

www.ma-cuisine-antidouleur.fr

# LE TOUR DU MONDE DES PAPILLES !



**10 RECETTES FACILES  
SANS LAIT ET SANS GLUTEN**

**EBOOK  
OFFERT**



# BIENVENUE DANS CET E-BOOK



LORSQUE JE DIS QUE JE MANGE SANS GLUTEN ET SANS PRODUITS LAITIERS, J'AI DROIT GÉNÉRALEMENT À UN "MAIS TU MANGES QUOI 🤖 ?" D'EFFROI, COMME SI LE PAIN ET LE FROMAGE (ENTRE AUTRES) ÉTAIENT UNE BASE ALIMENTAIRE UNIVERSELLE.

N'EN DÉPLAISE À MES AMI.ES, LE MONDE RÉGORGE DE RECETTES TRADITIONNELLEMENT SANS GLUTEN ET SANS PRODUITS LAITIERS, COMME LA DAUBE, LES POMMES DE TERRE SARLADAISES OU LA PAËLLA PAR EXEMPLE.

J'AI DONC GLANÉ QUELQUES RECETTES ÇA ET LÀ, DANS MES (TROP) NOMBREUX LIVRES DE CUISINE, DANS MON VIEUX CAHIER D'AVANT RÉGIME SEIGNALET, ET SUR INTERNET. J'EN AI TESTÉ CERTAINES QUE J'AI ARRANGÉ À MA SAUCE ; SOUVENT IL SUFFIT DE REMPLACER LE BEURRE PAR DE L'HUILE OU LA FARINE DE BLÉ PAR CELLE DE RIZ (OU DE LA FÉCULE DE POMME DE TERRE).

D'AUTRES SONT "COPIES CONFORMES", MAIS TOUTES SONT SANS GLUTEN ET SANS PRODUITS LAITIERS ANIMAUX (À SAVOIR : LES LAITS VÉGÉTAUX SONT DES LIQUIDES AYANT UNIQUEMENT L'APPARENCE DU LAIT SANS SES COMPOSANTS ET S'APPELLENT LÉGALEMENT "BOISSON DE" RIZ, SOJA, ETC.)

MANGER SEIGNALET, POUR MOI, C'EST NON SEULEMENT MANGER SAINEMENT ET VIVRE MIEUX, MAIS C'EST AUSSI ME FAIRE PLAISIR, DÉCOUVRIR D'AUTRES SAVEURS POUR ÉVITER LES FRUSTRATIONS, ET DÉPAYSER MES PAPILLES PAR LA MÊME OCCASION (SANS BILLET D'AVION) !

JE SUIS RAVIE DE TE COMPTER PARMIS LES PASSAGER.ES DE CE VOYAGE CULINAIRE, QUI, JE L'ESPÈRE, SERA AGRÉABLE.

# QU'EST-CE QUE LE RÉGIME SEIGNALET ?



MIS AU POINT PAR LE DR JEAN SEIGNALET, CE RÉGIME ALIMENTAIRE PROPOSE UNE ALIMENTATION SANTÉ

- QUI PERMET DE MINIMISER LES ALIMENTS TOXIQUES POUR NOTRE ORGANISME (D'OÙ L'APPELLATION "HYPOTOXIQUE"),
- QUI MET EN RÉMISSION DE NOMBREUSES MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES.

CETTE DIÈTE ALIMENTAIRE S'ADRESSE À TOUTES LES PERSONNES VOULANT MANGER SAINEMENT ET VIVRE MIEUX !

LES RECETTES PROPOSÉES ICI RESPECTENT SES GRANDS PRINCIPES :

- PAS DE PRODUITS LAITIERS ANIMAUX
- PAS DE CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN
- ET, DE PRÉFÉRENCE, DES CUISSONS DOUCES.

