

ATELIER CUISINE

QUAND MANGER DEVIENT COMPLIQUÉ

Conseils & astuces

- 1 Faites des petits repas plusieurs fois , pensez aux en cas
- 2 Fenouil - il possède des propriétés antispasmodiques qui contribuent à réduire l'apparition des ballonnements et des crampes abdominales
- 3 Yaourt lait fermenté - contient naturellement de bonnes bactéries que l'on nomme probiotiques. Ces bactéries présentes à l'état naturel dans votre tube digestif aident à améliorer la digestion en nourrissant votre flore intestinale
- 4 Banane - fibres solubles ainsi que de l'amidon qui aident à rétablir l'équilibre intestinal.
- 5 Radis noir - Il favorise aussi la sécrétion de bile, et contribue de ce fait au drainage du foie et à l'élimination des toxines accumulées dans votre organisme
- 6 Privilégiez les repas rapides à préparer



Fenouil rôti

SAUCE YAOURT

Ingredients:

- 4 fenouils
- yaourt fermenté
- parmesan et polenta
- l'huile d'olive
- noix
- sel poivre
- 1 citron vert

Étapes :

- 1 Lavez et coupez en 2 le fenouil, dispose sur une plaque
- 2 Recouvrez d'huile d'olive parmesan et polenta, sel et poivre
- 3 Faites rôtir 18/20min à 200
Preparez la sauce : yaourt huile d'olive citron noix concassées sel poivre
- 4 En option : un peu de feta à la sortie du four sur les fenouils



En cas

AVOINE BANANES

Ingredients:

- 300 g de flocons d'avoine
- 120 g de noisettes
- 120 g de chocolat noir
- 2 bananes
- 2 cuillères à soupe de miel

Étapes :

- 1 Ecrasez les bananes avec une fourchette et faites chauffer à feu doux avec le miel pendant 5 minutes pour obtenir une compote
- 2 Dans un bol mélangez compotes chocolat noisettes flocons d'avoine
- 3 Étalez sur du papier sulfurisé dans un plat à gratin, enfournez à 180 pour 25/30 min
- 4 Laissez tiédir puis découpez les barres



Salade vitaminée

RADIS & CLEMENTINE

Ingredients:

- 1 radis noir
- 3 clémentines
- 1 bouquet de coriandre
- oignons cebettes
- sauce soja sucrée
- vinaigre de riz
- sel, poivre
- cranberries
- amandes
- graines de sesame

Étapes :

- 1 Lavez et coupez en lamelles le radis, épluchez et coupez en quartier les clémentines
- 2 Rajoutez quelques cranberries, amandes et graines de sesam
- 3 Disposez dans une assiette et verser dessus sauces et assaisonnement
- 4 Rajoutez les oignons et la coriandre

