



RECETTES À PARTAGER

POUR LES GRANDS ET LES PETITS

NOURRIR NOS CELLULES

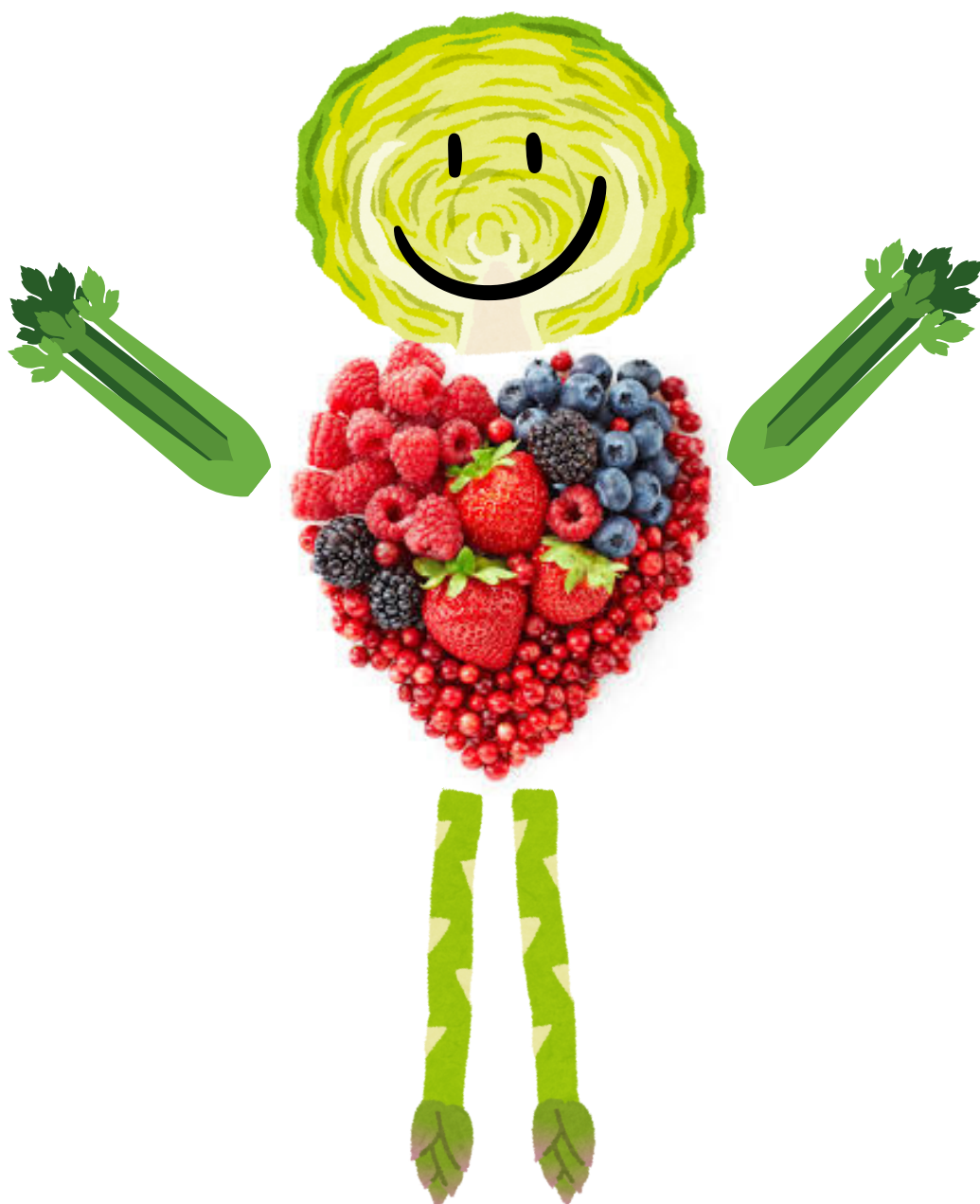
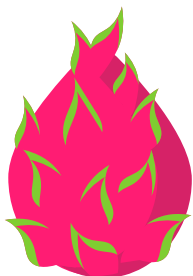
NOURRIR NOTRE CORPS

NOURRIR NOS EMOTIONS

NOURRIR NOS PENSÉES

NOURRIR NOTRE CONSCIENCE

NOURRIR LE VIVANT, LA VIE, NOTRE VIE





BIENVENUE

Moi c'est Stéphanie, j'ai 37 ans, je suis une ancienne infirmière.