JE T'INVITE À VENIR FAIRE UN TOUR SUR MON BLOG POUR EN SAVOIR PLUS SUR CE RÉGIME, ET COMMENT IL A SOULAGÉ MES TENDINITES CHRONIQUES 😊

[www.ma-cuisine-antidouleur.fr](http://www.ma-cuisine-antidouleur.fr)

# 3 CHOSES À SAVOIR À PROPOS DE L'ALIMENTATION SAIN



## INFO #1

PLUS LES ALIMENTS SONT TRANSFORMÉS, MOINS ILS SONT RICHES EN MICRO-NUTRIMENTS (VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS...) ESSENTIELS POUR NOTRE CORPS.

BREF, PLUS IL Y A D'ÉTAPES DANS LA FABRICATION D'UN PRODUIT ALIMENTAIRE, PLUS SA VALEUR NUTRITIONNELLE DIMINUE !

EN CONCLUSION : IL VAUT MIEUX MANGER AU PLUS PRÈS DE CE QUE LA NATURE NOUS OFFRE... ET NE PAS BOUDER LES CRUDITÉS !

## INFO #2

LA SCIENCE LE DÉMONTRE DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES : UNE MAUVAISE ALIMENTATION EST ASSURÉMENT L'UN DES FACTEURS ENTRAÎNANT DE NOMBREUSES MALADIES CHRONIQUES, TELLES QUE OBÉSITÉ, DIABÈTE, HYPERTENSION, MALADIES CARDIOVASCULAIRES, ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES...

AUJOURD'HUI, ON SAIT QUE NOTRE ALIMENTATION MODERNE A UNE INCIDENCE NOTABLE ET NÉGATIVE SUR LES MALADIES DITES « DE CIVILISATION » .

LA BONNE NOUVELLE, C'EST QUE DE NOMBREUSES MALADIES SONT RÉVERSIBLES, OU MISES EN SOMMEIL, QUAND ON ADOPTE UNE ALIMENTATION Saine ET HYPOTOXIQUE.

## INFO #3

IL NE SERT À RIEN DE COMPTER LES CALORIES ; L'IMPORTANT EST LA VALEUR NUTRITIONNELLE DE L'ASSIETTE... ET POUR CELA, LES LÉGUMES, LES NOIX, LES FRUITS, LES LÉGUMINEUSES ET LES BAIES SONT NOS AMIS !

LE SECRET ? TROUVER LE BON ÉQUILIBRE POUR SOI EN MANGEANT DE FAÇON MODÉRÉE, EN SE FAISANT PLAISIR, ET EN ÉTANT À L'ÉCOUTE DE SON CORPS.



# CHAMPIGNONS SAUTÉS À L'AIL

ESPAGNE



QUI NE CONNAÎT PAS L'ESPAGNE ET SES TAPAS ? CETTE RECETTE EST MOINS CONNUE MAIS MÉRITE TOUT AUTANT DE PARTICIPER À NOS APÉRITIFS.

ELLE PEUT AUSSI SE DÉGUSTER EN ENTRÉE !

# CHAMPIGNONS SAUTÉS À L'AIL

ESPAGNE

POUR 6 :

500G DE CHAMPIGNONS DE PARIS

3 GOUSSES D'AIL PELÉES ET HACHÉES

4 C À SOUPE D'HUILE OLIVE

4 C À SOUPE DE PERSIL PLAT FRAIS ET HACHÉ

JUS DE CITRON, SEL, POIVRE

1. NETTOIE LES CHAMPIGNONS ET RETIRE LES PIEDS. SUIVANT LA GROSSEUR DES TÊTES, TU PEUX LES COUPER EN 2 OU EN 4.
2. FAIS CHAUFFER L'HUILE DANS UNE POÊLE POUR LES FAIRE REVENIR À FEU VIF, RÉDUIS ENSUITE LE FEU QUELQUES MINUTES POUR LAISSER LEUR JUS S'EXPRIMER PUIS REMETS À FEU VIF.
3. AJOUTE L'AIL HACHÉ ET MÉLANGE JUSQU'À L'ÉVAPORATION TOTALE DU LIQUIDE.  
⚠ L'AIL DOIT ÊTRE DORÉ... PAS BRÛLÉ !
4. AJOUTE ALORS UN GÉNÉREUX FILET DE JUS DE CITRON, ASSAISONNE DE SEL ET POIVRE, INCORPORE LE PERSIL HACHÉ ET LAISSE CUIRE ENCORE 1 MINUTE.  
C'EST PRÊT !!!

