

SALADES & BUDDHA BOWLS

FACILES

- Sans gluten
- Sans produits laitiers
- Compatibles diète Seignalet



INTRODUCTION

Bienvenue dans ce livre qui va te parler de salades, mais aussi de buddha bowls, carpaccios et même... de raïtas.

Quelle est la différence entre ces différents termes ?
Tu trouveras des éléments de réponse disséminés çà et là dans ce livre.

Adepte de la simplicité, j'ai voulu un livre de recettes *faciles et rapides*, avec des ingrédients simples à trouver.

Tu trouveras au fil des pages des associations parfois classiques, parfois plus exotiques, mais toujours hypotoxiques et accessibles au plus grand nombre : ce sont des recettes *sans produits laitiers, sans gluten et... vraiment sans prise de chou !!!*



Une petite précision concernant les ingrédients

Sens-toi libre de changer ce qui ne te convient pas dans une recette !

Tu n'aimes pas l'ail ? Remplace-le par un oignon.

Tu n'as pas de crevettes ? Ouvre une boîte de thon, ou fais cuire un œuf dur.

Pas de riz noir dans ton placard ? Promis, ça marche aussi avec du basmati !

Bref, ne te laisse pas enfermer par des instructions : elles sont surtout là pour te guider et te donner des idées 😊

Quand les proportions sont indiquées, elles sont pour 2 personnes... environ !

Est-ce que tu prépares une entrée ou un repas complet ?

Tu préfères mettre plus de champignon que de concombre ? Ou ajouter du quinoa ? Vas-y, fais toi plaisir, c'est le plus important !



À propos des proportions, voici quelques points de repère :

Pour les céréales (riz, quinoa...), tu peux compter environ **80 g** par personne d'ingrédient sec.

Pour les légumineuses (lentilles...), c'est environ **60 g** par personne, avant cuisson.

La cuisson double leur poids... plus ou moins :

- **100 g** de riz cru donnent **204 g** de riz cuit,
- **60 g** de lentilles crues donnent **128 g** cuites,

Tu vois, on n'est pas loin du double 😊

Alors ? Prêt.e à découvrir ces 33 recettes ?

J'espère qu'elles te plairont, et je te souhaite un excellent voyage gustatif !



LA VINAIGRETTE CLASSIQUE

1 c. à café de moutarde
3 c. à soupe de vinaigre
5 c. à soupe d'huile
sel, poivre

Avec cette base, il est possible de varier les saveurs à l'infini : en remplaçant le vinaigre par du citron, en changeant d'huile ou en ajoutant des herbes ciselées, une gousse d'ail ou une échalote hachées, un filet d'anchois écrasé...

LA SAUCE AU YAOURT

1 yaourt végétal
1 c à soupe d'huile d'olive
1 trait de jus de citron
1 pincée de muscade (facultatif)
sel, poivre

Là aussi, les possibilités sont immenses : avec la diversité d'épices, d'herbes et de graines disponibles, il y a de quoi émerveiller les papilles à chaque essai.

LA SAUCE ASIATIQUE

3 c. à soupe de sauce soja sans gluten
1 c à soupe d'huile de sésame
1 c à soupe d'eau

Une sauce très simple au parfum exotique grâce à l'huile de sésame. Elle est aussi très facile à transformer : un peu de Nuoc Mam, de vinaigre de riz, de sucre, ou quelques tiges de citronnelle... et nous voilà parti.es loin !



LISTE DES RECETTES

LES SALADES

haricots verts & sarrasin	8
quinoa à la niçoise	9
cœurs de palmier	10
champignons crus	11
riz rouge aux noisettes	13
deux riz & poivron rouge	14
pois chiches & épices	15
haricots mungo	16
riz aux crevettes	18
indienne	19
mi-douce	20
avocat & saumon fumé	22
tex-mex	23
lentilles au chorizo	24
tiède de pommes de terre	25

CARPACCIO ET RAÏTA

carpaccio de tomate au sarrasin	27
raïta de concombre	28



LES BUDDHA BOWLS

<i>aux deux graines</i>	30
<i>aux pois gourmands</i>	31
<i>sarrasin & tomate séchée</i>	32
<i>avocat & deux tomates</i>	33
<i>aux deux jambons</i>	35
<i>vive le printemps</i>	36
<i>aux deux saumons</i>	37
<i>crevettes & pomme acide</i>	38
<i>du sud</i>	40
<i>aux deux haricots</i>	41
<i>thai</i>	42
<i>sarrasin & saumon fumé</i>	43
<i>méditerranéen</i>	45
<i>crevettes & endives</i>	46
<i>aux asperges</i>	47
<i>aux légumes d'hiver</i>	48

BON APPÉTIT !





LE MOT "SALADE" EST UN TERME GÉNÉRIQUE, QUI FAIT RÉFÉRENCE À UN MÉLANGE D'INGRÉDIENTS.

ON PEUT S'AMUSER AVEC LES SAVEURS, LES COULEURS ET LES TEXTURES.

SALADE DE HARICOTS VERTS & SARRASIN



IL TE FAUT

1 bocal de haricots verts
1 petite pomme de terre
100 g de sarrasin
2 œufs durs
1/2 pomme Granny Smith
quelques éclats de noisettes
jus de citron
1 petite gousse d'ail

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette à l'ail

PRÉPARATION

Comme je n'aime pas salir trop de vaisselle, je fais tout cuire dans une seule casserole d'eau bouillante, mais tu n'es pas obligé.e de me suivre dans mon délire.

En premier, je plonge une **pomme de terre** coupée en morceaux pour 8 minutes de cuisson, puis les **œufs** et le **sarrasin** pour 10 minutes de plus. J'égoutte et laisse refroidir.

J'ouvre le bocal de **haricots verts** et je les rince.

J'écale les œufs et je les tranche. J'épluche la moitié de la **pomme** et je la coupe en tranches fines que j'arrose de **jus de citron**.

