



TRAITEMENTS NATURELS DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

MENUS D'OCTOBRE



SOMMAIRE

- [ENTREES](#)
- [PLATS](#)
- [RECETTES](#)

OCTOBRE

ENTREES

TRAITEMENTS NATURELS DU SYSTEME IMMUNITAIRE

ENTREE



COLESLOW

- INGREDIENTS

- Carotte
- Chou-Blanc
- Sauce
 - Huile de colza
 - Moutarde
 - Jaune d'œuf



ENTREE



SARDINES MARINEES AU CITRON

- INGREDIENTS
 - Sardines
 - Citron
 - Oignon rouge
 - Feuilles de laurier
 - Huile d'olive





ENTREE

CRUDITES

- INGREDIENTS
 - CAROTTES RAPEES
 - BETTERAVE RAPEE
 - CELERI RAVE RAPE OU NAVET RAPE
 - HUILE D'OLIVE
 - VINAIGRE DE CIDRE
 - MOUTARDE



ENTREE

SALADE DE CHOU ROUGE A L'ORANGE

- INGREDIENTS
 - CHOU ROUGE
 - ORANGE
 - NOIX DE CAJOU
 - CITRON (en jus, pour l'assaisonnement)



ENTREE



- RILLETTES DE SARDINES
 - SARDINES
 - OIGNONS
 - CITRON
 - CURRY
 - FAISSELLE de BREBIS

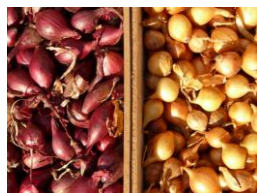


ENTREE



TARTARE D'ALGUES

- INGREDIENTS
 - Algues
 - Huile de colza
 - Huile d'olive
 - Câpres
 - Citron
 - Echalote
 - Ail
 - Vinaigre de riz



ENTREE



HOUMOUS

- INGREDIENTS
 - Pois chiche
 - Tahin
 - Huile d'olive
 - Huile de sésame
 - Ail
 - Citron
 - Cumin
 - Sel



ENTREE



FALAFELS

- INGREDIENTS
 - Pois chiche
 - Ail
 - Oignon
 - Persil / Coriandre / Menthe (feuilles)
 - Huile d'olive
 - Cumin / Paprika / Coriandre (poudre)



ENTREE



HOUMOUS A LA BETTERAVE

- INGREDIENTS
 - Pois chiche
 - Betterave
 - Tahin
 - Huile d'olive
 - Ail
 - Citron
 - Cumin
 - Sel



ENTREE



TABOULE AU CHOU-FLEUR CRU

- INGREDIENTS
 - Chou-fleur
 - Tomate
 - Oignon rouge
 - Citron (en jus)
 - Menthe
 - Persil
 - Huile d'olive



ENTREE



TABOULE AU POTIMARRON CRU

- INGREDIENTS
 - Potimarron
 - Graines de tournesol
 - Orange (en jus)
 - Raisins secs
 - Huile de colza





ENTREE

TABOULE DE QUINOA AUX 3 POIVRONS

- INGREDIENTS
 - Quinoa
 - Tomate
 - Poivron vert, jaune, rouge
 - Huile d'olive
 - Menthe, persil
 - Ail
 - Cumin



ENTREE



TABOULE AU BROCOLI CRU

- INGREDIENTS
 - Brocoli
 - Tomates
 - Citron (en jus)
 - Echalote
 - Huile d'olive



ENTREE



SALADE DE CAROTTES RAPEES A L'ORANGE

- INGREDIENTS
 - Carottes
 - Orange
 - Huile de colza
 - Vinaigre de cidre
 - Curcuma
 - Cannelle



ENTREE



VELOUTE COURGE BUTTERNUT - CHATAIGNE

INGREDIENTS

- COURGE BUTTERNUT
- CHATAIGNE
- OIGNON
- EAU



ENTREE



SOUPE CAROTTE GINGEMBRE

- INGREDIENTS
 - CAROTTES
 - GINGEMBRE (FRAIS)
 - AIL
 - OIGNON
 - CURCUMA



OCTOBRE

PLATS

TRAITEMENTS NATURELS DU SYSTEME IMMUNITAIRE

PLAT



GRATIN DE CHOU-FLEUR

- INGREDIENTS
 - Chou-fleur
 - Emmental
 - Béchamel
 - Sarrasin trempé et mouliné
 - Beurre
 - Jus du chou-fleur



PLAT



GRATIN DE PATATE DOUCE AUX OIGNONS ET LAIT DE COCO

INGREDIENTS

- Patate douce
- Oignons rouges
- Huile d'olive
- Crème de coco
- Beurre
- Sarrasin
- Bouillon de légumes
- Emmental



PLAT



LEGUMES COUSCOUS

INGREDIENTS

- Pois chiche
- Carotte
- Poivron
- Courgette
- Oignon rouge
- Piment
- Huile d'olive



PLAT



BUDDHA BOWL

INGREDIENTS

- Quinoa
- Pois chiche
- Carotte
- Épinard
- Tomate cerise
- Citron
- Avocat
- Faisselle de brebis



PLAT



CURRY DE CAROTTES AUX DATTES

INGREDIENTS

- Carottes
- Echalotes
- Ail
- Gingembre
- Dattes
- Curry
- Piment d'espelette
- Coriandre



PLAT



LEGUMES COCO

INGREDIENTS

- Brocoli
- Champignon
- Haricot vert
- Poivrons rouge et jaune
- Potimarron, Courge Butternut ou patate douce
- Petits pois
- Crème de coco
- Curcuma
- Poivre
- Piment