TU PEUX PRÉPARER LA MÊME RECETTE AVEC DES COURGETTES : AJOUTE UN PETIT OIGNON ÉMINCÉ QUE TU FERAS DORER EN MÊME TEMPS QUE L'AIL.

COMME JE N'AIME PAS LE GASPILLAGE, J'UTILISE LES PIEDS DES CHAMPIGNONS, MIXÉS DANS UNE FARCE OU UNE OMELETTE 😊



# MOYASHI SANBAIZU

JAPON



UN PETIT TOUR AU JAPON AVEC CETTE SALADE TRÈS SIMPLE ET RAFRAÎCHISSANTE.

POUR INFO, CE QUE NOUS APPELONS "GERMES DE SOJA" SONT EN RÉALITÉ DES GERMES DE HARICOTS MUNGO... LE SOJA N'A RIEN À FAIRE DANS CETTE HISTOIRE !

CETTE PRÉCISION APPORTÉE... EN ROUTE POUR LE MONT FUJI !



# MOYASHI SANBAIZU

JAPON

POUR 2 :

200G DE GERMES DE SOJA (ENVIRON)

1 CAROTTE COUPÉE EN ALLUMETTE

1 POIVRON VERT ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN FINES LAMELLES

POUR LA SAUCE :

2 C À SOUPE DE VINAIGRE DE RIZ

2 C À SOUPE DE BOUILLON DE LÉGUMES NON SALÉ

1 C À CAFÉ DE SUCRE EN POUDRE

2 C À CAFÉ DE SAUCE SOJA SANS GLUTEN (SAUCE TAMARI)

1 C À CAFÉ DE GINGEMBRE FRAIS RÂPÉ

1. DANS UNE CASSEROLE D'EAU BOUILLANTE, FAIS CUIRE LES CAROTTES 1 MINUTE.
2. AJOUTE LES LAMELLES DE POIVRON À BLANCHIR PENDANT 30 SECONDES.
3. ÉGOUTTE LE TOUT ET TRANSVASE DANS UN SALADIER. AJOUTE LES GERMES DE SOJA RINCÉS.
4. IL RESTE À MÉLANGER LES INGRÉDIENTS DE LA SAUCE DANS UN BOL PUIS À LA VERSER SUR LES LÉGUMES... AVANT DE DÉGUSTER !

CETTE RECETTE EST TIRÉE DU LIVRE

"LA CUISINE ASIATIQUE EN 30 MINUTES" DE MARIE WILSON.

# HASH BROWNS

(GALETTES DE POMMES DE TERRE)

USA



LES HASH BROWNS ONT, BIEN SÛR, ÉTÉ AMENÉS AUX USA PAR LES IMMIGRANTS. ON TROUVE NOTAMMENT DES ÉQUIVALENTS CHEZ LES ALLEMANDS OU LES ESPAGNOLS.

INTÉGRÉES DANS LA CULTURE NORD-AMÉRICAINNE (Y COMPRIS AU CANADA), CES GALETTES DE POMME DE TERRE SE SERVENT AUSSI BIEN AU PETIT-DÉJEUNER, LORS D'UN BRUNCH, OU EN ACCOMPAGNEMENT D'UNE VIANDE GRILLÉE. SIMPLES À FAIRE, J'AI JUSTE REMPLACÉ LA FARINE DE BLÉ PAR CELLE DE RIZ.

