

# La Bienfaisante

*Offert : 1 jour de cure saison été 2022*

TROUVONS LA RECETTE DU BIEN-ÊTRE

**RECETTES**  
*Équilibrées*

 **Conseils**  
Bienfaisants



Par Aurélie Guerri et Christina Peyer

# À retrouver sur les fiches recette !



Les midis : **vos repas à emporter** !



Des plats **testés** et **validés** par toute la famille !



**Maximum** 20 minutes de préparation, le reste c'est de la cuisson !



Certaines collations ou desserts nécessitent de **congeler les fruits** quelques heures avant de réaliser la recette.



Certains **desserts** et **collations** demandent **un peu de patience** avant d'être dégustés !

## Le matériel nécessaire pour réaliser la recette



Casserole



Wok



Mixeur



Four

# Mon rituel bien-être

Dans votre **programme** retrouvez votre **rendez-vous bien-être chaque jour** avec :

- une séance de sophrologie par [Carole Imbert](#)
- une séance du yoga par [Stephanie Buzzi](#)

## Comment j'y accède ?

Je clique sur les logos présents sur les pages *Mon rituel bien-être* et j'accède à mes séances en ligne.



Sophrologie



Yoga

# *Ma journée de cure végétale & joyeuse*

## CURE VÉGÉTALE ET JOYEUSE 1 JOUR

### **Matin**

Petit-dej express  
p. 5

### **Midi**

One Pot Pasta  
Tomato Basilic

### **Collation**

Collation express  
p. 5

### **Diner**

Taboulé Libanais  
à la grenade

### **Dessert**

Sorbet  
banane-myrtille  
p. 7





# Je teste une journée de cure végétale & joyeuse

## *Mon petit-déjeuner équilibré*

### Tartines Express (Quantité pour 1 portion)

- **3-4 tartines craquantes sans gluten** (à la châtaigne, quinoa, sarrasin ...) **OU 2 tranches de pain sans gluten** (60-70g), tartinés d'une **c.à.s de purée de cacahuète ou d'amande**, garnis de **quelques rondelles de bananes** (facultatif).

## *Ma collation équilibrée*

### Collation express

- 1 portion de **fruits frais d'été** (environ 150 g) et 1 petite poignée **d'oléagineux (10g)** (mélange d'amandes, noix, noisettes, noix de cajou ..).

## *Mon dessert équilibré*

### Le Sorbet Express Banane-Myrtille

- **1/2 banane congelée**
- **80 g de myrtilles congelées**
- 1 c. à c de sirop d'agave, d'érable ou de miel

Je fais

## Mes courses pour ma cure 1 jour

Pour une personne

### Légumes / Fruits / Herbes Aromatiques

#### Légumes :

- 15 tomates cerises
- 1/2 aubergine
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 oignon rouge (ou 1 échalote)

#### Fruits :

- 1 citron
- 1 banane (dont 1/2 à congeler)
- 80 g de myrtilles congelées
- 150 g de fruits d'été
- 1/2 grenade

#### Herbes Aromatiques :

- 2 tiges de basilic
- 1/2 bouquet de persil plat

### Pâtes / Riz / Sec (Poids cru)

- 80 g (cru) de pâtes sans gluten (torsades, penne ...)
- 2 tranches de pain sans gluten
- 50 g (cru) de semoule sans gluten

### Produits frais

- 20 g de chèvre frais

### Huile /Condiments

- Huile d'olive

### Oléagineux / Graines / Bocaux

- 2 c. à s de concentré de tomate
- 2 c.à.s de purée de cacahuète (ou amande)
- 1 c. à c de sirop d'agave, d'érable ou de miel
- 10 g d'oléagineux



# Le Sorbet Express Banane-Myrtille



## Le conseil Bienfaisant

Un dessert riche en antioxydants apportés par les myrtilles et bon pour l'équilibre nerveux grâce à la banane source de potassium.

Pour 1 personne | Préparation 5 min

- 1/2 banane **congelée**
- 80 g de myrtilles **congelées**
- 1 c. à c de sirop d'agave, d'érable ou de miel

**1** Epluchez et coupez en rondelles la banane, la mettre au congélateur avec les myrtilles, la veille ou au moins 3 heures.

