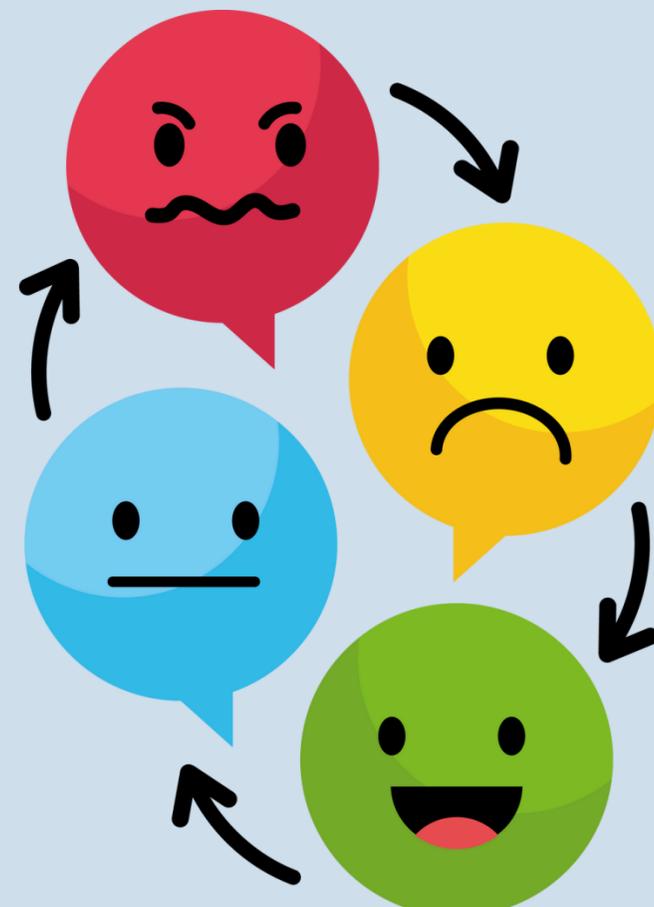
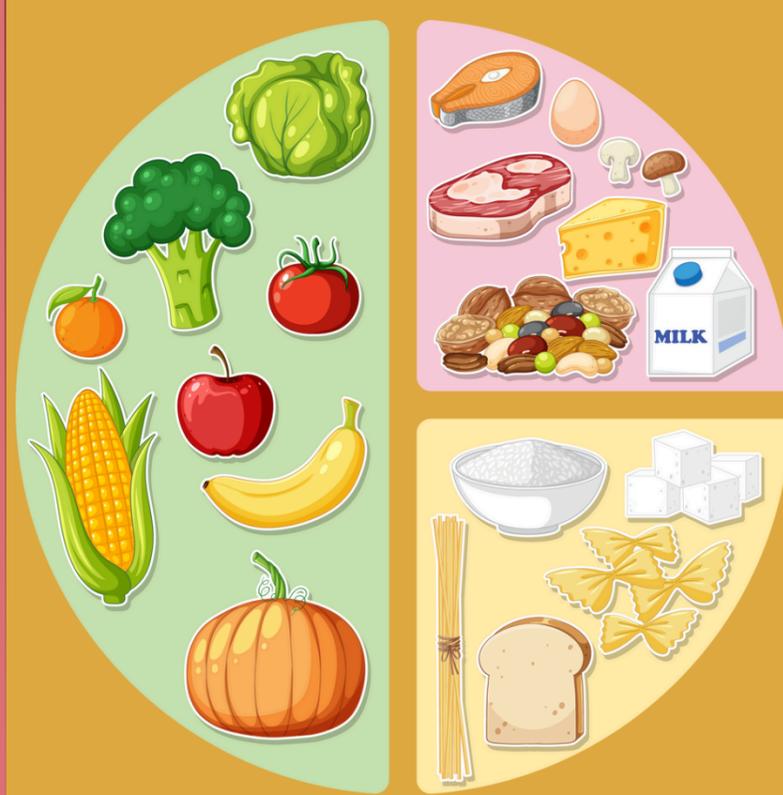


LES RECETTES
DE MON
DERNIER
ATELIER DE
CUISINE ET SA
PETITE
RÉFLEXION



En naturopathie, les recommandations pour parvenir à une hygiène de vie optimale pour une meilleure santé incluent l'alimentation, la respiration, l'environnement, la gestion du stress, l'équilibre psycho-émotionnel... Vaste domaine pour le bien-être d'une personne !



IL EST VRAIMENT
MERVEILLEUX POUR
CEUX QUI
CHOISSISSENT DE
QUITTER LEURS
CROYANCES ET LEURS
HABITUDES BIEN-
AIMÉES POUR
PROFITER PLEINEMENT
DU BONHEUR D'ÊTRE
EN BONNE SANTÉ.



LES APPROCHES ET LES MÉTHODES NATURELLES PROPRES À LA NATUROPATHIE NÉCESSITENT SOUVENT LA MISE EN PLACE DE CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT ET D'ACHATS, COMME C'EST FRÉQUENNMENT LE CAS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION.