Je suis la créatrice de CORPS & CONSCIENCE, depuis 2022 j'accompagne les Êtres humains à devenir acteur et actrices de leur santé et de leur vie.

Je propose des accompagnements personnalisés en santé globale, des cures détox holistiques, des soins énergétiques, une formation en harmonisation, pour vous rendre autonome dans la façon de nourrir sainement votre corps, votre cerveau, vos émotions, vos pensées, votre conscience, votre vie.

Vous êtes vous déjà posé la question du "Pourquoi je mange ?"

Ou encore "quelle relation, quel lien j'entretiens avec la nourriture ?"

Comment j'ai été nourrit au début de ma vie ?

La nourriture n'a t-elle pas un lien avec l'amour ?

Comment mon mode de vie influence mon alimentation ?

Comment les carences influencent mes émotions ?

Comment les polluants influencent mes pensées ?

Comment ces déséquilibres influencent ma vie ?

Comment j'en suis arrivée là ?

En 2020-2021, mon corps m'a crié à l'aide, digestion au ralenti et douloureuse, des nodules thyroïdiens qui s'amplifient ! Je ne voulais plus subir ou attendre une amélioration. En cherchant comment je pouvais aider mon corps, j'ai créé mes premiers changements et je suis devenue actrice de ma santé ! Cette période m'a guidé vers la nourriture végétale et pleine de vie, les soins en santé global, ça a changé ma vision du soins et de la vie !

J'ai compris que les carences, les polluants, l'alimentation, nos pensées, nos émotions, et notre mode de vie avaient un impact assez important sur nos problèmes de santé d'aujourd'hui.

C'est avec plaisir que je vous partage quelques recettes gourmandes à partager et à manger sans modération !

Ce livre s'adresse donc à toutes personnes intéressées par la nourriture végétale, ou souhaitant végétaliser leur assiette.

Vous souhaitez simplement réduire votre consommation de produits animaux, de produits laitiers ou de produits à bases de gluten ou d'oeufs, ce livre vous est fait pour vous.

Tout d'abord, je vous apporte quelques notions sur le corps et la conscience, ensuite je vous partage ce que nous transmet la nourriture végétale et je terminerai par les éléments essentiels.



LE CORPS ET LA CONSCIENCE

QUELQUES BASES

Le corps, un ENSEMBLE de fonctions extraordinaires, doué de capacités dont nous ne connaissons pas encore tous les secrets.

Notre corps physique est le véhicule de notre Être. Il est aussi le traducteur de notre inconscient. Lorsque nous prenons pas attention aux messages de notre Être profond à travers nos pensées, émotions, les maux physiques apparaissent plus ou moins fort.

Ajouté à notre environnement stressant, la baisse nutritive des aliments et les polluants qui sont partout, notre corps s'affaiblie.

A long terme, les dérèglements s'installent...

Comment aider notre physique, et comprendre les messages de notre inconscient avant d'arriver aux symptômes inconfortable ?

Il existe un bon nombre d'outils et de méthodes pour explorer notre inconscient, nos traumatismes, nos blessures cachées, nos conditionnements... Toutes ont leur places pour chacun.

Agir sur les différents niveaux des parties non perceptibles est essentiel aujourd'hui car c'est prendre en compte tous les aspect qui nous composent, qui font que nous sommes tous unique.

Mais comment aider et améliorer nos capacités physiques lorsqu'elles sont réduites ?

De façon complémentaire, un corps de matière a essentiellement besoin de matière pour fonctionner.

