



**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

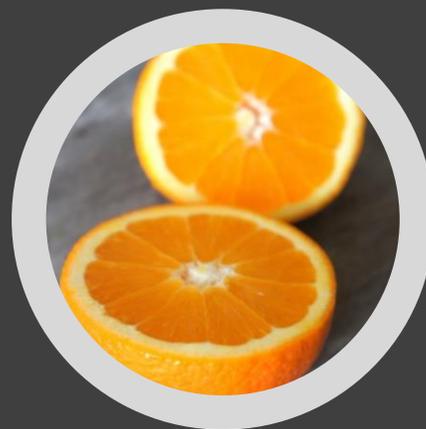
## CRUDITES

- 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



- RILLETES 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

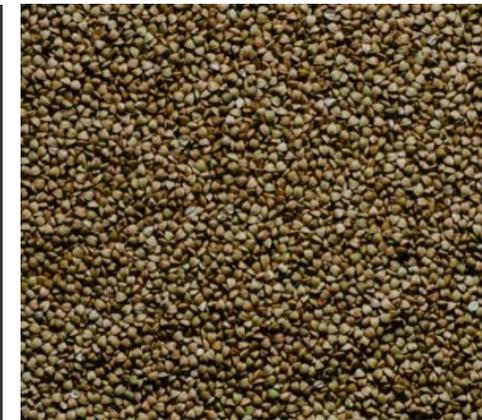
TRAITEMENTS NATURELS DU SYSTEME IMMUNITAIRE

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



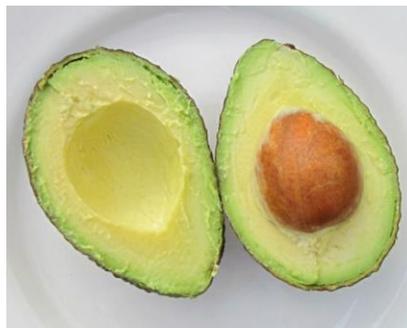
## LEGUMES COUSCOUS

### 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.