Je prépare une **vinaigrette** classique à laquelle j'ajoute une gousse d'**ail** hachée. Je concasse quelques **noisettes**.

Il me reste à rassembler ces ingrédients dans un saladier, arroser de vinaigrette et parsemer d'éclats de noisette.



SALADE DE QUINOA À LA NIÇOISE

IL TE FAUT

160 g de quinoa
1 sucrine
1 poivron rouge
8 olives noires
6 cornichons
1 petite échalote
1 boîte de miettes de thon à l'huile
1 c à soupe de graines de tournesol

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette citronnée

PRÉPARATION

Je mets à cuire le **quinoa** dans deux fois son volume d'eau bouillante, pendant 9 à 10 minutes (vérifie les instructions sur le paquet). Puis je le laisse gonfler à couvert.

Pendant ce temps, je découpe la **sucrine** en fines lanières, le **poivron** en dés, les **olives** et les **cornichons** en rondelles. J'émince l'**échalote**.

Je prépare la sauce vinaigrette avec du **jus de citron** à la place du vinaigre.

Il me reste à rassembler tous les ingrédients dans un joli saladier et mélanger avec les **miettes de thon**.

Dans chaque assiette servie, je verse la sauce vinaigrette et parsème de **graines de tournesol**.



SALADE DE COEURS DE PALMIER

IL TE FAUT

1 bocal de cœurs de palmier
1/2 cœur de laitue
1/4 pomme acide
1/2 poivron rouge
2 œufs durs
pignons de pin

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette classique

PRÉPARATION

Une salade vraiment simple à préparer :

Je commence par mettre les **œufs** à durcir dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, je découpe en lanières les feuilles de **laitue** lavées et essorées, ainsi que le **poivron**.

J'épluche la **pomme** et je la coupe en tranches fines ou en dés ; l'important, c'est d'arroser de jus de citron pour éviter le noircissement rapide.

Je rince les **cœurs de palmier** et je les coupe en tronçons.

J'écale les œufs, je les découpe, et je rassemble les ingrédients dans un joli saladier.

Il reste à répandre quelques **pignons de pin** avant d'arroser de vinaigrette.



SALADE DE CHAMPIGNONS CRUS

IL TE FAUT

200 g de champignons de Paris
1/2 sucrine
1/2 poivron (rouge, vert ou jaune)
4 olives (vertes ou noires)
1 petite échalote
1 boîte de maquereaux à l'huile
1 c à soupe de graines de courge

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette citronnée

PRÉPARATION

Je découpe les olives en triangle, l'échalote en cercle... euh non ! la **sucrine** en lanières, le **poivron** et l'**échalote** en dés, les **olives** en rondelles et les **champignons** crus en fines tranches.

J'arrose ces dernières de jus de citron pour éviter l'oxydation.

J'aime jouer avec les couleurs, j'ai donc choisi un poivron rouge et des olives noires, mais je te conseille de faire... comme il te plaît !

J'émiette les **filets de maquereaux**.

Je rassemble l'ensemble des ingrédients dans un saladier et je parsème de **graines de courge**.

Je prépare une vinaigrette avec une partie de l'huile des maquereaux, du **jus de citron**, de la moutarde, sel et poivre. Il ne reste plus qu'à présenter la salade avec sa vinaigrette à part.





SALADE DE RIZ ROUGE AUX NOISETTES



IL TE FAUT

100 g de riz rouge
1 sucrine
quelques champignons de Paris
2 tranches de jambon
quelques noisettes
quelques feuilles de basilic
jus de citron

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette à l'huile de noisette

PRÉPARATION

Je commence par rincer le **riz** pour retirer poussières et impuretés. Ensuite je le plonge dans une casserole d'eau bouillante salée, pour une cuisson "à la créole". La cuisson est parfois un peu longue, vérifie les instructions sur le paquet ! Sinon tu peux opter pour un riz blanc qui cuit en 10 minutes 😊

Le reste est très rapide : je découpe la **sucrine** et le **jambon** en lanières, j'émince les **champignons** que j'arrose de **jus de citron**, et je concasse quelques **noisettes**.

Des feuilles de **basilic** (séché si tu es hors saison), une **vinaigrette** à l'huile de noisette si tu peux et... à table !



SALADE DEUX RIZ & POIVRON ROUGE



IL TE FAUT

80 g de riz rouge
80 g de riz blanc
1/2 poivron rouge
1 échalote
1 boîte de sardines à l'huile
1/2 c à café de cumin moulu
1/2 c à café de gingembre moulu
quelques graines de coriandre
jus de citron
sel

Une petite sauce ?

Mon conseil : un simple trait de jus de citron

PRÉPARATION

- Les **riz** n'ayant pas le même temps de cuisson et le riz rouge ayant tendance à teindre l'eau, je te recommande de prendre deux casseroles différentes !
- Pendant leur cuisson dans l'eau bouillante, je découpe le **poivron** en fines lanières (pour la photo), en dés dans la vraie vie (c'est plus facile à manger).
- J'épluche l'**échalote** et je l'émince finement.
- Dans un joli saladier, je dépose les riz égouttés et refroidis, les morceaux de poivron et d'échalote.
- Je saupoudre de **cumin**, de **gingembre** et de **graines de coriandre** concassées.
- J'ouvre la boîte de **sardines** et je verse une partie de l'huile dans le saladier.
- J'ajoute un peu de **sel** ainsi qu'un trait de **jus de citron**.
- Je mélange soigneusement et dépose les filets de sardines sur le dessus.
- C'est prêt !



SALADE DE POIS CHICHES & ÉPICES

IL TE FAUT

pois chiches cuits (150 g
environ)
1 carotte
1/2 oignon
quelques tomates séchées
1 yaourt végétal
1/4 c à café de cumin moulu
1/4 c à café de paprika
1/4 c à café de harissa

BON APPÉTIT !

