

La Cure Végétale & Detox

EXTRAIT DU PROGRAMME ALIMENTAIRE & BIEN-ÊTRE
DE PRINTEMPS

QUI AIDE À NOURRIR SON CORPS
ET SON ESPRIT AVEC JOIE !



PRODUIT OFFERT

PAR AURÉLIE GUERRI ET CHRISTINA PEYER

Une Histoire de famille

Prendre soin de soi et de ceux qu'on aime



Christina Peyer, cheffe veggie & **Aurélie Guerri**, diététicienne nutritionniste ont allié leurs forces, leurs expériences et leurs valeurs pour créer ensemble **les programmes alimentaires de La Bienfaisante** et remettre aux mains des femmes le pouvoir de leur santé, de leur énergie et de leur bien-être.

Aurélie et Christina sont cousines et ont grandi ensemble au sein d'**une famille où la cuisine occupe une place fondamentale** depuis plusieurs générations. Leur arrière-grand-mère déjà employait toute la famille au sein de son restaurant près d'Oran, et plus tard, dans le sud de la France, c'est chez leurs grands-parents qu'on s'activait pour prendre part à l'entreprise de traiteur de leur oncle.

Aurélie et Christina héritent **des racines méditerranéennes** de leurs aînés et avec elles, non seulement l'attrait des plats colorés et joyeux mais aussi cette vision tendre d'une cuisine qui se partage et qui rassemble.

Chez elles, on se retrouve à chaque occasion autour **de grandes tablées festives**, tous mettent la main à la pâte dès le plus jeune âge, les recettes se transmettent gaiement... **On cuisine avec amour, avec et pour ceux qu'on aime.**



Les cousines se retrouvent autour d'un intérêt commun pour **l'alimentation éthique et bio** et l'art culinaire, et vont se venter moderniser la vision familiale en s'intéressant, toutes deux à leur manière, à une gastronomie plus saine et respectueuse des corps et de l'environnement. Aurélie devient diététicienne nutritionniste, Christina cheffe veggie.

Chacune de leur retrouvaille nourrit un peu plus l'envie d'un projet commun qui allierait leurs forces et permettrait à **des femmes actives de rendre le contrôle de leur vie, de leur énergie, de leur force**, grâce à une alimentation végétale démocratisée. Il aura fallu plusieurs années d'élucubrations et de recherches pour finalement donner vie à **La Bienfaisante et son programme holistique**, auquel elles se consacrent aujourd'hui. La Bienfaisante, en l'honneur de ces générations de femmes qui ont pris soin des leurs au travers de leur cuisine.



Deux parcours, une seule envie



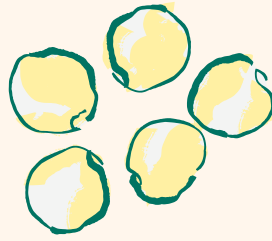
Aurélie Guerri, Aurélie réalise à la vingtaine le pouvoir de l'alimentation sur la santé et se découvre la volonté de vouloir **changer les choses et aider les gens en transmettant ses apprentissages**. Elle suit des études de diététique et nutrition et **consulte à Paris** pendant de nombreuses années où se fait progressivement une place de spécialiste dans le milieu. En plus de ses **consultations** en cabinets et plans diététiques personnalisés, elle est **l'auteure** de quatre livres sur la nutrition, dont l'un sur le Batch cooking co écrit avec Pascale Weeks, intervient régulièrement dans **l'émission télé** « les Maternelles », met **sa plume et ses conseils** au service du site Doctissimo ainsi que pour diverses publications généralistes et spécialisées. Son envie d'un retour à une vie plus lente où élever ses enfants au plus proche de sa famille la ramène dans le sud. Là aussi, il y a du travail pour remettre l'alimentation saine aux mains des femmes actives ! C'est le juste moment pour se consacrer à **ce projet de transmission** qu'est la Bienfaisante.

Autrice de livres sur la nutrition : Batch Cooking équilibre, Mangez bon, mangez bien, Les épinards ça rend vraiment costaud.