C'est là que le rééquilibrage nutritionnel prend sa place.

Notre corps a besoin de renforcer ces processus de régénération et de détox. Afin de créer l'espace nécessaire pour renforcer, consolider, construire et régénérer. Le corps se rapproche de son état originel d'harmonie

La nature nous a tout transmis pour l'effectuer en toute sécurité.

Lier corps et conscience, vous transmettre ce dont nous avons besoin tout en allégeant de ce dont nous n'avons plus besoin est mon objectif.

Il existe des aliments efficaces pour retrouver notre potentiel puissant et naturel.

J'ai créé ma propre méthode liant corps et conscience, incluant les neurosciences.

En partant du principe que chaque Être vivant RESPIRE, SE NOURRIT, ELIMINE SES DECHETS, PENSE et RESSENT des EMOTIONS, et que l'harmonie de ces 5 éléments sont la voie de l'équilibre vers une SANTE GLOBALE et une QUALITE de VIE, je vous accompagne grâce à différents outils de formations et compétences, mon vécu et mes expériences, mes besoins et vos besoins.



LA NOURRITURE VÉGÉTALE ET VIVANTE

QUELQUES BASES

Tout d'abord, je voudrais vous expliquer pourquoi je parle de **nourriture végétale et vivante**.

Ce sont des produits naturels que la nature nous offre.

Ce sont les fruits, les légumes, les feuilles vertes, les aromates, les légumes racines, les légumineuses, les oléagineux. Ils ont 2 catégories de points commun :

Le premier c'est d'avoir bénéficier des ressources de la Terre, et celle du Soleil pour se développer et grandir. Ce doux mélange de ressources trouve son équilibre dans le fruit que produit la plante. C'est comme si cette nourriture portaient en elle la vie, et nous la transmettait lorsque nous nous en nourrissons.

Le second c'est d'être constitué de macronutriment (glucides, acides aminés et acides gras), de micronutriments (minéraux, vitamines, anti-oxydants), de fibre et d'eau.

Chacun apporte son propre message et le transmet à toutes nos cellules, et grâce à cette alchimie, cet ensemble, cela contribue au maintien des fonctions cellulaires et donc de la vie.

Aujourd'hui, notre manière de se nourrir a beaucoup changé, s'est transformée, alourdie, nécessitant l'ajout de produits chimique pour améliorer la rentabilité de conservation.

Ces produits, viennent perturber nos cellules, nous le savons.

Mais dans une routine et spirale infernale, avec le stress, le temps, le manque, la fatigue, il est parfois difficile de s'en sortir et de dire STOP !

Ces produits ajoutés nous maintiennent dans cette spirales en venant brouiller les messages inter-cellulaires.

Le messages est détourné, voilé, déformé .

C'est comme si nous vivions dans un brouillard en permanence, avec des difficultés à discuter avec nos amis, familles, ce brouillard dense est accentué par une surcharge mentale et émotionnelle lié au STRESS.

La nourriture peut nous aider à sortir de ce brouillard permanent en incluant une démarche de santé globale.

Changer d'alimentation est synonyme aux changement de vie. Seule, l'alimentation ne fonctionne pas, mais sans elle non plus.

Les maîtres mots = équilibre, harmonie, plaisir, joie, à notre rythme, vie, sens, conscience.

Installer de nouvelles habitudes demande un travail de collaboration entre son corps, et son cerveau, avec un certain temps d'intégration et de réajustements?



LA NOURRITURE VÉGÉTALE ET VIVANTE

QUELQUES BASES

Souvenez-vous, le carburant préféré de nos cellules est le glucose, mais l'ingérer seul il devient toxique.

Les macronutriments (glucides, protéines, matières grasses) et les micronutriments (minéraux, oligo-éléments, vitamines) présents dans un aliment brut restera le plus efficace en terme nutritif car ils sont tous présent en harmonie, ils créent un ensemble. Cet ensemble nourrit notre corps dans sa globalité.

