

MINIGUIDE

CHRONO NUTRITION

L'anti-régime



*Manger autrement pour retrouver
votre silhouette et garder le sourire*

Femmes

D'AUJOURD'HUI

L'anti-régime

Ou comment mincir sans s'affamer !

Vous êtes une désespérée des régimes ? Vous ne pouvez plus voir une calorie en peinture ? Avez-vous déjà essayé la chrononutrition ? Exit les régimes, il s'agit plutôt d'un rééquilibrage pour retrouver votre poids d'équilibre. Cette approche consiste en effet à nourrir votre corps selon ses besoins biologiques, qui varient en fonction des moments de la journée. Le comble : vous mangerez sans doute plus riche qu'avant, tout en perdant du poids. Par quel miracle ? Parce que votre corps, mieux nourri, ne vous entraînera plus dans des compulsions sans fin et sans faim. Une de nos journalistes a testé la méthode et elle a perdu 12 kg dans la foulée. Émerveillée de mincir enfin sans s'affamer. Manger autrement oui, mais surtout, sans se sentir frustrée. C'est définitivement la clé du succès.

La rédaction

Sommaire

L'approche p. 4 **La théorie** p. 10 **Les bases** p. 12 **La gestion au quotidien** p. 16 **Les recettes** p. 20 **La spécialiste** p. 24

Toutes les recettes sont pour 4 personnes

Les 3 clés pour réussir

Pour être en bonne santé, avoir de l'énergie et trouver son poids d'équilibre, il faut agir sur plusieurs fronts.

Pour Geneviève Mahin, psychonutritionniste en région liégeoise (voir pages...), le premier bon réflexe consiste à **renoncer aux régimes** : ils ne fonctionnent pas et font beaucoup de dégâts. Pour elle, un **amincissement durable** est basé sur **trois piliers** : **instaurer de nouvelles habitudes** pour une alimentation saine, bien sûr, mais aussi **accueillir ses émotions** et **modifier ses comportements face à l'assiette**.



4

1

ON MANGE QUOI ?

Tout d'abord, on choisit des produits de qualité et de saison, bio et non transformés.

Les fruits et légumes sont choisis de pleine terre, la viande et la volaille d'élevage non intensif ou sauvages. On veille à limiter le lait animal (que l'on choisit cru) ainsi que le blé (on lui préférera l'épeautre). Exit le sucre blanc et le sel raffiné, remplacés par le miel et le sel marin. Les produits light, les additifs ou les graisses trans, eux, n'ont aucun droit de cité. Dans les menus, on alterne les protéines animales et végétales et on privilégie les cuissons douces.



2

ON MANGE COMMENT ?

Geneviève organise les repas de la journée en s'inspirant de la **chrononutrition** (voir p. xx) car cette approche répond aux besoins du corps. Mais sa méthode tient également compte d'autres paramètres physiologiques qui peuvent perturber un poids harmonieux comme l'équilibre acide-base, le stress, le manque de sommeil, d'activité physique, ou encore un microbiote mal équilibré.

3

ON TRAVAILLE SUR SOI

Retrouver son poids d'équilibre peut aussi passer par l'**aspect psychologique** de l'alimentation. Que ce soit via ses émotions ou la prise de conscience de ses comportements... Le but de ce cheminement : faire enfin faire la paix avec son assiette !

5

La chrononutrition, c'est quoi ?

Cette approche préconise de mettre dans son assiette certains aliments en fonction des moments de la journée afin que le corps dans son ensemble fonctionne mieux.

Le terme a été inventé par le Dr Delabos dans les années 80 pour désigner son concept : donner au corps ce dont il a besoin au bon moment, ce qui permet de produire les neuromédiateurs nécessaires à son fonctionnement optimal. Les conséquences sont multiples.

- ▶ **On dort mieux.**
- ▶ **On mange moins.**
- ▶ **On digère mieux.**
- ▶ **On a plus d'énergie.**
- ▶ **On vieillit moins vite.**
- ▶ **On est de meilleure humeur.**

Bref, de quoi avoir envie de s'y mettre !

UNE HISTOIRE D'HORLOGES

La chrononutrition découle de la chronobiologie, science qui étudie le fonctionnement des rythmes biologiques auxquels sont soumis tous les êtres vivants. Ces rythmes sont contrôlés par des « horloges biologiques internes » calibrées chez l'homme selon les 24 heures de la journée, mais réajustées chaque jour par des synchroniseurs ex-

ternes : la lumière, les saisons, les habitudes de vie, etc. Il y a donc un mélange de fonctionnements innés et environnementaux.

Le matin et à midi, un apport de tyrosine (que l'on trouve dans les protéines) permet la synthèse de la dopamine et de la noradrénaline, deux neurotransmetteurs qui favorisent l'activation physique et intellec-

tuelle, une bonne motivation et une bonne réaction au stress. **L'après-midi et le soir**, le tryptophane (favorisé par la présence de glucides) permet la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine, un neurotransmetteur et une hormone qui entraînent sérénité, détente, tolérance aux frustrations et préparation au sommeil.