Christina Peyer, il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi et de ceux qu'on aime. **La passion** de Christina pour l'alimentation éclora subitement sur le tard. En 2006, à la perte de sa grand-mère à laquelle elle tenait tant, elle est frappée par l'urgence d'un retour à **une alimentation médecine et anti-cancer**. Elle se met alors à rattraper frénétiquement son retard et se **forme à la cuisine végétale** : cuisinant non stop, dévorant chaque ouvrage, testant, s'entraînant sans cesse... Elle devient **cheffe veggie**, et en 2015, reprend la tête d'un restaurant. Une expérience de vie riche en apprentissages, une étape de plus vers davantage d'alignement. Sensible et résolument engagée dans la lutte contre les injustices et le féminisme, Christina monte également **une association** pour venir en aide aux jeunes filles en Inde, aujourd'hui toujours active dans le soutien à leur accès scolaire. En 2021, **une reconversion dans le digital** plus tard, et voilà entre ses mains tous les outils nécessaires à la création de ce projet de transmission et d'empowerment par **une alimentation savoureuse et éthique** qu'est La Bienfaisante, aux côtés de sa partenaire.

La Cure Detox & Végétale, c'est quoi ?



DETOX

ÉQUILIBRE

VÉGÉTARIEN

Nos 5 principes

**SANS
GLUTEN**

**SANS LAIT
DE VACHE**

La Bienfaisante, la Cure Detox et Joyeuse de 3 semaines qui vous aide à améliorer votre santé globale, retrouver votre poids de forme, éveiller votre conscience, mieux gérer vos émotions .

Mon planning

Avant 9h

Je prends mon petit-déjeuner



Entre 12 & 13h

Je prends mon déjeuner



Entre 16 & 17h

Je prends ma collation



Entre 19 & 20h

Je prends mon dîner et mon dessert



Pourquoi faire la Cure La Bienfaisante ?

- **Éliminer les toxines cumulées** pour retrouver son équilibre biologique intérieur.
- **Perdre l'excès de poids** qui vous gêne.
- **Rétablir l'équilibre** après des excès alimentaires.
- **Retrouver** une belle **énergie** et un bon **moral**.
- **Réduire les pulsions** alimentaires, notamment les envies de sucre.
- **Améliorer** son système **digestif et circulatoire**.
- **Réduire les gonflements** et les douleurs articulaires.
- **Améliorer sa santé globale**, son sommeil et son immunité.



Toutes les recettes sont calculées pour **1 femme en période de perte de poids, faiblement à moyennement active.**

Pour adapter les quantités de la Cure à un autre profil (homme, enfant, allaitement, sport intense...), rendez-vous sur la FAQ de notre site.

Quand faire la Cure "La Bienfaisante" ?

- En période de perte de poids
- Après des excès alimentaires
- À chaque changement de saison
- Pour revitaliser le corps après une période de stress ou de fatigue
- En période de transition vers une alimentation plus saine et plus responsable

— LES PETITS-DÉJEUNERS



LES PANCAKES DE LA BIENFAISANTE

Version Salée et Sucrée !

Quantité pour
1 portion

40 G DE FARINE S/ GLUTEN (MIX PÂTISSERIE)

1 OEUF (OU SUBSTITUT D'OEUF VEGAN)

1 C. À C DE POUDRE À LEVER

40 G DE FROMAGE BLANC/YAOURT NATURE
(SOJA OU BREBIS)

1 C. À C D'HUILE DE COCO

Étapes

Dans un petit saladier, mélangez le fromage blanc nature avec 40 g d' eau tiède. Ajoutez la farine sans gluten, l' oeuf et la poudre à lever. Remuez bien le tout.

Faites chauffer la poêle avec une partie de l'huile, puis versez une louche de pâte en formant un pancake.

Lorsque les bulles apparaissent et éclatent, retourner les pancakes et ne pas les laisser plus d'une minute sur l'autre face. (vous pouvez faire 3 pancakes / portion).

Puis choisissez :

Soit la version sucrée : parsemez de 50 g fruits rouges, d' 1 c. à c de noix de coco râpée et d' 1 c. à s de sirop d' agave.

Soit la version salée : ajoutez les lamelles de 20 g d' avocat, 20 g de chèvre frais en morceaux et 1 pincée de graines de sésame.



Conseil Bienfaisant

Des pancakes sans gluten, faciles à digérer, qui augmentent votre satiété grâce à leur bonne teneur en protéines.

— LES COLLATIONS



LE GREEN SMOOTHIE DETOX

Quantité pour
1 portion

50 G DE FENOUIL (OU POUSSES D'ÉPINARDS)

80 G DE POMME (OU DE POIRE)

50 G DE CONCOMBRE

50 ML DE LAIT DE COCO

10 FEUILLES DE MENTHE

Étapes

Coupez le fenouil, la pomme et le concombre en morceaux.