# HASH BROWNS

## GALETTE DE POMMES DE TERRE

USA

POUR 4 :

4 POMMES DE TERRE BINTJE

1 C À SOUPE DE FARINE DE RIZ

1 C À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE

2 ŒUFS

1 OIGNON

SEL, POIVRE

1. ÉPLUCHE LES POMMES DE TERRE ET L'OIGNON, RÂPE-LES.
2. PRESSE LA PRÉPARATION ENTRE LES MAINS POUR RETIRER LE MAXIMUM DE JUS.
3. DANS UN SALADIER, MÉLANGE LES POMMES DE TERRE, LES ŒUFS ET LA FARINE. AJOUTE UN PEU DE SEL ET POIVRE.
4. DANS UNE GRANDE POÊLE, VERSE 1 C À SOUPE D'HUILE ET FAIS CHAUFFER.
5. À L'AIDE D'UNE GRANDE CUILLÈRE, FORME LES GAULETTES ET PLACE-LES DANS LA POÊLE EN LES APLATISSANT UN PEU.
6. RETOURNE DE TEMPS EN TEMPS LES GAULETTES AFIN QU'ELLES SOIENT DORÉES ET CUITES À CŒUR..
7. A SERVIR TRÈS CHAUD.

MERCI À JO POUR CETTE RECETTE

# YASSA DE CASAMANCE

SÉNÉGAL



COMME SON NOM L'INDIQUE, CE PLAT EST ORIGINAIRE DE LA CASAMANCE, UNE RÉGION DU SÉNÉGAL.

TRÈS RÉPANDUE EN AFRIQUE DE L'OUEST, CETTE RECETTE PEUT SE PRÉPARER AUSSI AVEC DU POISSON. CERTAINS Y AJOUTENT DE LA MOUTARDE, DU CUMIN OU DES OLIVES VERTES... CE QUI DONNE UN TOUT AUTRE GOÛT À CE PLAT TRADITIONNEL.

EN REVANCHE, LES CITRONS VERTS SONT INDISPENSABLES !

# YASSA DE CASAMANCE

SÉNÉGAL

POUR 4 :

4 CUISSSES DE POULET

5 OIGNONS ÉMINCÉS

4 GOUSSES D'AIL HACHÉES

3 CITRONS VERTS

1 PETIT PIMENT OISEAU OU 1 C À CAFÉ DE PIMENT MOULU

HUILE

SEL, POIVRE

1. LA VEILLE, DANS UN GRAND SALADIER, DÉPOSE LA VIANDE, L'AIL ET LE PIMENT HACHÉS (OU MOULU), LE JUS DE 2 CITRONS. N'HÉSITE PAS À REMUER 2 OU 3 FOIS POUR QUE LA VIANDE S'IMPRÈGNE PARFAITEMENT DE LA MARINADE. LAISSE REPOSER TOUTE UNE NUIT SI TU PEUX (OU AU MOINS 1 HEURE).
2. LE JOUR J, FAIS GRILLER AU FOUR OU BARBECUE (OU À LA POÊLE, DANS UN PEU D'HUILE TRÈS CHAUDE) LES MORCEAUX DE POULET BIEN ÉGOUTTÉS. RETIRE-LES BIEN DORÉS.
3. DANS UNE COCOTTE, DÉPOSE LES OIGNONS ÉMINCÉS, À REVENIR DANS UN PEU D'HUILE CHAUDE.
4. QUAND LES OIGNONS SONT COLORÉS, AJOUTE LA VIANDE, LA MARINADE, LE JUS DES CITRONS RESTANTS, LE SEL ET LE POIVRE.
5. LAISSE MIJOTER 1 PETITE HEURE.
6. À SERVIR AVEC DU RIZ BLANC.

# CREVETTES À LA JAVANAISE

INDONÉSIE



DIFFICILE DE CHOISIR UNE RECETTE INDONÉSIEENNE :  
AVEC PLUS DE 15 000 ÎLES (DONT JAVA ET BALI) ET DES INFLUENCES  
COSMOPOLITES, LES PLATS INDONÉSIEENS ONT EN COMMUN LA RICHESSE DE  
LEURS SAVEURS.

CAP SUR LA PLUS GRANDE ÎLE DE CE PAYS-ARCHIPEL AVEC CETTE  
RECETTE DE CREVETTES MARINÉES.

