

SOUPE RÉCONFORTANTE CAROTTES–GINGEMBRE– CURCUMA



25 min – Végétalien – Réduit l'inflammation



Ingrédients (pour 2 à 3 portions) :

- 5 carottes moyennes
- 1 petite pomme de terre (optionnelle, pour épaissir)
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 500 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de coco
- Sel, poivre
- Option : lait de coco pour un effet encore plus crémeux

Préparation :

- 1.Éplucher et couper grossièrement les carottes, la pomme de terre et l'oignon.
- 2.Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre émincés dans l'huile quelques minutes.
- 3.Ajouter les carottes, la pomme de terre, le curcuma, mélanger.
- 4.Verser l'eau ou le bouillon, couvrir et laisser mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5.Mixer la soupe jusqu'à obtention d'une texture lisse. Ajuster l'assaisonnement.
- 6.Pour plus de douceur, ajouter un filet de lait de coco avant de servir.



Pourquoi c'est la recette idéale pour la phase menstruelle :

- Le gingembre et le curcuma sont de puissants anti-inflammatoires naturels.
- Les carottes apportent du bêta-carotène pour soutenir la régénération cellulaire.
- La soupe chaude apaise le bas-ventre et facilite la digestion, souvent ralentie pendant les menstruations.

PORRIDGE APAISANT AU SARRASIN, CANNELLE & POIRE

🕒 20 min – Végétalien – Soutient la satiété



Ingrédients :

- 60 g de flocons de sarrasin
- 200 ml de lait végétal (noisette, coco)
- 1 poire coupée en dés
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de graines de lin moulues
- 1 c. à café de sirop d'érable ou miel
- Option : quelques noix concassées

Préparation :

1. Faire chauffer les flocons avec le lait végétal, la cannelle et la poire dans une petite casserole.
2. Laisser mijoter à feu doux 10 min.
3. Ajouter les graines de lin en fin de cuisson.
4. Servir tiède avec les toppings de ton choix.

AVOCADO TOAST À L'ŒUF MOLLET & GRAINES DE CHANVRE

🕒 15 min – Végétarien – Equilibre nerveux



Ingrédients (pour 1 tartine généreuse) :

- 1 tranche de pain sans gluten
- 1/2 avocat mûr
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de graines de chanvre décortiquées
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques pousses de roquette
- Sel, poivre
- Option : une pincée de paprika doux ou de zaatar

Préparation :

- Faire cuire l'œuf mollet : plonger dans l'eau bouillante 6 minutes, puis refroidir sous l'eau froide et écaler délicatement.
- Écraser l'avocat à la fourchette avec un peu de sel, de poivre, et un filet d'huile d'olive.
- Tartiner l'avocat sur la tranche de pain grillée.
- Déposer les pousses de verdure par-dessus.
- Couper l'œuf mollet en deux et le disposer sur la tartine.
- Parsemer de graines de chanvre et d'une pincée de paprika doux ou zaatar pour parfumer.

Pourquoi c'est parfait pour cette phase ?

- L'avocat apporte du bon gras et du potassium pour soutenir l'énergie.
- L'œuf est une excellente source de protéines et de choline, essentielle pour la régénération cellulaire.
- Les graines de chanvre boostent l'apport en oméga-3 et en magnésium.