**2** Dans un blender puissant, mixez à puissance moyenne, les myrtilles surgelées, les rondelles de bananes surgelées et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une texture bien onctueuse. Dégustez !

Jour 1

## Mon rituel bien-être

Nourrir son corps et son esprit

Sophrologie

Confiance Harmonie & Espoir



Dès le réveil je prends

10 minutes pour moi

Yoga

Renforcement des jambes



Dans la journée je prends

10 minutes pour moi

Je déjeune un

*One Pot Pasta Tomato Basilic*



Je dîne des

*Spaghettis au Pesto de Roquette*







# One Pot Pasta

tomato basilic



## Le conseil Bienfaisant

Un plat plein d'énergie et de vitamines, avec en plus l'aubergine qui est peu calorique, diurétique et antioxydante : ce qui est bon pour la santé du cœur, des intestins et l'élimination des toxines !

Pour 1 personne | Préparation 10 min | Cuisson 10 min



- 80 g (cru) de pâtes sans gluten (torsades, penne ...)
- 5 tomates cerises
- 1/2 aubergine
- 2 c. à s de concentré de tomate
- 20 g de chèvre frais
- 1 c. à s de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail
- 2 tiges de basilic
- 1 c. à c d'huile d'olive
- Sel, poivre

**1** Pelez et hachez la gousse d'ail. Coupez les tomates cerises en 4. Tranchez l'aubergine en très fines rondelles (à l'aide d'une mandoline de préférence). Effeuillez le basilic.

**2** Dans une casserole, versez 160 ml d'eau, les pâtes, l'ail, les aubergines, les tomates et le concentré de tomate. Salez et poivrez.

**3** Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes à feu moyen et à couvert, en remuant régulièrement, et jusqu'à évaporation de l'eau.

**4** Dressez dans une assiette creuse, ajoutez le chèvre frais, arrosez d'un filet d'huile d'olive, d'1 c. à s de jus de citron et parsemez de feuilles de basilic.

Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

*S'emporte facilement au travail !*



Dîner - Jour 1

# Taboulé Libanais

à la Grenade



## Le conseil Bienfaisant

La grenade, aux propriétés anti-inflammatoires, et le persil, aux vertus digestives, sont bien présents dans ce plat, et apportent tous les 2 une bonne quantité de vitamine C et d'antioxydants !

---

Pour 1 personne | Préparation 15 min | Cuisson 5 min

---

- **50 g (cru) de semoule sans gluten**
- **1/2 grenade**
- **1/2 oignon rouge (ou 1 échalote)**
- **10 tomates cerises**
- **2 c. à s de jus de citron**
  
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 c. à s d'huile d'olive
- Sel, poivre

**1** Faites cuire la semoule sans gluten : versez 1 volume d'eau chaude sur 1 volume de semoule sans gluten, couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Salez, poivrez et égrainez-la à l'aide d'une fourchette.

**2** Coupez les tomates cerises en 4. Emincez finement l'oignon. Ciselez finement le persil. Retirez les graines de la grenade.

**3** Dans un petit saladier, mélangez la semoule sans gluten avec les tomates, l'oignon, le persil, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

**4** À déguster bien frais.

Recettes extraites de la Nouvelle Cure Végétale et Joyeuse de 5 jours &  
La Suite Le Carnet de Recettes : Saison ÉTÉ

N'hésitez pas à nous écrire sur Instagram La Bienfaitante ou via notre site  
internet [www.labienfaitante.com](http://www.labienfaitante.com)

Partagez nous vos plus belles assiettes avec le #curelabienfaitante

Édité par La Bienfaitante  
[www.labienfaitante.com](http://www.labienfaitante.com)

Recettes - Aurélie Guerri & Christina Peyer

Direction artistique & graphisme - Christina Peyer

Directrice de rédaction - Aurélie Guerri

Relecture - Aurélie Guerri

Photos - Eva Lenar & Christina Peyer

La Bienfaitante

Dépôt légal : à parution

ISBN : 978-2-493975-00-3

Version - 2022



Par Aurélie Guerri et Christina Peyer