# CREVETTES À LA JAVANAISE

INDONÉSIE

POUR 2 :

300G DE CREVETTES MOYENNES DÉCORTIQUÉES

3 GOUSSES D'AIL FINEMENT HACHÉES

2 C À SOUPE DE SAUCE SOJA SANS GLUTEN (SAUCE TAMARI)

3 C À SOUPE DE JUS CITRON VERT

2 C À CAFÉ DE SUCRE BRUN

1 C À CAFÉ DE CURRY

1 C À SOUPE D'HUILE

QUELQUES FEUILLES DE MENTHE OU DE CORIANDRE FRAÎCHE

1. MÉLANGE LES INGRÉDIENTS DE LA MARINADE : AIL HACHÉ, SAUCE SOJA, JUS DE CITRON, SUCRE, CURRY.
2. LAISSE MARINER LES CREVETTES 10 MINUTES MINIMUM.
3. FAIS CHAUFFER L'HUILE DANS UN WOK OU UNE GRANDE POÊLE ET JETTES-Y LES CREVETTES BIEN ÉGOUTTÉES, POUR LES SAISIR RAPIDEMENT.
4. RETIRE-LES AU BOUT DE 2 MINUTES DE CUISSON DE CHAQUE CÔTÉ. ⚠ NE LES FAIS PAS TROP CUIRE SINON ELLES DEVIENDRAIENT CAOUTCHOUTEUSES.
5. DANS LA MÊME POÊLE, FAIS CHAUFFER LA MARINADE QUELQUES MINUTES.
6. NAPPE LES CREVETTES AVEC LA MARINADE ET DÉCORE DE FEUILLES DE CORIANDRE OU DE MENTHE FRAÎCHE.

À SERVIR TRADITIONNELLEMENT AVEC DU RIZ NATURE OU DES VERMICELLES DE RIZ.

LES CREVETTES PEUVENT AUSSI CUIRE EN BROCHETTES AU BARBECUE, SOUS LE GRIL DU FOUR OU À LA PLANCHA.

SI TU UTILISES DES BROCHETTES EN BOIS, PENSE À LES FAIRE TREMPER DANS L'EAU AVANT CUISSON, POUR NE PAS QU'ELLES BRÛLENT !

CETTE RECETTE EST TIRÉE DU LIVRE

"LA CUISINE ASIATIQUE EN 30 MINUTES" DE MARIE WILSON



# RIZ PILAF TURC

TURQUIE



LA CUISINE TURQUE NE SE RÉSUME PAS AUX DOLMAS, CES POIVRONS FARCIS DE VIANDE HACHÉE QU'ON ACCOMPAGNE TRADITIONNELLEMENT DE YAOURT.

ALORS, EN ATTENDANT DE DESCENDRE LE BOSPHORE UN JOUR OU DE VISITER LA BASILIQUE SAINTE-SOPHIE, J'AI TROUVÉ CETTE RECETTE DANS UN DE MES NOMBREUX LIVRES... HISTOIRE DE ME DÉPAYSER LES PAPILLES FACILEMENT !

# RIZ PILAF TURC



POUR 3 :

200G DE RIZ LONG GRAIN

2 CAROTTES

2 C À SOUPE D'HUILE

1 C À SOUPE DE PISTACHES HACHÉES

1/2 C À CAFÉ DE SUCRE

8 GRAINS DE POIVRE NOIR

35CL DE BOUILLON SANS GLUTEN

SEL

1. ÉPLUCHE LES CAROTTES ET RÂPE-LES (RÂPE GROS TROUS).
2. DANS UNE CASSEROLE, FAIS CHAUFFER 1 C À S D'HUILE CHAUDE. AJOUTE LES CAROTTES, LES GRAINS DE POIVRE ET UN PEU DE SEL. LAISSE REVENIR LE TOUT PENDANT QUELQUES MINUTES, EN REMUANT.
3. SAUPOUDRE ALORS DE SUCRE ET MÉLANGE BIEN.
4. AJOUTE LA 2<sup>NDE</sup> C À SOUPE D'HUILE AVANT DE VERSER LE RIZ ET FAIS À NOUVEAU REVENIR PENDANT QUELQUES MINUTES, EN REMUANT, JUSQU'À CE QUE LE RIZ SOIT TRANSLUCIDE.
5. VERSE ALORS LE BOUILLON ET PORTE À ÉBULLITION.
6. TU PEUX ENSUITE BAISSER LE FEU ET LAISSER MIJOTER 20 MINUTES, À COUVERT.
7. LORSQUE LE RIZ EST CUIT ET LE BOUILLON COMPLÈTEMENT ABSORBÉ, COUPE LE FEU ET LAISSE REPOSER UNE DIZAINE DE MINUTES, TOUJOURS À COUVERT.
8. PARSÈME DE PISTACHES HACHÉES AVANT DE SERVIR. POUR DONNER UN CÔTÉ SUCRÉ ET CROQUANT, J'AJOUTE 1/4 DE CUILLÈRE À CAFÉ DE CASSONADE EN MÊME TEMPS QUE LES PISTACHES 😊

