



DU SENS DANS MA CUISINE

CAROLINE BERGMANS

SOMMAIRE

DU SENS DANS MA CUISINE.....	4
PETIT RAPPEL DE NOS VRAIS BESOINS ALIMENTAIRES.....	6
LA GREEN ATTITUDE.....	8
LES RECETTES.....	14
UN PETIT MOT SUR LES CUISSONS.....	74
TRUCS ET ASTUCES POUR GAGNER DU TEMPS ET DE L'ARGENT.....	76
CONCLUSION ET MERCI.....	78
TABLEAUX D'ÉQUIVALENCES.....	80



DU SENS
DANS MA
CUISINE



LA
GREEN
ATTITUDE



VOUS ÊTES
LA PERSONNE
QUI VA
CHANGER
VOTRE VIE !



GREEN DETOX SMOOTHIE

INGRÉDIENTS pour 2 verres

- 2 c à c de graines de chia
- 50 g à 100 g de cubes de concombre épluché
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards lavées
- 1 banane (fraîche ou congelée)
- 1/2 avocat coupé en cubes
- 250 ml d'eau de coco
- Quelques glaçons (en fonction de la texture souhaitée)
- Graines de sésame et de chia pour la déco

PRÉPARATION

- 1/ Épluchez et coupez le concombre en cubes.
- 2/ Rincez et égouttez les pousses d'épinards.
- 3/ Coupez la banane en rondelles.
- 4/ Faites tremper les graines de chia dans 3 c à s d'eau pendant 10 minutes.
- 5/ Versez tous les ingrédients de la recette dans un blender en commençant par les liquides. Mixez le tout pendant 3 à 4 minutes environ, afin d'obtenir une consistance bien lisse. Selon les goûts, ajoutez quelques glaçons et mixez à nouveau.
- 6/ Servez le smoothie bien frais et décorez-le de graines de sésame ou de chia par exemple.
- 7/ Pour garder toutes les vitamines de ce smoothie, préparez-le « minute ».

MON ASTUCE

Vous pouvez ajouter 1 c à c de spiruline en poudre à ce smoothie. Riche en protéine, en fer, en magnésium et en zinc, la spiruline renforce le système immunitaire, les défenses naturelles et la vitalité.

Vous pouvez remplacer la banane par de la mangue fraîche ou congelée, l'avocat par du yaourt de brebis ou de chèvre, ou son alternative végétale (coco, amande...).



PAD THAI VÉGAN, SOJA ET CACAHUËTES



INGRÉDIENTS pour 2 personnes

200 g de nouilles de riz plates
 1 bloc de tofu ferme (à la japonaise)
 2 échalotes hachées
 2 oignons verts émincés (cébettes)
 1 c à c d'ail haché
 2 carottes moyennes coupées en julienne
 1 grosse tomate coupée en dés
 1 c à s d'huile d'olive
 6 c à c de tamari
 6 c à c de sucre de fleur de coco
 1 c à c de purée de piment
 100 g de soja germé
 40 g de cacahouètes coupées au couteau
 Coriandre et menthe fraîches
 2 c à c de vinaigre de cidre
 1 à 2 citrons verts
 Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

- 1/ Faites cuire les nouilles de riz dans une grande quantité d'eau bouillante en suivant les indications de l'emballage. Rincez à l'eau froide et réservez.
- 2/ Coupez le tofu en petits cubes. Réservez quelques cubes pour la déco.
- 3/ Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les échalotes, les oignons verts, l'ail, les carottes et la tomate. Mélangez et laissez cuire pendant 5 à 7 minutes. Ajoutez le tamari, le sucre et la purée de piment. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 4/ Ajoutez les nouilles, le soja germé, une partie des arachides et du tofu, une partie de la coriandre et de la menthe, le jus d'un citron vert et le vinaigre de cidre. Continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes.
- 5/ Servez les nouilles dans un bol et décorez avec les cubes de tofu, des arachides, de la coriandre et si vous le souhaitez 2 quartiers de citron vert.



Une recette de pad thai vegan que vous pourrez facilement personnaliser en version végétarienne en y ajoutant des œufs ou en version plutôt carnée en y ajoutant de la viande ou du poisson.

Préparation 20 minutes



MON ASTUCE

Intolérant à la sauce soja ?
 Remplacez-le par l'aminos de coco, une alternative à base de nectar de coco et de sel.



CRÈME VANILLÉE À L'HUILE ESSENTIELLE DE BERGAMOTE

INGRÉDIENTS pour 4 petites crèmes

200 g de noix de cajou trempées une nuit
50 g de miel cru d'acacia
125 ml de boisson aux amandes sans sucre
30 g de jus de citron (ou plus selon le goût)
1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Bergamote
1 gousse de vanille

PRÉPARATION

- 1/ Fendez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur afin de récupérer les graines.
- 2/ Dans un blender, mixez tous les ingrédients de la recette afin d'obtenir une texture lisse et homogène.
- 3/ Répartissez cette préparation dans des petits pots en verre. Placez-les au réfrigérateur avant de servir.
- 4/ Dégustez cette crème vanillée avec des framboises fraîches pour donner une touche acidulée à ce dessert. Décorez cette crème de zestes de citron jaune ou de sablés concassés.





Smoothie Green detox, fromage d'amandes sans lactose, pudding aux graines de chia, pad thaï vegan et cheesecake, retrouvez toutes ces délicieuses recettes du quotidien préparées par Caroline Bergmans !

Pour une meilleure alimentation, c'est le challenge que Caroline s'est donné après la naissance de Louis, intolérant au gluten et au lactose.

Depuis 5 ans et après de nombreuses formations, cette jeune maman a réinventé ses recettes.

Retrouvez-les dans cet ouvrage ainsi que ses nombreux conseils et astuces pour se régaler.

Découvrez une autre cuisine qui privilégie votre santé et votre bien-être, « du Sens dans ma cuisine » n'est pas qu'une simple signature.

17,95 € Prix TTC France

ISBN : 978-2-491047-00-9