PRÉPARATION

Encore une salade très simple !

Quand les **pois chiches** sont en boîte ou en bocal, je les rince et les égoutte soigneusement.

Je râpe la **carotte** et j'émince l'**oignon** très finement.

Je coupe les **tomates séchées** en gros dés.

Je rassemble le tout dans mon plus joli saladier.

Ensuite, je mélange les **épices** dans le **yaourt végétal** et je verse sur les légumes.

Attention : la **harissa** peut être violente pour certains palais !



SALADE AUX HARICOTS MUNGO



IL TE FAUT

1 bocal de haricots mungo
(germes de soja)
2 tomates
1/2 poivron vert
1 œuf dur
crevettes cuites décortiquées
graines de courge
graines de sésame
coriandre fraîche hachée

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce asiatique

PRÉPARATION

Je plonge l'**œuf** dans l'eau bouillante pour 10 minutes de cuisson.

Pendant ce temps, je découpe les **tomates** en fines tranches et le **poivron** en dés.

Je rince les **haricots mungo** en bocal et les **crevettes**.

J'écale l'œuf refroidi et je le tranche.

Je rassemble le tout dans un beau saladier et j'ajoute les crevettes.

Je parsème de **graines de courge**, de graines de **sésame** et de feuilles de **coriandre** hachée.

J'accompagne de la sauce asiatique à l'huile de sésame.





SALADE DE RIZ AUX CREVETTES

IL TE FAUT

150 g de riz
2 tomates
1/2 poivron
1/2 boîte de petits pois
crevettes cuites décortiquées
quelques olives noires
50 g de raisins secs
persil haché

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce asiatique

PRÉPARATION

Je commence par rincer le **riz** avant de le cuire. Ensuite, deux options s'offrent à moi : à la créole, je le plonge dans une casserole d'eau bouillante salée pour 10 minutes, ou j'utilise mon rice-cooker électrique (c'est trop la classe !!!).

Pendant ce temps, je découpe les **tomates** en tranches et le **poivron** en dés.

J'ouvre la boîte de **petits pois** et je les rince.

Il me reste à mélanger dans un joli saladier, les légumes, le riz refroidi, les **crevettes** et les **raisins secs**.

J'ajoute quelques **olives noires** coupées et le **persil** haché.

Il reste à confectionner la sauce et servir !



SALADE INDIENNE

IL TE FAUT

1 boîte de haricots mungo
(germes de soja)
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
1/4 d'oignon
persil
1 c à café de curry

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce asiatique

PRÉPARATION

Dans un joli saladier (parce que ça fait du bien d'être entouré de belles choses), je rassemble les **poivrons** découpés en dés, l'**oignon** finement émincé et les **haricots mungo** rincés et bien égouttés.

Je saupoudre d'un peu de **curry** et de feuilles de **persil** haché.

Un peu de sauce ?

La sauce asiatique sera parfaite !



SALADE MI-DOUCE

IL TE FAUT

2 tomates
1/2 concombre
1/2 poivron
1/2 oignon
50 g de raisins secs
2 abricots secs
4 olives vertes
quelques feuilles de menthe
sel, poivre

Une petite sauce ?

Mon conseil : et si tu te laissais tenter
par une sauce au yaourt à la menthe ?

20

PRÉPARATION

Rien de compliqué pour cette salade
qui intègre quelques éléments sucrés.

Je découpe **concombre**, **poivron** et
abricots secs en dés.

Les **tomates**, l'**oignon** et les **olives** sont
coupées en tranches.

Je parsème de quelques **raisins secs** et
de feuilles de **menthe**.

Un peu de sauce par dessus...

Et voilà : rapide et efficace 😊





SALADE AVOCAT & SAUMON FUMÉ

IL TE FAUT

120 g de quinoa

1 avocat

1/2 concombre

2 tranches de saumon fumé

aneth frais

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce au yaourt

PRÉPARATION

Je plonge le **quinoa** dans deux fois son volume d'eau bouillante pour environ 10 minutes.

Quand il est cuit, je le laisse gonfler à couvert.

Pendant ce temps, je pèle et découpe le **concombre** en tranches fines ou en dés, ça dépend un peu de mon humeur 😊

Je tranche l'**avocat** et l'arrose de jus de citron pour ralentir son noircissement.

Je rassemble les ingrédients dans un joli saladier, je dépose le saumon fumé et je parsème d'**aneth** frais.

Très classiquement, je sers une sauce au yaourt avec le saumon.



SALADE TEX MEX

IL TE FAUT

1 bocal de haricots rouges
un reste de riz
1/2 carotte
1/2 poivron vert
1/4 d'oignon
1 c à café de chili en poudre
1 c à café de cumin en poudre
1 ou 2 c à soupe d'huile d'olive
quelques gouttes de Tabasco
graines de tournesol
sel, poivre

BON APPÉTIT !

PRÉPARATION

Si tu as un reste de **riz** (blanc, rouge, noir, complet ou pas) c'est parfait, sinon... ben va falloir en cuire ! Une casserole, de l'eau bouillante et 10 minutes de cuisson. C'est bon ? Prêt.e pour la suite ?

Il suffit de découper en petits dés la **carotte**, le **poivron** et l'**oignon**. Ensuite, j'ouvre le bocal de **haricots rouges** et je les rince. Je rassemble les ingrédients dans un joli saladier. Je saupoudre de **chili** et **cumin** en poudre, un peu de **sel** et de **poivre**, j'arrose d'un peu d'**huile d'olive** et je mélange.

Je parsème de **graines de tournesol**, et il est temps de laisser parler ton côté aventurier : 1, 2 ou 3 gouttes de **Tabasco** ? Plus ? Tu passes officiellement dans la catégorie des Grands Aventuriers. Félicitations !!!