Introduire le plus de nourriture végétale permet de respecter l'équilibre acide/base du corps, d'éviter les pics d'hyperglycémies.

Privilégier cet équilibre participe à ressourcer vos équilibres.

Je ne prône pas le 100% végétal, mais s'en rapprocher à 70 ou 80 % est déjà une belle avancée pour le corps et la conscience.

Il est bon de savoir aussi que cette alimentation peut être un peu trop forte ou gênante pour certaines personnes très sensibles dont le corps physique est abîmé.

Par exemples, les céréales ou les légumineuses peuvent être indigestes pour certains, il y a d'autres moyens pour restaurer le système digestif avant de pouvoir en reconsommer.

Sachez que lorsque vous consommez de plus en plus cette alimentation riche en nutriment, les carences ne peuvent que diminuer, mais sachez aussi que notre alimentation a le plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles.

En mangeant davantage de végétal, le corps rétablit son équilibre et se nettoie plus facilement car nous lui apportons les ressources pour. Vous pouvez donc traverser des passages de nettoyages intenses, comme une bonne grippe ou une gastro.

C'est plutôt bon signe, et cela arrivera de moins en moins.

Ce qui est moins bon signe, c'est lorsque il fait la même chose par surcharge, débordement et affaiblissement...

Cette nourriture peut vous apporter un grand nombre de bienfaits : :

- meilleure digestion
- gain d'énergie
- meilleure qualité de peau
- sommeil réparateur
- meilleure concentration, apaise le mental
- meilleure clarté mentale
- améliore l'humeur, la stabilise
- réduit et prévient les maladies cardiovasculaires
- réduit et prévient les maladies inflammatoires
- prévient le cancer
- réduit et prévient le diabète
- riche en nutriments
- moins de stress et anxiété
- apporte joie, sécurité et sérénité
- facilite la perte de poids
- renforce le système immunitaire



LA NOURRITURE VÉGÉTALE ET VIVANTE

QUELQUES BASES

Voici une liste de notre nourriture végétale de base :

- Les fruits frais (tous ont leur place)
- Les fruits séchés (dattes, abricots, figues, raisins, baies de gogi...)
- Les légumes racines (pommes de terre, patates douce, petit-pois, courges...)
- Les légumineuses (toutes les lentilles, haricots secs, pois-chiches, pois-cassés)
- Tous les légumes
- Toutes les feuilles vertes
- Toutes les herbes aromatiques
- Tous les condiments
- Toutes les épices
- Les graines germées
- Les plantes en infusions
- Les avocats
- Les algues
- La spiruline
- Les graines de lin et de chia
- L'huile d'olive et de lin
- Les noix de macadamia, amandes, noix, noisette, cajou, pistache... et leur beurre..

La cuisson vapeur reste la meilleure, rien n'empêche de repasser au four pour gratiner ou à la poêle ensuite..

Le bio et local apportera une qualité supérieure

Concernant les produits non végétaux, ils sont plutôt à limiter, en fonction de vos objectifs de rééquilibrage.

Il est préférable de consommer des produits animaux le plus local et sauvages, nourrit de façon naturelle.

Les produits laitiers, il reste préférable de consommer des produits à bases de lait de chèvres et brebis.

La viande, la volaille ou les viandes de gibier seront l'idéal.

Les poissons, les plus petits, sauvage, éviter les élevages, resteront l'idéal, comme les sardines maquereau.

Toutes les charcuteries, produits transformés et industriels (avec des additifs, arômes, ou conservateurs) les produits sucrés raffinés sont à limiter et doivent rester occasionnels.



ET L'EAU ?



2ème priorité pour le corps après la respiration

L'eau est présente à plus de 70% dans le corps.

Le cerveau en consomme 85 %.

2 à 3% de manque d'hydratation baisse de 20 % la vitalité.

75 % des français sont déshydratés.

Les recommandations : 30ml/kg.



Une bonne hydratation = porte la vie, idées claires, conscience accrue, équilibre et homéostasie du corps, fluidité des échanges cellulaires, élasticité de la peau, purifie le corps, fluidité des mouvements articulaires, élimine les déchets, évite les courbatures.

