



8 recettes hypotoxiques
hyper faciles !

Ce livre vous
est offert par le blog
[Ma cuisine antidouleur](#)

Ma cuisine antidouleur

SANS LAIT, SANS GLUTEN, SANS PRISE DE CHOU !



Pourquoi ce livre ?

Les recettes proposées ici respectent les principes de l'alimentation hypotoxique :

- pas de lait
- pas de gluten
- pas de cuissons fortes

Certaines d'entre elles ont été glanées çà et là, d'autres sont entièrement de ma composition ; toutes ont été testées et arrangées à ma sauce.

Je les ai voulues simples à réaliser, à la portée de tou.te.s. Si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez m'écrire à cette adresse :

macuisineantidouleur@gmail.com

Les quantités indiquées sont **pour 2 personnes**.

Nos amis québécois trouveront également les conversions adaptées pour eux.

Table des recettes

1 Houmous aux épices Colombo

2 Salade de vermicelles de riz

3 Omelette à la tapenade

4 Courgettes farcies

5 Salade de lentilles corail

6 Tajine de poulet aux abricots

7 Mini clafoutis à la poire

8 Cake au potiron



Houmous aux épices Colombo

Il vous faut :



200 g de pois chiches en conserve - 1/2 lb environ
2 c à café d'épices Colombo en poudre - 2 tsp
2 c à soupe d'huile d'olive - 2 tbs
1 c à soupe de crème de soja - 1 tbs
1 c à café de graines de sésame - 1 tsp
1 pincée de sel complet
Facultatif : 1 c à soupe d'huile de sésame - 1 tbs

Préparation :

- 1 Rincez les pois chiches.
- 2 Mixez-les avec la crème de soja, les épices Colombo, le sel et les huiles.
- 3 Ajoutez les graines de sésame.
- 4 Réservez au frais au moins deux heures.
Dégustez sur mes crackers de la survie aux petites graines ! (cliquez ici pour découvrir la [recette](#))

Salade de vermicelles de riz

Il vous faut :

125 g de vermicelles de riz - 1/2 cup
1/2 poivron rouge
70 g de petits pois - 1/4 cup
2 abricots moelleux
Quelques noix ou noisettes concassées
1 c à soupe de graines de lin ou de pavot - 1 tbs
Sel, poivre, huile d'olive



Entrée

Préparation :

- 1 Faites cuire les vermicelles de riz 3 minutes dans de l'eau bouillante. Si vos petits pois sont surgelés, réchauffez-les avec.
- 2 Découpez le poivron et les abricots en dés.
- 3 Egouttez les vermicelles, passez-les sous l'eau froide, et découpez-les aux ciseaux. Ils seront ainsi plus faciles à manger.
- 4 Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
- 5 Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mélangez bien avant de déguster.



Omelette à la tapenade

Il vous faut :



2 oeufs

1 c à soupe de tapenade - 1 tbs

1 pincée de graines germées

Huile pour la poêle

Facultatif : remplacez les graines germées par quelques feuilles de salade

Préparation :

1 Battez les oeufs avec la tapenade.

Utilisez de préférence un fouet pour rendre les oeufs plus mousseux.

2 Huilez et chauffez une poêle à feu moyen. Versez-y l'omelette.

3 Baissez le feu et laissez cuire à couvert d'un seul côté.

4 Quand l'omelette est prise mais encore baveuse, faites-la glisser dans une assiette.

5 Garnissez de graines germées.

6 Repliez l'omelette en demi-lune.

Courgettes farcies

Il vous faut :

- 3 courgettes
- 150 g de riz cuit - 3/4 cup
- 4 olives vertes
- 4 olives noires
- 1 c à café de jus de citron - 1 tsp
- 1 c à café de moutarde à l'ancienne - 1 tsp
- Quelques tiges de menthe et de persil frais
- 1 petite pincée de sel complet
- 1/2 c à café de cannelle moulue - 1/2 tsp
- 1/2 c à café de gingembre moulu - 1/2 tsp
- 10 g d'amandes effilées - 1 tbs



Préparation :

- 1 Coupez un chapeau dans chaque courgette. Retirez avec précaution la chair à l'aide d'une cuillère. Préchauffez le four Th6 (180°C / 350°F)
- 2 Placez les courgettes à l'envers (partie évidée vers le bas) dans un plat à gratin avec un fond d'eau (chapeaux à côté). Enfournes pour 20 minutes.
- 3 Profitez-en pour toaster les amandes dans le four chaud pendant quelques minutes. Attention elles grillent très vite !!!
- 4 Découpez les olives en rondelles et mixez les herbes fraîches avec la pulpe de courgette.
- 5 Ajoutez la moutarde, le jus de citron, le gingembre, la cannelle, le sel et et les amandes toastées. Mélangez l'ensemble des ingrédients avec le riz cuit.
- 6 Farcissez les courgettes de ce mélange, recouvrez-les des chapeaux et enfournes pour environ 30 minutes supplémentaires.