SALADE DE LENTILLES AU CHORIZO

IL TE FAUT

100 g de lentilles corail
5 petites pommes de terre (ou
2 grosses)
chorizo sans gluten
coriandre ciselée
1/2 gousse d'ail

Une petite sauce ?

Mon conseil : remplace le
vinaigre par du jus de citron dans
ta vinaigrette (ou citronnette ?)

PRÉPARATION

Je fais cuire les **pommes de terre**, à petits bouillons, dans l'eau pendant environ 20 minutes. Si elles sont grosses, je les épluche et les coupe en tranches : la cuisson est ainsi plus rapide.

Dans une seconde casserole, je plonge les **lentilles corail** dans l'eau chaude pour 5 à 8 minutes de cuisson tranquille.

Pendant ce temps, je découpe en tranches fines le **chorizo** et j'épluche l'**ail**. En fin de cuisson, j'égoutte et refroidis les lentilles et les pommes de terre. Si celles-ci ne sont pas bio, je les épluche et je les détaille en tranches ou en dés.

On peut dire que le plus long est fait : il reste à rassembler le tout dans un saladier, à ajouter l'ail haché et la **coriandre** ciselée, et à arroser de sauce !



SALADE TIÈDE DE POMMES DE TERRE

IL TE FAUT

8 petites pommes de terre
(bio de préférence)

1 échalote

1 c à soupe de vinaigre de
cidre

1 c à café de cassonade

2 c à soupe d'huile d'olive
ciboulette

sel, poivre

PRÉPARATION

Pour cette recette, j'aime utiliser des petites pommes de terre grenailles : si elles sont bio, il est inutile de les éplucher !

Je place les **potatoes** dans une casserole d'eau bouillante salée et je laisse cuire une vingtaine de minutes à petits bouillons.

Pendant ce temps, j'épluche et j'émince **l'échalote**.

Dans une petite casserole, je mélange le **vinaigre** avec la **cassonade** et une pincée de **sel**.

J'ajoute l'échalote et je fais légèrement chauffer pendant 5 minutes.

Les pommes de terre étant cuites (j'ai vérifié en plantant une lame de couteau), je les passe très rapidement sous l'eau froide pour les découper en tranches ou en dés.

Dans un saladier, mignon de préférence, je verse le contenu de la casserole et j'ajoute **l'huile d'olive** et un peu de **poivre**.

Je mélange avant de verser les pommes de terre encore tièdes et la **ciboulette** ciselée.

BON APPÉTIT !





LE **CARPACCIO** EST ITALIEN : COMPOSÉ DE FINES LAMELLES DE BŒUF CRU ET MARINÉ DANS UNE HUILE AROMATISÉE, ON PEUT MAINTENANT APPELER AINSI UN LÉGUME CRU SERVI FINEMENT TRANCHÉ.

LES **RAÏTAS** SONT DES SALADES INDIENNES. À BASE DE YAOURT, ELLES ACCOMPAGNENT LES PLATS ÉPICÉS ET PERMETTENT DE "RAFRAÎCHIR" LES PALAIS.

CARPACCIO DE TOMATE AU SARRASIN

IL TE FAUT

1 tomate

60 g de sarrasin

1/2 gousse d'ail

quelques feuilles de basilic

olives noires

facultatif : œuf dur ou jambon

cru

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette classique

PRÉPARATION

Je rince et plonge le **sarrasin** dans l'eau bouillante pour 9 à 10 minutes, puis je l'égoutte et le laisse refroidir.

Pendant ce temps, je lave et découpe les **tomates** en fines tranches ainsi que les **olives noires**, et je les dispose sur une belle assiette.

J'ajoute le sarrasin et je parsème d'**ail** haché.

Je cisèle les **feuilles de basilic** et j'arrose de vinaigrette.

Pour un plat plus équilibré, je peux aussi ajouter un œuf dur ou une tranche de jambon cru 😊



RAÏTA AU CONCOMBRE



IL TE FAUT

1 concombre
2 yaourts de soja nature (200 g)
1 grosse gousse d'ail
1 c à café de graines de cumin
1 c à café de cumin moulu
2 c à soupe de coriandre ou de menthe fraîche
3 ou 4 gouttes de Tabasco
sel, poivre
facultatif : quelques tomates cerises

BON APPÉTIT !

PRÉPARATION

Je rince et pèle le **concombre**, 1 bande sur 2 s'il est bio ou entièrement s'il ne l'est pas. Je le coupe en tranches très fines. Sur feu très doux, je fais toaster les **graines de cumin** juste quelques minutes (pas vraiment hypotoxique... mais c'est tellement bon que j'ai du mal à résister !). J'épluche et hache la **gousse d'ail** que je mélange aux **yaourts**. J'ajoute les graines de cumin refroidies, le **cumin en poudre**, les **herbes hachées**, le **Tabasco**, un peu de **sel** et de **poivre**.
Je répartis les tranches de concombre sur chaque assiette, en rosace parce que c'est joli, mais tu peux laisser libre cours à ta créativité... c'est ta cuisine !
Je présente la sauce dans un joli bol... parce que le plaisir des yeux, ça compte aussi 😊





UN "BUDDHA BOWL" ("BOL DU BOUDDHA") VISE
L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL ET GUSTATIF GRÂCE
À SES NOMBREUX INGRÉDIENTS.

CRUDITÉS, CUIDITÉS, CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES,
PROTÉINES, OLÉAGINEUX, HERBES, FRUITS...
C'EST SOUVENT UN **PLAT COMPLET** QUI SE SUFFIT
À LUI-MÊME.

BUDDHA BOWL AUX DEUX GRAINES

IL TE FAUT

Légumineuses : lentilles corail

Crudités : endive, carotte

Cuidités : haricots verts (en bocal), pomme de terre

Oléagineux : graines de lin et de tournesol

Protéines : jambon blanc

Une petite sauce ?