Produits hydratants :

- **L'eau** (privilégier l'eau de source avec un taux de résidu secs bas inférieur à 100, voir 50)
- **L'eau dynamisée**, filtrée (Berkey ou autres)
- **L'eau de coco** (contient tous les minéraux de la mer assimilables pour l'être humain)
- De **l'eau** avec des gouttes ou tranches de fruits **infusées** (gouttes de citrons, 1 tranche de concombre, 1 framboise ou autre fruits rouges)
- Les **jus de légumes** ou fruits pressés ou à l'extracteur
- Le **eaux infusées** à froid ou à chaud max 70°C
- Les **fruits juteux** (melon, pastèque, concombre...)
- **L'alimentation végétales et vivante**



Une déshydratation = maux de tête, idées confuses, vertiges, baisse de concentrations, fatigues, yeux secs, urines foncées, irritabilité, peau sèche, bouche sèche, soif, extrémités froides, crampes, constipation, faiblesse musculaire..

Produits déshydratants :

- Le **thé et café** (stimulant, par action secondaire demandent beaucoup d'énergie et minéraux pour rétablir l'équilibre, épuise le système endocrinien à long terme)
- Le **chocolat** (idem que le thé et café)
- Le **sel** ajouté (privilégier le sel d'Himalaya, ou le sel de Guérande, un besoin de consommer du sel montre que le corps a besoin de sels minéraux qui se trouvent en majorités dans les légumes, les algues, l'eau de coco, les jus de légumes)
- Les **sodas** (produit ultra transformé sans intérêt nutritionnel, addictif..)
- **L'alcool** (Toxique pour toutes les cellules, pas que le foie, à limiter)
- Le **vinaigre** (produit de macération et acide, à consommer de façon occasionnelle surtout si le corps est déjà acide, pour compenser le corps va utiliser beaucoup de minéraux.)
- Les **aliments industriels**, même bio. (souvent riche en sel, additifs...)

A consommer de manière plutôt occasionnelle.



Astuce : emporter une bouteille d'eau dans tous vos déplacements



SAUCES/TARTINADES



Sauce ketchup

- Mélanger du concentré de tomate avec du sirop d'érable ou miel + un peu d'eau
- Vous pouvez badigeonner de frites avec de l'huile d'olive ou avec de la purée de sésame : cuire au four !
- Le petit + : ajouter des épices, herbes de Provinces ou paprika fumé pour un goût de sauce barbecue !

Sauce Béchamel

- Mixer 1 volume de flocons d'avoine pour 1 volume d'eau + sel/poivre/muscade + 1/2 ou 1 ail + épices (curry, cumin, paprika, curcuma, gingembre), tomates séchées (option)
- Cuire à feu doux, ça épaissit
- La préparation avant cuisson peut être ajoutée pour un gratin de légumes, gratin dauphinois

Sauce Fromagère

- Faire tremper 1 tasse de noix de cajou dans l'eau (30 min)
- Ajouter des épices, ail, oignons selon vos envies, des épinards cru, ou autre légumes pour la couleur
- Mixer le tout pour avoir une texture lisse, ajouter de l'eau selon l'épaisseur souhaitée
- Ajouter sur vos plats directement dans l'assiette, sur des plat à gratiner, sur une pizza, à l'apéro pour tremper des légumes dedans

Sauce Pesto

- Faire tremper 1/2 tasse de noix de cajou dans l'eau (30 min), ou noix, enlever un peu d'eau
- Ajouter de l'ail et 1 cs d'huile d'olive ou de lin
- Ajouter 1 poignée d'épinards, ou basilic, ou persil/coriandre
- Ajouter sur vos plats directement dans l'assiette, sur des plat à gratiner, sur une pizza, à l'apéro pour tremper des légumes dedans.