Mixez-les avec le lait de coco, les feuilles de menthe, 4 glaçons et 50 ml d'eau, jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Conseil Bienfaisant

Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de ce Smoothie en font un choix idéal pour soutenir le système immunitaire et favoriser une peau éclatante !



— LES DESSERTS



DESSERT EXPRESS

Quantité pour
1 portion

80g yaourt ou fromage blanc nature (végétal, brebis, chèvre)

1 filet miel, sirop d' agave ou d' érable



Je débute

MA JOURNÉE DETOX



DÉJEUNER

Le riz sauté à l'Ail, Feta

INGREDIENTS

70 G (CRU)

RIZ BASMATI, DE
CAMARGUE OU BRUN

30 G

FETA (OU CHÈVRE FRAIS)

1/2

GOUSSE D'AIL

1

CAROTTE (ENVIRON 120 G)

2 CUILLÈRES À SOUPE

CONCENTRÉ DE TOMATE

1 CUILLÈRE À CAFÉ D'ÉPICES

CURCUMA, OIGNON
SEMOULE

2

TIGES DE MENTHE

1 CUILLÈRE À CAFÉ

HUILE D'OLIVE

*et Sauce
tomate*

Conseil Bienfaisant

Étapes

Un plat équilibré, composé de bons glucides complexes, de fibres, de protéines et d'antioxydants, pour une énergie durable et des intestins en forme !
Le curcuma ajoute des propriétés anti-inflammatoires bénéfiques.

1. Epluchez et émincez l'ail. Epluchez et taillez en fines rondelles la carotte (à l'aide d'une mandoline). Hachez la menthe.
2. Dans une sauteuse (ou wok), ajoutez l'huile d'olive, et faites revenir l'ail émincé 2 minutes. Ajoutez les rondelles de carottes, le riz, les épices, le concentré de tomate et du sel, remuez le tout et faites revenir 2 minutes de plus.
3. Versez ensuite 160 ml d'eau, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant 12 minutes (ajoutez un peu d'eau et prolongez la cuisson selon le type de riz).
4. Augmentez le feu, remuez et faites cuire 2 minutes de plus pour que le riz soit légèrement doré.
5. Dressez dans une assiette et parsemez de feta émiétée et de menthe ciselée.



SEMAINE 1 - DINER 5

La Salade de Pommes de Terre

Amandes & Feta

INGREDIENTS

120 G

POMMES DE TERRE

120 G

HARICOTS VERTS (OU
PLATS)

4 CUEILLÈRES À SOUPE

PETITS POIS (FRAIS OU
SURGELÉS)

4

RADIS ROSES

20 G

FETA

4

AMANDES

1 CUEILLÈRE À CAFÉ

HUILE D'OLIVE

JUS D'UN DEMI CITRON

**La même recette pour
votre déjeuner de
demain ?**

Changez 3 quantités :
200 g de pommes de
terre, 8 amandes et 1 c. à
s d'huile d'olive.

Conseil Bienfaisant

Étapes

Les haricots verts et les petits pois fournissent des vitamines et des minéraux, les radis ajoutent des antioxydants, les amandes offrent des acides gras insaturés, et tous ont une bonne teneur en fibres, efficace pour favoriser la satiété et la digestion !

1. Préchauffez le four à 180 °C. Epluchez et coupez les pommes de terres en cubes. Placez-les sur une plaque de four, recouverte de papier cuisson, mélangez-les avec 1 c. à c d'huile d'olive, sel et poivre. Enfourez-les 25 minutes à 180°C.
2. Pendant ce temps, s'ils sont frais, équeutez les haricots verts. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Taillez les radis en fines lamelles. Coupez la feta en petits cubes. Concassez grossièrement les amandes.
4. Les 5 dernières minutes de cuisson des haricots verts, ajoutez les petits pois et terminez la cuisson. Rafraichissez les haricots verts et les petits pois sous l'eau froide et égouttez-les.
5. Dans un saladier, mélangez les pommes de terres rôties avec les radis, les haricots verts, les petits pois, les amandes, sel et poivre. Arrosez du jus de citron, puis parsemez de feta. Mélangez bien le tout.