Mon conseil : la vinaigrette classique

PRÉPARATION

Je fais cuire, dans l'eau bouillante, les tranches de **pomme de terre** pendant 10 minutes environ.

J'ajoute les **lentilles corail** pour 5 à 8 minutes de cuisson supplémentaire. J'égoutte et je laisse refroidir.

Je découpe l'**endive** et le **jambon** en fines lanières. Je râpe la **carotte** épluchée. Je rince et égoutte les **haricots verts** en bocal.

Un bol + les ingrédients + la vinaigrette + quelques **graines** = miam !



BUDDHA BOWL AUX POIS GOURMANDS

IL TE FAUT

Céréales : riz long blanc

Légumineuses : lentilles corail

Crudités : salade verte au choix,
tomate, concombre

Cuidités : pois gourmands

Protéines : crevettes cuites
décortiquées

Oléagineux : éclats de noisettes,
graines de pavot

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette avec
une échalote hachée

PRÉPARATION

- Dans une casserole d'eau bouillante, je mets à
- cuire le **riz** pendant environ 10 minutes.
- Je rince les **pois gourmands** et les ajoute dans
- l'eau pour 3 à 4 minutes de cuisson simultanée.
- Dans une autre casserole, je plonge les **lentilles**
- **corail** dans l'eau bouillante pour 5 à 8 minutes :
- je goûte pour les sortir dès qu'elles ne sont plus
- croquantes.
- Je pèle le **concombre**, 1 bande sur 2 s'il est bio
- ou entièrement s'il ne l'est pas, et je le coupe en
- dés.
- Je lave la **tomate** et les feuilles de **salade** que je
- déchire à la main. Je coupe la tomate en fines
- tranches.
- Je refroidis le riz, les pois gourmands et les
- lentilles après les avoir égouttés soigneusement.
- Je rassemble le tout dans un joli récipient (oui,
- c'est important de s'entourer de beauté), j'ajoute
- les **crevettes**, les éclats de **noisette** et je parsème
- de **graines de pavot**.
- Il me reste à confectionner la sauce.



BUDDHA BOWL SARRASIN & TOMATE SÉCHÉE

IL TE FAUT

Céréales : sarrasin

Légumineuses : pois chiches cuits

Crudités : salade verte au choix,
champignons de Paris

Cuidités : betterave cuite

Protéines : tofu

Oléagineux : éclats de noisettes,
graines de pavot

Autres : tomates séchées

Une petite sauce ?

Mon conseil : la vinaigrette à l'huile
d'olive

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, je mets à cuire le **sarrasin** pendant environ 10 minutes. En fin de cuisson, je le passe sous l'eau froide et le laisse égoutter.

Pendant ce temps, je découpe le **tofu** en dés et je le fais légèrement blondir dans un peu d'huile chaude.

Je rince les **pois chiches** s'ils sont en conserve.

Je déchire les feuilles de **salade** en lanières. Je découpe la **betterave** et la **tomate séchée** en dés, les **champignons** en tranches que j'arrose de jus de citron (pour retarder l'oxydation).

Je rassemble tous les ingrédients dans un joli bol et j'ajoute les **graines de pavot** et les **éclats de noisettes**.

Je verse la sauce et je sers.



BUDDHA BOWL AVOCAT & DEUX TOMATES

IL TE FAUT

Céréales : riz blanc

Légumineuses : haricots rouges en bocal

Crudités : salade verte, tomate, poivron vert, avocat

Oléagineux : noix ou noisettes, graines de tournesol

Autres : tomates séchées

Une petite sauce ?

Mon conseil : avec le riz, j'apprécie la sauce asiatique.

PRÉPARATION

Je plonge le **riz** dans une casserole d'eau bouillante, pendant 10 minutes environ. Puis je le passe sous l'eau froide et le laisse bien égoutter.

Je déchire les feuilles de **salade** en lanières.

Je découpe l'**avocat** et la **tomate** en tranches fines, le **poivron** et les **tomates séchées** en dés, mais tu peux faire l'inverse... si tu y arrives 😊

Je citronne les morceaux d'avocat pour éviter l'oxydation.

Je rince les **haricots rouges** en bocal.

Je rassemble tous les ingrédients dans un saladier (s'il est beau, c'est mieux !).

J'ajoute quelques **graines de tournesol** et des cerneaux de **noix** ou des éclats de **noisettes**.

Il ne me reste qu'à verser la sauce.





BUDDHA BOWL AUX DEUX JAMBONS

IL TE FAUT

Céréales : riz blanc long

Légumineuses : haricots rouges en bocal

Crudités : salade verte au choix, tomate, poivron vert

Protéines : jambon cru, jambon cuit

Oléagineux : graines de tournesol

Autres : tomates séchées, graines germées de fenugrec

Une petite sauce ?

Mon conseil : une sauce au yaourt avec huile d'olive et thym

PRÉPARATION

Je commence par rincer le **riz** avant de le cuire. Ensuite, j'ai au moins 2 options : le plonger dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes, ou utiliser mon rice-cooker électrique 😊

Pendant ce temps, je lave les feuilles de **salade** que je déchire en lanières, la **tomate** crue que je découpe en tranches et le **poivron** en dés.

J'ouvre le bocal de **haricots rouges** et je les rince.

Il me reste à mélanger dans un joli saladier les légumes, le riz refroidi, la **tomate séchée** découpée en dés et les tranches de **jambons** découpées en lanières.

J'ajoute quelques **graines de tournesol** (ou de courge) et les **graines germées**.

Une petite sauce, et à table !



BUDDHA BOWL VIVE LE PRINTEMPS

IL TE FAUT

Céréales : riz blanc

Crudités : carotte, salade verte, radis

Cuités : pois gourmands, asperges fraîches ou en bocal

Protéines : œuf dur

Oléagineux : graines de pavot

Autres : graines germées

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce asiatique avec un trait de jus de citron

PRÉPARATION

Je commence par rincer le **riz** avant de le plonger dans une grande casserole d'eau bouillante salée pour 10 minutes.