SAUCES/TARTINADES



1 tasse = 250 ml = 250 g

1 verre = 200ml = 200g

1cs = 15 ml 1cc = 5 ml

Guacamole Tzatzíki

- Ecraser des avocats et mélanger avec des épices à guacamoles
- ou mélanger avec du concombre mixé avec de la coriandre/persil + oignons rouges + citron
- ou mélanger avec des tomates coupés en petits morceaux + oignons rouges + citron

Crème de légumes

- Choisissez un légume cru (carotte, betterave rouge) ou cuit (carottes, petits pois, fenouil, choux fleur, brocolis...)
- Ajouter 1 à 2 cs de purée de sésame (ou amande) + un peu d'huile d'olive si besoin OU 1 avocat
- Ajouter des épices selon vos envies, ail, oignon..
- Mixer le tout, vous pouvez ajouter un peu d'eau si besoin
- Peut être servi à l'apéro ou en sauce pour un plat (pâte, riz, légumes, PDT...)

Sauce à l'orange

- 1 orange pressée + ¼ poivron rouge + 1 petite poignée de noix de cajou trempé + 1 datte ou sirop d'érable + 1 tranche d'ail + eau et sel si besoin
- Mixer le tout

Houmous

- 1 tasse de pois chiche cuit + 1/3 d'eau de pois chiche + 1 gousse d'ail + jus d'1/2 citron + 4 cs de purée de sésame + sel + 1/2 cc cumin + huile d'olive si besoin
- Mixer tous les ingrédients.
- A l'apéro ou en plat !
- Ajouter des épinards cru, betteraves crues ou cuites, ou carottes crues ou cuites pour changer la couleur !
- Pour faire une mayonnaise, ajouter 1 cs de moutarde !

Oignons caramélisés

- Cuire des oignons à la poêle avec de l'eau, ajouter 1 cc de sirop d'érable en milieu de cuisson, remuer souvent.
- Vous pouvez ajouter des épices en début de cuisson



PLATS



1 tasse = 250 ml = 250 g
1 verre = 200ml = 200g
1cs = 15 ml 1cc = 5 ml

Terrine carotte lentilles corails

- Cuire 2 carottes à la vapeur et 3/4 de tasse de lentilles corail dans une casserole.
- Dans une poêle, cuire 1 oignon dans un peu d'eau et ajouter 1 cc de sirop d'érable en fin de cuisson pour caraméliser
- Y ajouter les lentilles, carottes, 15cl de lait de coco avec la coriandre ciselée, 2 cc d'agar-agar, sel et poivre si besoin.
- Verser dans un moule à cake et mettre au frais minimum 2h avant de servir.

Hachis parmentier

- Cuire 1 kg de pommes de terre et 1/2 courge à la vapeur ou patate douce, puis écraser en purée.
- Cuire 1 tasse de lentille.
- A la poêle, cuire les carottes, le céleri, l'oignon avec un peu d'eau, huile si besoins, ou sirop d'érable
- Ajouter les lentilles et la sauce tomate, poivre, herbes de Provence, et étaler dans un plat
- Recouvrir de l'écrasé de pomme de terre
- Cuire au four 20 à 30 min

Quiches Tartes salée

- Mélanger 2 tasses de farine de pois chiche avec de l'eau, des épices et 1 à 2 cs d'huile d'olive
- Dans un plat, mettre une feuille de cuisson et verser la préparation
- Ajouter tous les légumes souhaités
- Cuire au four 15/30 min

Galettes/wrap de lentilles

- Mixer 1 tasse de lentilles corail avec 2 tasses d'eau (voir +) et les épices souhaitez (cumin, curry..) (vous pouvez laisser tremper 15 30 min les lentilles avant de mixer)
- Dans une poêle bien chaude, cuire la préparation 3 à 4 min de chaque côté comme une crêpe/galette.
- Ajouter la garniture que vous voulez (salade, tomate, oignon, avocat, aubergine...) et sauces que vous voulez !