CETTE RECETTE EST TIRÉE DU LIVRE

"TRÉSORS DE LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE" D'ALICE DELVAILLE

# GALETTES DE QUINOA AUX LÉGUMES

PÉROU



DES GALETTES DE QUINOA ÉPAISSES, DE PETIT DIAMÈTRE ET QUI SONT APPELÉES PAR LES PÉROUVIENS "HAMBURGUESAS DE QUINUA".

LE RÉSULTAT EST, BIEN SÛR, LOIN DES HAMBURGERS DE VIANDE QUE NOUS CONNAISSONS MAIS N'EN EST PAS MOINS DÉLICIEUX.

ÉT PUIS, ON A L'IMPRESSON DE SE RAPPROCHER DU MACHU PICHU, NON ?

# GALETTES DE QUINOA AUX LÉGUMES

PÉROU

POUR 10 GALETTES ENVIRON :

240G DE QUINOA

3 ŒUFS

3 CAROTTES RÂPÉES

2 ÉCHALOTES ÉMINCÉES FINEMENT

1 BLANC DE POIREAU COUPÉ TRÈS FINEMENT

3 C À SOUPE DE CHAPELURE SANS GLUTEN

1 C À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

2 C À CAFÉ DE CUMIN MOULU

1/2 C À CAFÉ DE PIMENT MOULU

1 PINCÉE DE SEL

1. FAIS CUIRE LE QUINOA DANS 2 X SON VOLUME D'EAU BOUILLANTE. LORSQUE TOUTE L'EAU EST ABSORBÉE, ÉTEINS LE FEU ET LAISSE GONFLER À COUVERT.
2. DANS UNE POÊLE, VERSE 1 C À SOUPE D'HUILE ET FAIS REVENIR À FEU DOUX TOUTES LES LÉGUMES.
3. AJOUTE UNE PINCÉE DE SEL, LE CUMIN ET LE PIMENT ET LAISSE CUIRE JUSQU'À TENDRETÉ DES LÉGUMES, 5 À 10 MN ENVIRON.
4. DANS UN SALADIER, VERSE LE QUINOA, LES LÉGUMES, LES ŒUFS ET LA CHAPELURE, PUIS MÉLANGE INTIMEMENT.
5. POUR LA CUISSON, TU AS LE CHOIX : AU FOUR (MA PRÉFÉRÉE) OU À LA POÊLE. SI TU CHOISIS LE FOUR, JE TE CONSEILLE DE LE PRÉCHAUFFER À 180° (TH 6) DÈS LE DÉBUT DE LA RECETTE. ENSUITE, METS UN PAPIER CUISSON SUR LA PLAQUE DU FOUR ET FORME TES GALETTES UN PEU ÉPAISSES ET DE 10 CM DE DIAMÈTRE ENVIRON. LAISSE CUIRE 10 MIN DE CHAQUE CÔTÉ.
6. À LA POÊLE, FAIS CHAUFFER 1 C À SOUPE D'HUILE, PUIS RÉPARTIS TES GALETTES QUE TU LAISSERAS CUIRE ENVIRON 5 MN DE CHAQUE CÔTÉ. CETTE MÉTHODE EST PLUS RAPIDE MAIS DEMANDE PLUS DE MATIÈRE GRASSE ET NE DONNE PAS TOUT À FAIT LA MÊME CONSISTANCE AUX GALETTES... À TOI DE TESTER !