J'en profite pour y ajouter l'**œuf** qui a besoin du même temps de cuisson, et les **pois gourmands** rincés et équeutés, que je fais blanchir seulement 3 ou 4 minutes. Je les passe sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Ensuite j'égoutte le riz et j'écale l'œuf que je coupe en tranches fines.

Si les **asperges** sont fraîches, je les rince et je pèle les pieds. J'aime les cuire à la poêle, dans un peu d'**huile d'olive**, de **sel** et **poivre**, pendant une dizaine de minutes. Si elles sont en bocal, facile : j'ouvre et je rince !

Enfin, je lave les **feuilles de salade** que je déchire en lanières. Je découpe la **carotte** en petits dés ou en tagliatelles avec mon économiseur.

Il me reste à présenter joliment le riz refroidi, les légumes coupés et les tranches d'œuf dur.

J'ajoute quelques **graines germées** et je saupoudre de **graines de pavot**.

Je confectionne la sauce et je sers !



BUDDHA BOWL AUX DEUX SAUMONS

IL TE FAUT

Céréales : riz noir

Crudités : sucrine, concombre

Cuidités : haricots verts en bocal,
pommes de terre en bocal

Protéines : saumon fumé, saumon
cuit

Oléagineux : amandes

Herbes : brins d'aneth

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce au yaourt,
légèrement citronnée

PRÉPARATION

- Je commence par rincer le **riz** avant de le plonger dans une casserole d'eau bouillante pour environ 20 minutes.
- Pendant ce temps, je découpe les feuilles de **sucrine** en fines lanières et le **concombre** en dés (ou en tranches fines, c'est toi qui choisis !)
- Pour cette salade, je choisis la rapidité que m'offrent les légumes en bocaux (mais sans additifs !!!). J'ai juste à rincer et égoutter les **haricots verts** et les **pommes de terre**.
- Je choisis un joli saladier pour y mélanger les légumes, le riz égoutté, le **saumon fumé** découpé en lanières et le **saumon cuit** que j'émiette.
- Je parsème de quelques éclats d'**amandes** et de brins d'**aneth**.
- Quelle sauce choisir ? Avec le saumon, j'ai une préférence pour celle au yaourt.



BUDDHA BOWL CREVETTES & POMME ACIDE

IL TE FAUT

Céréales : riz noir de Camargue

Légumineuses : pois chiches en bocal

Crudités : salade verte au choix, champignon de Paris, concombre, radis

Protéines : crevettes cuites décortiquées

Oléagineux : graines de sésame, de lin, de chia ou de courge

Fruits : pomme verte un peu acide

Une petite sauce ?

Mon conseil : j'aime l'opposition des couleurs de la sauce blanche sur le riz noir donc... sauce au yaourt 😊

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, je mets à cuire le **riz noir** pendant environ 20 minutes. En fin de cuisson, je l'égoutte soigneusement et le laisse refroidir.

Je pèle le **concombre** et le découpe en tranches fines. Tu peux le découper en dés si tu préfères, ça marche aussi !

Pour les **radis** aussi, tu as le choix : en tranches, en bâtonnets, en dés, ou juste entiers !

J'émince les **champignons de Paris** et les arrose de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. Même chose pour la **pomme verte**.

Je découpe la **salade** en lanières et je rince les **pois chiches**.

Je rassemble tous les ingrédients, j'ajoute les **crevettes** et je décore de quelques **graines** au choix. Il me reste à verser la sauce... et c'est prêt !





BUDDHA BOWL DU SUD

IL TE FAUT

Céréales : riz noir de Camargue

Légumineuses : pois chiches en bocal

Crudités : salade au choix, tomate, courgette, poivron rouge, radis

Cuidités : pois gourmands

Protéines : miettes de thon

Herbes : feuilles de basilic

Autres : graines de fenouil

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette à l'ail

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, je mets à cuire le **riz noir** pendant environ 20 minutes. Quelques minutes avant la fin, je plonge les **pois gourmands** dans l'eau.

En fin de cuisson, j'égoutte le riz et les pois gourmands et je les passe sous l'eau froide.

Je déchire à la main les feuilles de **salade verte**. Je pèle et découpe la **courgette** en tranches fines.

Je découpe la **tomate** et le **poivron** en dés. J'ouvre la boîte de **thon** et j'égoutte.

Je rince les **pois chiches**.

Je rassemble tous les ingrédients dans mon plus joli saladier.

J'ajoute quelques **graines de fenouil** et des **feuilles de basilic** frais que je découpe aux ciseaux.

Il me reste à verser la sauce et à déguster.



BUDDHA BOWL AUX DEUX HARICOTS



IL TE FAUT

Céréales : riz basmati

Légumineuses : haricots rouges en bocal

Crudités : champignons de Paris, concombre

Cuidités : haricots coco plats

Oléagineux : graines de sésame

Autres : graines germées de sésame

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce au yaourt avec un peu d'huile de sésame

PRÉPARATION

Je lave et découpe les **haricots coco plats** en petits tronçons.

Dans une casserole d'eau bouillante, je mets à cuire le **riz** et les tronçons de haricots pendant environ 10 minutes.

En fin de cuisson, je les passe sous l'eau froide et laisse égoutter.

Je pèle le **concombre**, 1 bande sur 2 s'il est bio ou entièrement s'il ne l'est pas, et je le découpe en fines tranches.

J'émince les **champignons de Paris** et les arrose de **jus de citron** (tu sais pourquoi).

Je rince les **haricots rouges** en bocal.

Il me reste à rassembler tous les ingrédients, à saupoudrer de quelques **graines de sésame** et verser la sauce.