PLATS



1 tasse = 250 ml = 250 g

1 verre = 200ml = 200g

1cs = 15 ml 1cc = 5 ml

Pizza patate

- 1 tasse de purée de patate douce cuite vapeur + 3 cs d'eau + 3 cs de farine de sarrasin ou autre
- OU
- 5 à 10 PDT cuites vapeur puis écrasées en purée + 1 cc origan/ ail/ basilic/ herbes de Provinces
- OU
- 3 à 4 PDT cuites vapeur puis écrasées en purée + eau + farine de sarrasin ou autre + 1 cc origan/ ail/ basilic/ herbes de Provinces
- Etaler une sauce tomate ou sauce ketchup, ajoutez vos légumes
- Cuire au four 30/40 min
- Vous pouvez ajouter en milieu de cuisson de la sauce fromagère dessus, ou en fin de cuisson des tranches d'avocats sur le dessus
- Servir avec une belle salade !

Tofu de lentille

- Laisser tremper 30 min 1 tasse de lentille avec 2 tasses d'eau bouillantes + un peu de sel + jus de citron vert, puis mixer.
- Cuire la préparations mixées dans une casseroles avec 1.5 tasse d'eau, remuer jusqu'à épaississement
- Mettre dans un plat et laisser reposer au moins 4h au frais
- Démouler et couper des cubes que vous pouvez cuisiner comme vous souhaitez

Pomme de terre crousti

- Ecraser des pommes de terre cuites vapeur
- Ajouter des oignons, ail, échalottes tomates séchées, olives, épices
- Former des boulettes et les écraser en forme de petites galettes épaisse (1 cm d'épaisseur sur 5 cm de diamètre)
- Cuire à la poêle avec un peu d'huile ou sur une poêle anti adhésive
- A tremper dans la sauce que vous voulez!



DESSERTS



1 tasse = 250 ml = 250 g

1 verre = 200ml = 200g

1cs = 15 ml 1cc = 5 ml

Crème chocolat

- 1 grosse patate douce cuite + 1 cs sirop d'érable + cannelle ou chocolat en poudre ou vanille + un verre de lait végétal (pour une texture lisse)

- Mixer le tout.

OU

- Mixer 3 à 4 kakis (selon quantité voulue) avec 2 cs de chocolat en poudre + 1 cs de miel ou sirop d'érable

OU

- Mixer 2 kakis + 2cs de chocolat en poudre + 1 cs de miel ou sirop d'érable + 50 ml de lait végétal (amande), laisser prendre au frigo 1h

OU

- Mixer 3 à 4 bananes mûres avec des noix de cajou trempés (ou noix ou noisettes) + de la poudre de chocolat

OU

- Mixer 250g d'haricot rouge cuit + 100g de chocolat + 4 dattes + 1 verre de lait d'amande, pour faire une mousse finissez en mélangeant au fouet. Verser dans un pot hermétique et laisser au frais 2h, servir avec des pistache concassée ou des fruits rouges

Gâteau porridge rapide

- Dans un moule : écraser 2 à 3 bananes (voir plus), ajouter 4 à 6 cs de flocons d'avoine (voir plus)
- Recouvrir légèrement de lait végétal. Mélanger doucement
- Ajouter des fruits rouges, raisins secs, copeaux de chocolat et cuire 10/ 15 min au four

Tarte aux pommes

- Dans une plat à tarte, tapisser de flocon d'avoine mélangé avec de la compote de pomme (1 cs de miel ou sirop d'érable si besoin)
- Ajouter par dessus une couche de beurre de cacahuète (option)
- Ajouter des tranches de pommes, saupoudrer de cannelle si besoin
- Cuire au four



DESSERTS



1 tasse = 250 ml = 250 g
1 verre = 200ml = 200g
1cs = 15 ml 1cc = 5 ml

Cookies

- 1 banane mûre + 1 tasse de flocon d'avoine + 1 cc de cannelle + 1 cs de raisin sec (ou copeau de chocolat)

OU

- 1 tasse de flocon d'avoine + 1 tasse de compote de pomme + cannelle + raisin sec ou chocolat