COMMENCER À
CUISINER AVEC
DES INGRÉDIENTS
DE QUALITÉ
DÉCOURAGE DE
NOMBREUSES
PERSONNES, ET
LES RAISONS
INVOQUÉES SONT
SOUVENT LES
MÊMES :

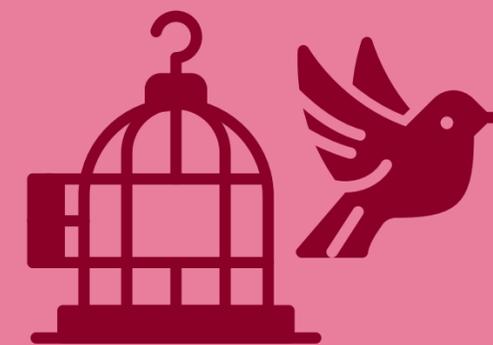
Je suis pressé

Les articles de qualité coûtent
cher.

Je déteste faire la cuisine.

J'ai d'autres choses à faire.

TOUT CELA PEUT ÊTRE
INVERSÉ UNE FOIS
QUE VOUS
COMPRENEZ CE QUI
CONTRÔLE VOTRE
BIEN-ÊTRE, DÈS QUE
VOUS DÉCIDEZ DE
PRENDRE EN CHARGE
VOTRE SANTÉ, DE
MANIÈRE AUTONOME.



La maladie, c'est ce que "le mal a dit" de toi. En prenant conscience de qui tu es, de comment et pourquoi les lois de la vie sont importantes, tu ne vivras plus dans l'incompréhension de tout ce qui semble t'agresser; tu es la seule source capable d'inverser la tendance vers un chemin bénéfique pour toi et grâce à toi.



PENDANT MES
ATELIERS DE CUISINE,
MON OBJECTIF EST
DE VOUS FAIRE
RÉFLÉCHIR À
L'APPROCHE DE LA
NATUROPATHIE QUI
PREND EN COMPTE LA
PERSONNE DANS SA
TOTALITÉ.



Se réunir autour d'une table de cuisine en petit comité restreint pour explorer des recettes saines et simples est un bon début pour prendre conscience. Voici donc un rappel de la recette d'une entrée et d'un plat très simples que j'ai partagés lors de mon dernier atelier "Qu'est-ce qu'on mange". L'objectif est de renouer avec la cuisine pour savoir ce que je donne à mon corps et, par extension, mon esprit...



TRÈVE DE
BLABLAS,
PASSONS
AUX PETITS
PLATS !



RECETTE AMUSANTE DE SALADE DE SUPER
CHOUX-RAVES AUX NOIX ET CIBOULETTE (OU
CERFEUIL) !
POUR 4 EXPLORATEURS AVIDES DE DÉCOUVERTES
CULINAIRES:

2 ou 4 choux rave, en fonction de la taille de vos raves

8 cuillères à soupe d'huile de colza

4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

• 8 noix

1 cuillère à soupe de ciboulette ou de cerfeuil

Sel et poivre pour donner du goût



PRÉPARATION EXCITANTE:

Mélange l'huile et le vinaigre dans un saladier, puis ajoute du sel et du poivre pour plus de saveur.

Épluchez et râpez vos choux-raves comme un pro.

Mélangez-les avec la vinaigrette et saupoudrez de noix, ciboulette (ou cerfeuil) pour une finition épique.

Venez manger, les copains!





**UN INCROYABLE
GRATIN LÉGER AUX
CAROTTES !**

POUR 4 AMIS AVIDES DE DÉCOUVERTES:

12 carottes, en mode super-héros



35 cl de lait pour une saveur crémeuse.

3 cuillères à soupe d'amidon de maïs



Ajoutez une pincée de cumin pour une saveur différente.

Ajoutez 40 grammes de gruyère râpé pour la touche finale.

Du sel et du poivre pour assaisonner la recette.



PRÉPARATION MAGIQUE:



CHAUFFEZ LE
FOUR À 200° C
POUR UNE
AMBIANCE
CHALEUREUSE.



ÉPLUCHEZ ET
COUPEZ LES
CAROTTES EN
RONDELLES, PUIS
METTEZ-LES DANS
UNE CASSEROLE
D'EAU SALÉE.
LAISSEZ-LES MIJOTER
PENDANT 20
MINUTES.



Dans une autre casserole, mélangez la féculle de maïs dans un peu de lait. Chauffez le reste du lait et ajoutez la féculle, en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du cumin, et continuez de remuer jusqu'à ce que la sauce épaisse.



PLACEZ VOS
CAROTTES DANS
UN PLAT, VERSEZ
LA SAUCE
DESSUS ET
SAUPOUDREZ DE
GRUYÈRE RÂPÉ.



DIRECTION LE
FOUR ET LAISSE
CUIRE PENDANT
15 MINUTES,
JUSQU'À CE QUE
LE GRATIN SOIT
DORÉ ET
APPÉTISSANT.



RÉGALEZ-VOUS!

