutre (type pépin de raisin)
- 2 càc de levure chimique

Recette :

Préparez la compote de bananes en les faisant cuire 10 minutes à la vapeur et en les écrasant à la fourchette.

- préchauffez le four à 180 degrés
- Mélangez l'huile avec les bananes, puis ajoutez le reste des ingrédients et mélangez
- répartir dans des moules chemisés puis laissez cuire 15 minutes.

Ananas roti à la cannelle



Ingédients :

- 1 ananas bien mûre
- 2 càs de cannelle
- 1 pincée de curcuma
- 1 verre d'eau
- 6 dattes medjool
- 1 poignée de noix du brésil
- 1 càc de miel

Recettes :

Préchauffez le four à 120 degrés. Découpez l'ananas, mélangez la cannelle, l'eau, le miel ensemble. Découpez les dattes en petits morceaux.

Mettez l'ananas et les dattes dans un plat allant au four et versez le mélange dessus. Enfournez pour 40 minutes et rajouter de l'eau si nécessaire (il faut du jus de cuisson pour que le dessert ne soit pas sec)

Au moment de servir, concassez des noix du brésil dessus



Crème de cacao, graines de chia et vanille



Ingrédients :

2 càs de purée d'amande
4 cas de cacao en poudre (non sucré)
3 càs de sirop d'agave
1 càc de vanille liquide
5 càs de graines de chia
500 ml d'eau

Recette :

Mixez tout les ingrédients dans un blender sauf les graines de chia. Les ajouter ensuite et bien mélangez au fouet. Mettre en pot, au frais pendant minimum 1h.