PLAT



QUINOTTO AUX LEGUMES ET AUX CHAMPIGNONS

INGREDIENTS

- Quinoa
- Champignons (Shiitaké)
- Brocolis
- Sauce Tamari
- Bouillon de légumes
- Huile d'olive



PLAT



COURGE BUTTERNUT AUX OIGNONS

INGREDIENTS

- Courge Butternut
- Oignons rouges
- Huile d'olive



PLAT



CHILI SIN CARNE

INGREDIENTS

- Haricot rouge
- Tomate
- Poivron
- Oignon
- Ail
- Huile d'olive
- Piment



OCTOBRE

RECETTES

TRAITEMENTS NATURELS DU SYSTEME IMMUNITAIRE

RECETTE

GRATIN DE PATATE DOUCE AUX OIGNONS ET LAIT DE COCO

INGREDIENTS

- 500g de patate douce
- 1 oignon rouge
- Huile d'olive
- 20 cl de crème de coco
- 20 cl de bouillon de légumes
- 35 g de beurre
- 35 g de sarrasin
- 150g d'emmental râpé
- Sel, poivre

ETAPES DE PREPARATION

1. Faire tremper les grains de sarrasin la veille
2. Le lendemain, rincer-les puis les faire égoutter.
3. Mouliner-les avec un petit robot avec une lame en S. Réserver.
4. Eplucher et couper en fines lamelles vos patates douces
5. Emincer l'oignon puis le faire revenir avec l'huile d'olive. Réserver
6. Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la pâte de sarrasin, mélanger.
7. Délayer avec le bouillon de légumes puis avec la crème de coco jusqu'à ce que le mélange devienne un liquide épais.
8. Assaisonner de sel et de poivre à votre convenance
9. Dans un plat à gratin, alterner les couches de patates douces, d'oignons rouges et de béchamel.
10. Finir par une couche d'emmental râpé.
11. Cuire le tout 45 minutes à 180 °

RECETTE

LEGUMES COCO

INGREDIENTS

- 200g Brocoli
- 200g Champignon
- 100g Haricot vert
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 200g Potimarron, 200g Courge Butternut ou 200g patate douce
- 150g Petits pois
- 400ml de crème de coco
- 2 càc de curcuma
- ½ càc de piment
- Sel, poivre

ETAPES DE PREPARATION

1. Découper les brocolis en petits têtes, réserver.
2. Emincer les champignons, réserver.
3. Couper en 3 les haricots verts, réserver.
4. Emincer les poivrons, réserver.
5. Couper en dés d'1cm le potimarron, la courge butternut ou la patate douce
6. Mettre à feu doux tous les légumes, la crème de coco et les épices dans un faitout.
7. Assaisonner à votre convenance avec du sel et du poivre.
8. Couvrir pendant 20 minutes puis découvrir pendant 10 minutes.

RECETTE

QUINOTTO AUX LEGUMES ET AUX CHAMPIGNONS

INGREDIENTS

- Quinoa
- Champignons (Shiitaké)
- Brocolis
- Sauce Tamari
- Bouillon de légumes
- Huile d'olive

ETAPES DE PREPARATION

1. Réhydrater les champignons (shiitaké) environ 30 min et les émincez finement .
2. Lavez les légumes. Taillez le brocoli en petits bouquets.
3. Faire cuire le brocoli à la vapeur environ 10 min.
4. Dans une casserole chaude, versez un filet d'huile d'olive. Ajoutez le quinoa et les champignons puis mélangez bien. Versez 3 cl de bouillon de légumes chaud, puis laisser cuire pendant environ 12 min en ajoutant régulièrement du bouillon. Une fois le quinoa cuit, éteignez le feu et laissez refroidir en mélangeant régulièrement. Ajoutez les bouquets de brocoli.
5. Ajoutez au quinotto la sauce tamari et mélangez délicatement.

RECETTE

COURGE BUTTERNUT AUX OIGNONS

INGREDIENTS (4 pers)

- 600 g de chair de courge butternut
- 2 oignons rouges
- 2 càs d'huile d'olive
- 10 cl de bouillon de légumes
- sel, poivre

VERSION CUITE

ETAPES DE PREPARATION

1. Détaillez la courge pelée et épépinée en lamelles de 2 mm d'épaisseur. Émincez les oignons.
2. Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
3. Ajoutez les lamelles de courge aux oignons avec 10 cl de bouillon de légumes.
4. Faire cuire 12 min
5. Assaisonner à votre convenance de sel et de poivre.

VERSION CRUE

ETAPES DE PREPARATION

1. Coupez la courge pelée et épépinée en lamelles fines à l'aide d'une mandoline.
2. Émincez les oignons en lamelles fines à l'aide d'une mandoline.
3. Ajoutez un soupçon l'huile d'olive.
4. Assaisonner à votre convenance de sel et de poivre

RECETTE

CHILI SIN CARNE

INGREDIENTS (4 pers)

- 300 g de haricots rouges cuits
- Tomate
- Poivron
- Oignon
- Ail
- Huile d'olive
- Piment
- Sel, poivre
- Optionnel
 - Coriandre (feuille)
 - Origan (Feuille)
 - Cumin, paprika

ETAPES DE PREPARATION

1. Faites tremper 220g de haricots rouges secs la veille
2. Rincer les haricots rouges et les faire cuire 45 minutes avec une pincée de sel.
3. Peler et émincer finement l'ail et l'oignon. Laver le poivron et le couper en lanières.
4. Dans une cocotte, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
5. Ajouter les haricots égouttés et laisser cuire 5 minutes.
6. Ajouter les tomates, le piment, les épices et les herbes, saler et poivrer.
7. Laisser mijoter 45 minutes. Ajouter un peu d'eau si besoin.