BUDDHA BOWL THAÏ

IL TE FAUT

Céréales : riz thaï

Crudités : carotte, poivron (la couleur que tu veux)

Cuidités : pois gourmands, haricots mungo (germes de soja)

Protéines : crevettes cuites et décortiquées

Oléagineux : cacahuètes pilées

Herbes : brins de ciboulette

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce asiatique

PRÉPARATION

- Je commence par rincer le **riz** avant de le faire cuire 10 minutes environ dans l'eau salée.
- J'en profite pour ébouillanter 4 minutes dans la même casserole (y a pas de petites économies) les **pois gourmands** rincés et effilés.
- Pendant ce temps, je lave et épluche la **carotte** (surtout si elle n'est pas bio). Je la découpe en dés, en fins bâtonnets ou même en fines lanières grâce à mon économme.
- Pour le **poivron**, moins de choix : je le coupe en dés !
- J'ouvre une boîte de **haricots mungo**, qu'on appelle aussi germes de soja, et je les rince.
- Dans un beau saladier, je mélange les légumes, le riz égoutté et les pois gourmands refroidis, ainsi que les **crevettes**.
- Je parsème de quelques éclats de **cacahuètes** et de brins de **ciboulette**.
- Il reste à confectionner la sauce et servir !



BUDDHA BOWL SARRASIN & SAUMON FUMÉ



IL TE FAUT

Céréales : sarrasin

Légumineuses : pois chiches en bocal

Crudités : salade verte au choix, avocat, concombre, radis

Protéines : saumon fumé

Herbes : feuilles de coriandre ou aneth

Autres : cornichon

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce au yaourt

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, je mets à cuire le **sarrasin** pendant 10 minutes environ. Dès qu'il est cuit, je l'égoutte et le laisse refroidir.

Je rince les **pois chiches** en bocal.

Je déchire les feuilles de **salade**. Je pèle et découpe le **concombre** en dés, en tranches ou en lanières, ça dépend des jours.

Même chose pour les **radis** et l'**avocat**, que je découpe en dernier en l'arrosant de jus de citron pour éviter l'oxydation.

Je rassemble tous les ingrédients dans un saladier. J'ajoute le **saumon fumé** et le cornichon, quelques feuilles de **coriandre** fraîche. Je verse la sauce au yaourt... et voilà !





BUDDHA BOWL MÉDITERRANÉEN

IL TE FAUT

Céréales : sarrasin

Crudités : tomate, concombre, radis

Cuidités : cœurs d'artichaut en bocal

Protéines : filets d'anchois

Oléagineux : graines de pavot

Herbes : feuilles de basilic

Autres : cornichon, olives noires, ail

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette à l'ail

PRÉPARATION

Je rince et plonge le **sarrasin** dans l'eau bouillante pour 9 à 10 minutes, puis je l'égoutte et le laisse refroidir.

Pendant ce temps, je lave et découpe **tomate** et **concombre** en fines tranches ainsi que les **olives noires**, et je mélange le tout dans un joli bol.

Je rince les **cœurs d'artichaut** et je les découpe.

J'épluche les **radis** et les coupe en tranches fines.

J'ajoute le sarrasin, les **filets d'anchois** et les **cornichons** coupés.

Je parsème d'**ail** haché et de **graines de pavot**, je cisèle les **feuilles de basilic** et j'arrose de vinaigrette.



BUDDHA BOWL CREVETTES & ENDIVES



IL TE FAUT

Céréales : quinoa

Légumineuses : haricots rouges en bocal

Crudités : endive, salade verte au choix, champignon de Paris

Protéines : crevettes cuites décortiquées

Oléagineux : noix

Fruits : pomme verte, mandarine

Autres : feuilles de nori

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce asiatique

PRÉPARATION

Je mets à cuire le **quinoa** pendant environ 10 minutes dans deux fois son volume d'eau bouillante. Ensuite, je le laisse tranquillement gonfler à couvert.

Je rince les **haricots rouges** en bocal et les **crevettes**.

Je découpe l'**endive** en fines lanières.

J'épluche la **pomme** (si elle n'est pas bio, sinon je garde la peau) et la coupe en tranches fines. J'arrose de **jus de citron**.

J'émince les **champignons de Paris** et les arrose aussi de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.

J'épluche une petite **mandarine** que je divise en quartiers.

Je rassemble tous les ingrédients et je découpe par dessus une **feuille de nori**.

La sauce asiatique est tout indiquée.



BUDDHA BOWL AUX ASPERGES

IL TE FAUT

Céréales : quinoa

Légumineuses : haricots rouges en bocal

Crudités : salade verte au choix, avocat, carotte, tomate

Cuidités : asperges en bocal

Protéines : jambon

Herbes : feuilles de menthe

Autres : oignon rouge

Une petite sauce ?

Mon conseil : une vinaigrette avec un peu d'oignon rouge haché

PRÉPARATION

- Le **quinoa** ? Environ 10 minutes dans deux fois son volume d'eau bouillante, ensuite je le couvre et... oh ! il est tout gonflé !!!
- Je rince les **haricots rouges** en bocal.
- Je découpe la **salade** et le **jambon** en fines lanières.
- Je découpe l'**avocat** en tranches fines que j'arrose de jus de citron. Pourquoi ? Pour éviter qu'elles noircissent bien sûr !
- J'émince la **tomate** et l'**oignon rouge**.
- Je râpe la **carotte** (ou je la tranche en petits dés, ça dépend des jours !).
- Je rassemble tous les ingrédients dans mon plus beau saladier et j'ajoute les **asperges** égouttées et rincées.
- Je parsème de **feuilles de menthe** coupées aux ciseaux.
- Il n'y a plus qu'à verser la sauce !



