

## LES RECETTES

PHOTOS : SABINE ALPHONSINE

RÉALISATION : MARIE-CAROLINE MALBEC

RECETTES : GENEVIÈVE MAHIN

# Faites-vous plaisir

Voici deux recettes idéales pour aborder la rentrée en toute bonne humeur.



## PANCAKES D'AVOINE AU BUTTERNUT ET À LA CANNELLE

Pour 4 personnes

PRÉPARATION : 5 MN. CUISSON : 15 MN.

TRÈS FACILE

• 100 g de flocons d'avoine • 100 g de butternut cuit • 175 ml d'eau • 25 g de purée de cajou • 40 g de miel • 2 œufs • 1 pincée de sel • 1/4 de c. à c. de cannelle.

- Mixer tous les ingrédients en crème onctueuse.
- Verser la pâte (plus épaisse qu'une pâte à crêpes classique) dans une poêle en ronds de maximum 15 cm, les laisser relativement épais (3 mm) et les cuire à couvert.
- Vous pouvez déguster ces pancakes avec des fruits frais ou une boule de glace végétale.





## POMMES FONDUES À LA VANILLE ET QUINOA AUX AMANDES

Pour 2 personnes

PRÉPARATION : 5 MN. CUISSON : 10 MN.

**TRÈS FACILE**

- 2 pommes • 1 c. à s. de ghee
- 1 cm de bâton de vanille
- 3 c. à s. de purée d'amande
- 2 c. à c. de miel • 150 g de quinoa cuit • 4 c. à s. de flocons d'avoine • baies de goji
- amandes effilées torréfiées.

- ➔ Faire fondre 1 c. à s. de ghee dans une poêle et y chauffer un bâton de vanille de 1 cm coupé en deux. Ajouter les pommes lavées et coupées en fines lamelles puis laisser compoter 10 mn avec le couvercle, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- ➔ Mélanger 3 c. à s. de purée d'amande avec 1,5 dl d'eau chaude et 2 c. à c. de miel. Incorporer le quinoa, les flocons d'avoine et les baies de goji.
- ➔ Alternier les préparations de quinoa et de pommes et saupoudrer d'amandes effilées.



UN LIVRE



Stop aux régimes yo-yo et à la souffrance psychologique ! Apprendre à faire la paix avec son assiette, voilà ce que propose Geneviève Mahin dans son livre. A travers son expérience et sa formation de nutrithérapeute, elle donne des conseils précieux et concrets pour y parvenir, à l'aide de recettes saines et délicieuses. *Mon assiette et moi* de Geneviève Mahin aux éditions Racine.

LA RECETTE EXPRESS



## GÂTEAU DE COURGETTES AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes

Préparation : 5 mn.

Cuisson : 20 mn.

- 100 g de courgettes • 100 g de noix de cajou • 100 g de chocolat • 2 œufs • 50 g de dattes séchées • 1 bâton de vanille de 1 cm.

Passez le tout finement au blender puis versez le mélange obtenu dans des petits moules recouverts de papier sulfurisé. Faites cuire au four préchauffé à 150 °C pendant 20 mn.

## À L'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS

Et si on décidait de se réconcilier avec son assiette ? Cela peut paraître compliqué, mais il suffit parfois d'appliquer quelques principes de base.



**GALA :** Votre livre nous guide pour appréhender notre assiette de manière positive...

**GENEVIÈVE MAHIN :** Il faut prendre le temps de s'écouter. C'est avant tout une question d'équilibre. Notre organisme est bien fait, il gère nos besoins. A nous de savoir les reconnaître et de les satisfaire. Après des années à étudier le sujet, je suis aujourd'hui persuadée que le poids d'équilibre, la santé, l'image de soi et les émotions sont indissociables. Il est essentiel de considérer son alimentation de manière positive et calme sans l'associer à une prise de poids. Et surtout d'être dans la conscience des émotions et des sensations que l'on ressent.

**GALA :** Les émotions... c'est-à-dire ?

**G. M. :** Il faut apprendre à les décrypter et à les apprivoiser. Si je mange un carré de chocolat parce que je suis triste, je me connecte au plaisir qu'il m'apporte sans jugement ni culpabilité. C'est en sortant du cercle vicieux du contrôle et de la frustration que l'on peut apaiser son comportement alimentaire et retrouver le plaisir de manger.

[genevievemahin.be](http://genevievemahin.be) / Instagram : @begirltravelfood



## LE TOP 5 DES ALIMENTS PRÉFÉRÉS DE GENEVIÈVE MAHIN

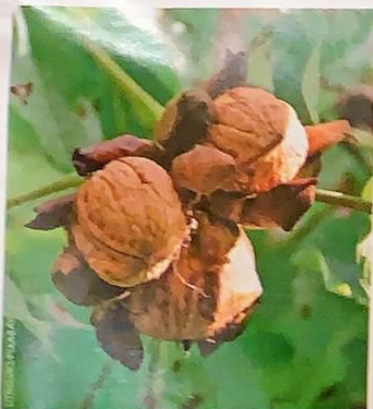
### SAVE THE DATTES !

Elles sont très riches en fructose, dextrose, saccharose, maltose. Ces glucides sont indispensables pour fournir de l'énergie à l'organisme. Les dattes sont aussi une bonne source d'oligo-éléments et d'acides aminés. Ils aident à réduire la pression artérielle ou les douleurs articulaires et contribuent à augmenter la masse musculaire. Riches en fibres, les dattes favorisent la bonne santé des intestins.



### LA NOIX DE GRENOBLE UN PUR TRÉSOR

Oméga-3, vitamine E, bonnes graisses polyinsaturées, protéines, minéraux, acides aminés... ce petit fruit à coque est un allié de taille pour notre organisme. Consommée au quotidien, la noix aide à prévenir le maintien d'une pression artérielle stable et d'un taux de cholestérol équilibré. Elle prévient aussi le vieillissement du cerveau et stimule la mémoire.



### L'AVOCAT DÉFEND L'ORGANISME

Ce fruit regorge de qualités nutritionnelles et de bienfaits pour la santé. C'est une excellente source de vitamine E aux propriétés antioxydantes. Riche en fibres et en vitamine K, il régule la glycémie et protège du diabète. Il contient de l'acide oléique, reconnu pour augmenter le bon cholestérol. Si l'avocat est gras, les lipides qu'il renferme sont en majorité des acides gras insaturés cardio-protecteurs.



### LES SARDINES, SI FINES

Ce petit poisson est une mine de vitamine D et d'acides gras oméga-3, bons pour le cœur. La sardine est riche en protéines, indispensables au maintien de la masse musculaire et en sélénium, cet oligo-élément antioxydant qui protège l'organisme des radicaux libres et renforce le système immunitaire. Elle fournit du phosphore et de la vitamine D, essentiels à notre équilibre. Crue, à peine grillée, en boîte ou transformée en rillettes, la sardine est toujours délicieuse.



### LES LÉGUMES À TOUTES LES SAUCES

Ils sont les meilleurs amis de notre organisme. De saison, bio ou issus de l'agriculture raisonnée, les légumes se consomment sans modération à tous les repas, à commencer par le petit déjeuner. Les fibres qu'ils contiennent favorisent le bon fonctionnement des intestins. Riches en vitamines, ils apportent de l'énergie à l'organisme. Gorgés d'eau, les légumes maintiennent une hydratation essentielle à notre équilibre.