Salade de lentilles corail

Plat

Il vous faut :

100 g de lentilles corail - 1/2 cup
1/2 poivron rouge coupé en petits dés
4 à 6 sardines à l'huile
3 ou 4 feuilles de salade verte
1 c à soupe de jus de citron - 1 tbs
1 c à soupe de graines de pavot - 1 tbs
Sel, poivre, huile d'olive

Préparation :

- 1 Plongez les lentilles 3 minutes dans l'eau bouillante ; si vous les préférez plus fondantes, laissez-les 2 minutes de plus.
Passez-les sous l'eau froide et égouttez soigneusement.
- 2 Dans un saladier, écrasez les sardines avec un peu d'huile de leur boîte et le jus de citron.
- 3 Ajoutez les lentilles refroidies, les dés de poivron, les graines et les feuilles de salade déchirées à la main. Mélangez.
- 4 Vous pouvez ajouter un trait d'huile d'olive, du sel et du poivre à votre goût.

Tajine de poulet aux abricots

Il vous faut :

- 2 cuisses de poulet
- 160 g de quinoa - 3/4 cup
- 225 mL de bouillon de légume - 1 cup
- 1/2 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 60 g d'abricots secs coupés en tranches fines - 1/3 cup
- 1 c à café de paprika - 1 tsp
- 1 c à café de gingembre moulu - 1 tsp
- 1 c à café de cumin moulu - 1 tsp
- 1 c à café de sucre complet - 1 tsp
- 30 g d'amandes effilées - 3 tbs
- Sel, poivre, huile d'olive



Préparation :

1 Dans un saladier, mélangez le paprika, le gingembre et le cumin avec une pincée de poivre. Retirez la peau des morceaux de poulet, et enrobez-les du mélange. Laissez la viande s'imprégner des épices.

2 Laissez fondre dans une cocotte (en fonte de préférence) l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive, à feu doux-moyen.

3 Ajoutez le poulet et le bouillon. Baissez le feu et laissez mijoter à couvert environ 30 minutes.

4 Incorporez le quinoa lavé et égoutté, les abricots et le sucre. Ajoutez un peu d'eau bouillante s'il en manque. Le quinoa doit être entièrement recouvert de liquide sans être « noyé ». Salez et poivrez. Laissez mijoter à couvert jusqu'à cuisson du quinoa, généralement une douzaine de minutes.

5 Faites légèrement griller à sec les amandes effilées que vous déposerez au dernier moment sur vos assiettes garnies.

6 Ce plat est encore meilleur le lendemain. Si vous le pouvez, préparez-le la veille !



Mini clafoutis à la poire

Il vous faut :

Dessert

10 g de farine de riz - 1 tsp
10 g de poudre d'amandes - 1 tbs
20 g de fécule de tapioca (ou arrow root) - 2 tsp
20 g de sucre complet - 2 tsp
125 mL de crème de soja - 1/2 cup
1 c à café de vanille liquide - 1 tsp
1/2 c à café de curcuma - 1/2 tsp
1/2 poire coupée en dés

Préparation :

- 1 Préchauffez le four Th5 (150°C / 300°F).
- 2 Mélangez au fouet tous les ingrédients.
- 3 Ajoutez les morceaux de poire.
- 4 Huilez deux ramequins. Versez-y la préparation.
- 5 Enfournez pour 25 minutes environ.
- 6 Laissez bien refroidir avant de déguster.

Cake au potiron

Il vous faut :

250 g de potiron en petits dés - 1/2 lb
3 œufs
100 g de farine de riz - 1/2 cup
50 g de sucre complet - 1/4 cup
20 g de poudre d'amandes - 2 tbs
10 g de levure sans gluten - 1 tbs
2 c à soupe d'huile - 2 tbs
30 g de noix grossièrement concassées - 3 tbs
1 c à soupe de cannelle moulue - 1 tbs
1 c à soupe de gingembre moulu - 1 tbs
1 pincée de sel complet



Préparation :

- 1 Préchauffez le four Th6 (180°C / 350°F).
- 2 Fouettez ensemble les œufs entiers et le sucre.
- 3 Ajoutez la farine, la levure, les amandes en poudre et le sel. Mélangez.
- 4 Ajoutez l'huile, les épices, les dés de potiron et les noix. Mélangez soigneusement.
- 5 Huilez un moule à cake, déposez un peu de sucre sur le fond (facultatif) et versez la pâte.
- 6 Baissez la température à Th5 (150°C / 300°F) et enfournez pour 20 à 30 mn.



Merci

J'espère que ces recettes vous ont mis l'eau à la bouche !

Si vous voulez en savoir plus sur l'alimentation hypotoxique, ou découvrir de nouvelles recettes, vous pouvez venir vous promener sur mon blog.

Cet ebook vous est offert.
Vous pouvez le partager... sans modération !

Bon appétit !

A bientôt sur

Ma cuisine antidouleur

SANS LAIT, SANS GLUTEN, SANS PRISE DE CHOU !