Mes repas de la semaine 1



Date:

Bien-être



Lun

Les Aubergines
Rôties au Miso et
Sauce Yaourt



Le Pad Thaï
Veggie

Mar

Le Riz sauté à l'Ail,
Feta & Sauce
Tomate



Le Sandwich
Mexicain

Mer

Les Dumplings
Veggie



Salade de Pâtes
aux Olives,
Artichauts
Citronnés & Noix

Jeu

Lentilles Corail
au Pesto de
Courgettes



La Good Salade à la
Sauce Tahini

Ven

Le Quinoa aux
Fèves, Macadamia
& Sirop d'Erable



La Salade de
Pommes de Terre
Rôties, Amandes &
Feta

Sam

Je planifie une
balade en famille
ou entre amis



Je me fais plaisir
sans excès !

Dim

Je fais quelque
chose pour moi !

Mes Objectifs de la semaine 1

Mes repas de la semaine 2

pour 1 personne



Date:

Bien-être



Lun

Riz aux Fèves,
Pistaches et Herbes
Fraîches



Galettes de Patate
Douce & Sauce
Blanche

Mar

Salade de Nouille à
la Sauce Soja &
Gingembre



Légumes de
Printemps &
Crème d'Avocat

Mer

Les Pâtes à la
Sauce Santé



Taboulé Citronné
de Quinoa, Petits
Pois et Halloumi

Jeu

Salade de Lentilles
Corail & Légumes
Rôtis au Sirop
d'érable



Lasagne Express
aux Légumes et
Pignons de Pin

Ven

Risotto au Citron,
Noisettes &
Asperges



La Salade Soleil

Sam

Je fais le point sur
mes objectifs
bien-être



J' écris mes envies
pour les mois à
venir (voyage,
formation, travail..)

Dim

Je fais une séance
de méditation de
type BodyScan

Mes Objectifs de la semaine 2

Mes repas de la semaine 3

Date:

Bien-être



Lun

Halloumi aux
Graines & Green
Salad'



Brochettes
d'Aubergine au
Sésame & Potatoes
de Patate Douce

Mar

Le Riz Sauté aux
Asperges,
Cacahuètes & Soja



Pink Toast &
Tartinade de Fèves

Mer

Le Couscous de
Chou Kale &
Pistaches



Pancakes de
Courgettes & Sauce
Blanche au Gomasio

Jeu

Salade de Chèvre
Chaud, Miel & Noix



Curry de Maïs, Noix
de Cajou & Coco

Ven

Pâtes de Printemps
au Chèvre Frais



Boulettes Veggie &
Salade Exotique

Sam

Je réalise une
activité manuelle



Je fais une activité
en plein nature !

Dim

J'écoute une
musique qui me fait
du bien !

Mes objectifs de la semaine 3



La Bienfaisante, c'est faire le Bien ... En offrant les clés d'une bonne alimentation. En préservant l'environnement. En respectant les animaux. En aidant des femmes et des hommes à se sentir mieux, dans leur corps et surtout dans leur tête. En cuisinant des plats sains, pleins de saveurs et d'amour. En faisant découvrir des super-aliments, des épices et des associations d'aliments bons pour la santé. En privilégiant les produits non transformés, fruits et légumes de saison, d'agriculture biologique et locale. En donnant un sens à l'acte essentiel qu'est "se nourrir".

La Bienfaisante, c'est aussi : En l'honneur de ceux qui nous ont tout appris : en cuisine, en partage et en générosité.. Ce sont nos étoiles Bienveillantes qui veillent sur nous, qui nous guident, nous poussent à être meilleures et à donner de l'amour à travers la cuisine, comme eux nous ont rempli d'amour à travers leurs plats.

Car la Bienfaisante aujourd'hui c'est une cure alimentaire et bien-être, mais demain on espère qu'elle sera bien plus... qu'elle continuera à faire le Bien.

Merci ...





1% de notre chiffre d'affaires de la Cure printemps
2024, sera reversé à **l'association ENDOMIND**
Association Française d'actions contre
l'endométriose Agréée par le ministère de la santé

Vous êtes de plus en plus nombreuses à nous suivre
dans cette belle aventure et nous sommes toujours
heureuses d'échanger avec chacune d'entre vous
sur votre cure, vos attentes et vos interrogations.

Partagez nous vos plus belles assiettes avec le
#curelabienfaisante

PRODUIT OFFERT - **Édité par La Bienfaisante**

www.labienfaisante.com

Recettes - Aurélie Guerri & Christina Peyer

Direction artistique & graphisme - Christina Peyer

Directrice de rédaction - Aurélie Guerri

Relecture - Aurélie Guerri

Photos - Christina Peyer

La Bienfaisante Dépôt légal : à parution

ISBN : 978-2-493975-03-4

Version - 2024



Par Aurélie Guerri & Christina Peyer