OU

- Aux 2 recettes, on peut ajouter de la poudre d'amande ou de noisettes, 1 à 2 cs

OU

- 150g de poudre de noisette/amande + 5 cs de sirop d'érable

OU

- 2 bananes mûres + 300 g de graines de sésames
- Mélanger, former les cookies et cuire au four

Gâteau de banane Banana bread

- 3 bananes écrasées + ¼ tasse de lait végétal + 3 cs de beurre de cacahuète + 2 cs de graine de chia + 3 cs de farine de sarrasin + 3cs de farine de riz + 1 cc de levure sans gluten + 1 cs de sirop d'érable + 1 poignée de pépite de chocolat facultatif + 1 poignée de dattes coupées en petits morceau
- Tout mélanger.
- Mettre dans un plat et déposer 1 banane coupée en 2.
- Cuire 30 min au four

Carotte-cake

- Mélanger 2 tasses de carottes râpées + 3 cs de miel + 8 cs de poudre d'amande (ou noisettes) + 6/8 cs d'eau + 4 cs de farine de sarrasin + 4 cs de fécule de pomme de terre (ou farine de riz) + 1cc de levure + 1 pincée de sel + cannelle ou vanille
- Mettre dans un plat
- Sur le dessus vous pouvez ajouter des copeaux de noisettes, noix ou amandes
- Cuire 30 à 45 min au four



AUTRES



Pain de lentille

- Faire tremper 2 tasses de lentilles (corail ou autres) toute une nuit dans 3 tasse d'eau
- Délayer 2 sachets de levure avec un peu d'eau ou du levain dans de l'eau tiède + 1 pincée de sel
- Ajoutez 6 cs d'huile d'olive et mixer le tout
- Ajoutez des tomates séchées, olives, oignons ou autres graines
- Mettre dans un plat
- Décorer de graines de sésames ou autres
- Cuire dans un plat 30 à 45 min

Petits pains sandwich

- 380 g de petits pois surgelés, passé 1 min sous l'eau bouillante puis plongés dans l'eau froide
- Mixer (mixeur lame en S) les petits pois avec 3 cs de psyllium, sel, 1 petit verre d'eau + bicarbonate ou levure + 1cs de vinaigre de codre ou jus de citron + 2cs d'huile d'olive
- Avec les mains mouillées, former des boules, 6 environs, et décorer de graines
- Préchauffer le four à 180°C et cuire 50 min à 1h sans ouvrir la porte du four pendant la cuisson.

Galette/crêpes Pan cake

- farine de sarrasin+ eau +un peu de sel, salé ou sucré !
- farine d'épeautre ou petit épeautre + lait de coco (ou autre lait végétal)
- 1 banane +1/2 tasse de flocon d'avoine + 1cs de lait d'amande



MERCI POUR VOTRE CONFIANCE

Vous avez maintenant quelques bases pour redynamiser votre corps et votre conscience.

J'espère que ce livret vous permettra d'avancer dans votre relation à la nourriture, et dans votre qualité de vie.

Quelle contribution pouvez-vous être pour votre corps et votre conscience ?

Que choisissez-vous d'être aujourd'hui, qui puisse changer tout ce que vous aviez l'habitude d'être ?

Comment cela devient encore mieux !?

Vous pouvez suivre mes publications, conférences, recettes sur facebook, instagram et telegram.
Mon site internet : stephaniegrain.fr

Et pour bénéficier de la magie de cette nourriture, dans son intégralité :

- Je vous accompagne dans cette démarche globale des 5 facteurs du vivant
- Je vous accompagne avec des séances d'harmonisations, inclus dans l'accompagnement global ou en séance unique
- Je vous transmet cet outil d'harmonisation, pour aller encore plus loin dans votre démarche de développement personnel.
- Je vous accompagne pour des cures détox et holistiques que vous pourrez refaire à tous moment.
- Je vous reçois en présentiel dans le Morbihan, ou en vision

Egayons notre vie et notre assiette !

A bientôt !

Stéphanie