# ALOO GOBI

INDE



CE PLAT EST EN FAIT UN CURRY SEC DE POMMES DE TERRE ET CHOU-FLEUR

[www.ma-cuisine-antidouleur.fr](http://www.ma-cuisine-antidouleur.fr)



POUR 4 :

350G DE CHOU-FLEUR COUPÉ EN MORCEAUX

1 POMME DE TERRE COUPÉE EN DÉS

1 TOMATE COUPÉE EN DÉS

2 GROS OIGNONS HACHÉS FINEMENT

1 GOUSSE D'AIL HACHÉE

UN PEU DE GINGEMBRE HACHÉ

1 C À SOUPE DE CURRY

1 C À CAFÉ DE GRAINES DE CUMIN

1 C À CAFÉ DE CURCUMA

2 FEUILLES DE LAURIER

2 CLOUS DE GIROFLE

3 GRAINS DE POIVRE

1 C À CAFÉ DE CONCENTRÉ DE TOMATE DILUÉ DANS UN PEU D'EAU

QUELQUES FEUILLES DE CORIANDRE FRAÎCHE

DE L'EAU, DE L'HUILE, DU SEL

1. CHAUFFE UN PEU D'HUILE DANS UNE POÊLE. QUAND L'HUILE EST CHAUDE, AJOUTE LE CUMIN, LE LAURIER, LES CLOUS DE GIROFLE, LES GRAINS DE POIVRE ET L'OIGNON ET MÉLANGE BIEN.
2. QUAND LES OIGNONS SONT TENDRES, AJOUTE L'AIL, LE GINGEMBRE, LE CURRY, LE CURCUMA ET REMUE EN AJOUTANT UN PEU D'EAU.
3. AJOUTE LES POMMES DE TERRE, LE CHOU-FLEUR, UN PEU D'EAU, DU SEL ET MÉLANGE BIEN.
4. COUVRE ET LAISSE CUIRE ENVIRON 15 MINUTES EN REMUAN ET EN AJOUTANT UN PEU D'EAU DE TEMPS EN TEMPS POUR QUE ÇA NE BRÛLE PAS.
5. AJOUTE LA TOMATE FRAÎCHE ET LE CONCENTRÉ DE TOMATE ET MÉLANGE. COUVRE ET LAISSE CUIRE 3 À 4 MINUTES DE PLUS À FEU DOUX.
6. FINIS PAR LA CORIANDRE FRAÎCHE. BON APPÉTIT !

# FOUL

ÉGYPTÉ



VOILÀ UNE RECETTE QUE JE N'AI PAS ENCORE TESTÉE (À CAUSE DU TEMPS DE CUISSON) MAIS QUI PROMET DE M'AMENER LENTEMENT VERS LES RIVES DU NIL. ET SI J'ESSAYAIS AVEC DES FÈVES SURGELÉES ? À RÉFLÉCHIR...

EN ATTENDANT, JE PEUX TOUJOURS REVOIR "ASTÉRIX ET OBÉLIX – MISSION CLÉOPÂTRE" ET RÊVER DE PALMERAIE ET PYRAMIDES ☺



POUR 4 :