BUDDHA BOWL AUX LÉGUMES D'HIVER

IL TE FAUT

Céréales : quinoa

Légumineuses : lentilles corail

Crudités : champignons de Paris, endives

Cuidités : poireau

Protéines : jambon

Oléagineux : noix

Fruits : pomme Granny Smith

Autres : oignon rouge

Une petite sauce ?

Mon conseil : la sauce au yaourt avec des herbes de Provence

PRÉPARATION

- Le quinoa cuit en 10 minutes, les poireaux aussi, les lentilles corail prennent environ 7 minutes. Pour économiser mon temps... et la vaisselle, je plonge **poireau** et **quinoa** dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 3 minutes, puis j'ajoute les **lentilles corail** dans la même casserole pour 7 minutes de plus. Tu peux aussi les cuire séparément si tu préfères.
- En fin de cuisson, je les passe sous l'eau froide et les laisse égoutter.
- Je découpe les **endives** en tronçons d'un centimètre environ, le **jambon** en fines lanières, et l'**oignon rouge** presque sans pleurer.
- Je tranche la **pomme** et les **champignons** et je les arrose de jus de citron pour éviter l'oxydation.
- J'ajoute quelques **noix** et la sauce avant de servir. Rapide, non ?



EN BONUS...

Tu l'auras remarqué, j'ai intégré à plusieurs reprises des graines germées dans les recettes.

Si tu as envie d'en faire pousser chez toi, la marche à suivre est très simple :

Je te conseille des graines à germer bio, exemptes de pesticides.

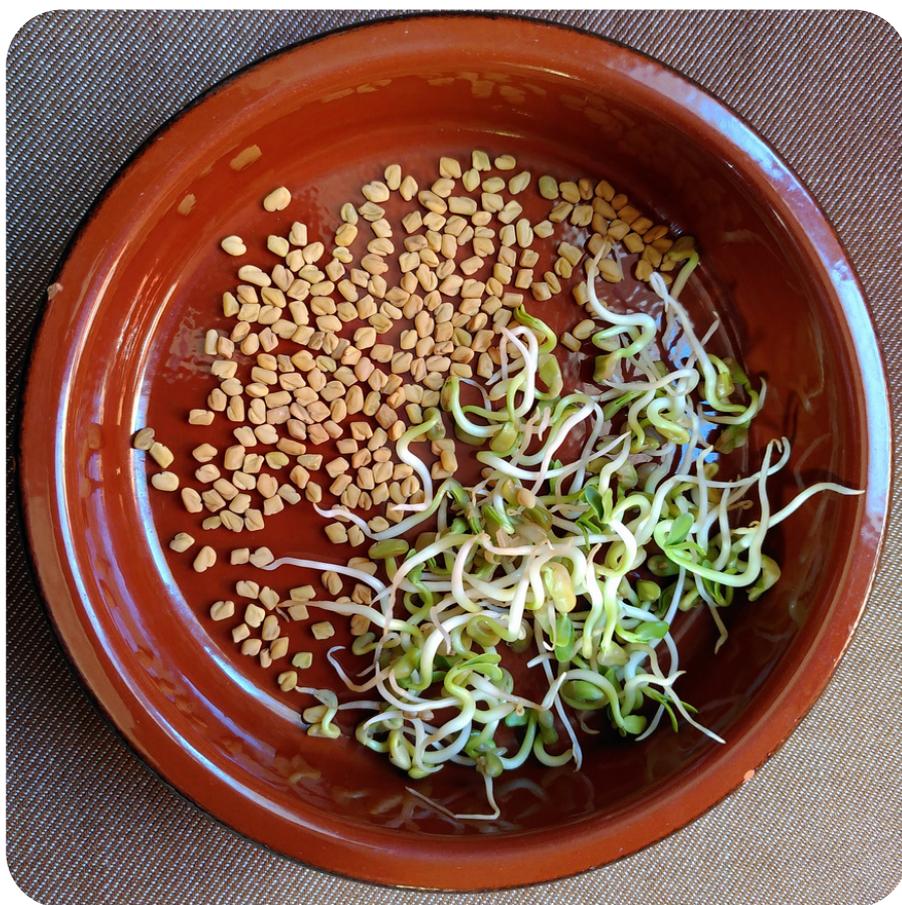
- 1 La première étape consiste à laisser les graines tremper dans l'eau pendant une nuit (voire 24 h).
- 2 Le lendemain, je les rince très soigneusement, je les égoutte et les transvase dans un bocal en verre.
C'est un rituel à répéter matin et soir.
- 3 Et c'est tout ! La germination prend entre 2 et 6 jours suivant le type de graines.

Attention, certaines graines de légumes, comme la tomate ou l'aubergine, sont **toxiques** et ne doivent pas être germées !



Les graines germées peuvent être consommées de suite ou attendre quelques jours au réfrigérateur (5 jours max).

J'utilise un bocal en verre qui semble leur convenir... moi qui n'ai pas "la main verte", je suis toujours surprise de voir les graines se métamorphoser au fil des jours !



Voici des graines de fenugrec : encore sèches à gauche, elles sont métamorphosées et bonnes à consommer à peine quelques jours plus tard !

CONCLUSION

Je ne peux pas te laisser partir sans te parler de la diète hypotoxique. Il s'agit du mode d'alimentation recommandé par le **Docteur Seignalet**, et qui m'aide au quotidien dans la gestion de mes douleurs chroniques.

Les trois principes de base de cette diète sont les suivants :

- pas de blé et autres céréales contenant du gluten
- pas de produits laitiers animaux
- une cuisson douce n'excédant pas les 110°C

Pour mieux connaître la diète hypotoxique, je t'invite à lire ces articles du blog :

- [Les bases de l'alimentation hypotoxique](#)
- [Le régime hypotoxique, un nouveau régime à la mode ?](#)

Si ce livre t'a aidé, ou si tu as des questions, n'hésite pas à m'envoyer un message à pascale@ma-cuisine-antidouleur.fr