250G FÈVES SÈCHES

100G LENTILLES BLONDES

1/2 CITRON

10CL HUILE D'OLIVE

PERSIL HACHÉ

OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES

SEL, POIVRE

1. LA VEILLE, IL FAUT RINCER SOIGNEUSEMENT LES FÈVES PUIS LES VERSER DANS UN SALADIER EN LES COUVRANT LARGEMENT D'EAU FROIDE. LAISSER TREMPER PENDANT UNE NUIT.
2. LE JOUR J, ÉGOUTTER LES FÈVES ET RINCER LES LENTILLES BLONDES. VERSER ENSUITE FÈVES ET LENTILLES DANS UNE GRANDE CASSEROLE.
3. AJOUTER 1 C À SOUPE D'HUILE D'OLIVE ET COUVRIR D'EAU FROIDE. PORTER À ÉBULLITION, PUIS FAIRE CUIRE À FEU MOYEN ET À COUVERT PENDANT 2 HEURES ENVIRON.
4. EN FIN DE CUISSON, ÉGOUTTER LE CONTENU DE LA CASSEROLE ET MIXER POUR OBTENIR UNE PURÉE.
5. TOUT EN FOUETTANT, INCORPORER LE RESTE D'HUILE ET LE JUS DU CITRON. ASSAISONNER DE SEL ET POIVRE, AJOUTER LE PERSIL HACHÉ ET MÉLANGER POUR OBTENIR UNE TARTINADE ONCTUEUSE.
6. LAISSER COMPLÈTEMENT REFROIDIR ET DÉCORER DE QUELQUES OLIVES AVANT DE SERVIR COMME ENTRÉE FROIDE OU À L'APÉRITIF.

# MACARONÉ DU POITOU

FRANCE



TOUT LE MONDE AIME LES MACARONS, MAIS CONNAIS-TU LE MACARONÉ ?  
VIEILLE RECETTE DU POITOU, CE DESSERT EST UN GROS MACARON QUI SE  
CONSOMME ACCOMPAGNÉ D'UNE SALADE DE FRUITS OU, PLUS  
TRADITIONNELLEMENT, AVEC DE LA CRÈME ANGLAISE.

PEU D'INGRÉDIENTS, FACILE À FAIRE ET EN FORMAT FAMILIAL : IL MÉRITE  
BIEN D'ÊTRE REDÉCOUVERT !

[www.ma-cuisine-antidouleur.fr](http://www.ma-cuisine-antidouleur.fr)

# MACARONÉ DU POITOU

FRANCE

4 BLANCS D'ŒUFS  
250 G DE POUDRE D'AMANDES  
100 G DE SUCRE

1. PRÉCHAUFFE LE FOUR À 200°.
2. MÉLANGE LA POUDRE D'AMANDES ET LE SUCRE.
3. BATS LES BLANCS D'ŒUFS EN NEIGE FERME.
4. INCORPORE DÉLICATEMENT LES BLANCS D'ŒUFS AU MÉLANGE.
5. VERSE LA PÂTE SUR UNE PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ. FORME UN GRAND ROND SUR 1 CM D'ÉPAISSEUR ENVIRON.
6. AVEC UNE FOURCHETTE, DESSINE DES TRAITS CONCENTRIQUES (C'EST LA TRADITION ).
7. ENFOURNE POUR 12 À 15 MINUTES.
8. SORS-LE LORSQU'IL EST LÉGÈREMENT DORÉ ET ENCORE MOELLEUX.
9. À DÉGUSTER FROID POUR LE DESSERT OU EN GOÛTER. EXCELLENT AVEC UNE SALADE DE FRUITS FRAIS OU UNE TRANCHE DE PASTÈQUE.

UN GRAND MERCI À KRYPEL POUR M'AVOIR FAIT DÉCOUVRIR CE DESSERT DE CHEZ ELLE, SANS GLUTEN ET SANS PRODUITS LAITIERS ♥

# MERCI

J'ESPÈRE QUE CES RECETTES T'ONT MIS L'EAU À LA BOUCHE !

SI TU VEUX EN SAVOIR PLUS SUR L'ALIMENTATION HYPOTOXIQUE, OU DÉCOUVRIR DE NOUVELLES RECETTES, TU PEUX VENIR TE PROMENER SUR MON BLOG OU ME SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

 Instagram : [ma\\_cuisine\\_antidouleur](https://www.instagram.com/ma_cuisine_antidouleur)

 Facebook : [Ma cuisine antidouleur](https://www.facebook.com/Ma.cuisine.antidouleur)

 Pinterest : [Ma cuisine antidouleur](https://www.pinterest.com/Ma.cuisine.antidouleur)

CET EBOOK T'EST OFFERT ; TU PEUX LE PARTAGER... SANS MODÉRATION ET PERMETTRE AINSI LA DIFFUSION D'UNE ALIMENTATION À DÉCOUVRIR !