EN PRATIQUE

Le petit-déjeuner

Généreux ! On mange gras, salé et protéiné. Copieux, il se prend entre le réveil et 2 heures après. Il se composera essentiellement de protéines (œufs, jambon, houmous, volaille, fromage...) pour amener de l'énergie, de la concentration et de la motivation grâce à la dopamine, auxquelles on peut ajouter une portion de légumes crus ou cuits. À compléter éventuellement par une petite tranche de pain complet ou semi-complet (idéalement d'épeautre ou levain) avec un peu de beurre.

À ce régime, on tient toute la matinée sans coup de pompe. Et comme on n'a pas mangé de confiture, choco, etc., on évite les pics d'insuline et les fringales de 11 h.



Le lunch

Complet mais pas trop lourd, histoire de s'éviter des coups de pompe. Il comporte des protéines animales, des légumes et, éventuellement, un peu de céréales complètes (2 à 3 c à s de riz complet, quinoa, sarrasin, petit épeautre, etc.) On n'oublie pas un peu de graisse mono insaturée (huile d'olive, avocat, etc.). L'apport de viande à midi permet de se caler efficacement et son association avec des légumes permet de respecter un bon équilibre acido-basique. On évitera de manger trop de glucides pour éviter le coup de pompe après le repas.



ÉQUILIBRES

Dans une **assiette équilibrée**, on trouvera près de la moitié en légumes, environ 1/4 de protéines, le dernier 1/4 se divisant en glucides et matières grasses.

Concernant les quantités, écoutez votre sensation de faim et les signaux de satiété. Ainsi, ne vous sentez pas obligée de terminer votre assiette si vous n'avez plus faim.

Le goûter

Important. Et bonne nouvelle pour celles qui aiment les douceurs : c'est le moment où les collations sucrées sont bienvenues car elles donnent un petit coup de fouet et permettent d'arriver au repas du soir sans mourir de faim. La bonne combinaison : fruits et oléagineux. Feu vert également pour le sacro-saint petit carré de chocolat, toujours accompagné de fruits, fruits secs et oléagineux... Cette combinaison favorise la pénétration du tryptophane (l'acide aminé précurseur de la sérotonine) au niveau du cerveau.

À RETENIR :
C'EST LA NUIT
QUE LES CELLULES
SE RÉGÈNÈRENT,
IL EST DONC
CONSEILLÉ
D'ÉVITER LES
REPAS TROP
LOURDS QUI
ENTRAVENT CE
RENOUVELLEMENT.



Le dîner

Léger, puisque l'activité physique est pratiquement terminée. Il peut se composer d'une portion de légumes crus et/ou cuits avec un peu de protéines végétales (lentilles, pois chiches), éventuellement un peu de protéines animales digests (volaille, poisson) et un petit peu de féculents (quinoa, sarrasin, épeautre...), une graisse polyinsaturée (huile de noix, colza...). Idéalement, on évite les viandes rouges susceptibles de perturber le sommeil ainsi que les sucres rapides qui entraînent des pics d'insuline.

IDÉES MENUS*

Petit-déjeuner

- ▶ Pain d'épeautre au levain, beurre, fromage, salade de crudités râpées
- ▶ Omelette et champignons, pommes de terre
- ▶ Crêpes de sarrasin, purée de noix de cajou, légumes confits
- ▶ Œufs à la coque avec jambon et quinoa, bâtonnets de crudités

Lunch

- ▶ Steak grillé et salade composée
- ▶ Poisson vapeur, caviar d'aubergine
- ▶ Filet de poulet au pesto et légumes
- ▶ Tomates mozzarella, salade verte
- ▶ Boulets sauce tomate, poêlée de légumes



Goûter

- ▶ 1 pomme, 3 abricots secs, 10 noisettes, 1 morceau d'halva (nougat)
- ▶ 1 bol de fraises, 10 noix de cajou, 1 morceau de chocolat
- ▶ 3 c à s de flocons d'avoine, lait végétal, kiwi
- ▶ 1 crêpe de sarrasin, banane, amandes
- ▶ Smoothie (fruits et lait végétal)

Dîner

- ▶ Lentilles et crudités, riz complet
- ▶ Potage repas
- ▶ Saumon fumé et avocat, pain au levain
- ▶ Houmous de pois chiches et sarrasin

* Idées tirées des programmes de Geneviève Mahin.

5 conseils pour une alimentation **au top**

Pour combler le corps et éviter les grignotages intempestifs, il faut lui donner des aliments qui le nourrissent vraiment!

1 ÉVITEZ LES ÉDULCORANTS

Longtemps, on a cru que les **édulcorants** étaient une bonne idée car offrant un goût sucré sans les calories. Force est de constater qu'ils n'aident pas à mincir, au contraire! Ils **entretiennent en effet l'addiction au goût sucré**, ils dérèglent le travail de l'insuline, sont acidifiants, agressent la muqueuse intestinale et n'apportent aucune satiété. Et le comble, c'est qu'on constate souvent un rebond d'appétit après en avoir consommé. Si le fructose des fruits est le bienvenu dans une alimentation santé, la version industrielle par contre favorise la formation de triglycérides, mauvais pour le cœur. Il ne contribue pas non plus la satiété. Bref, quitte à manger du sucre, **préférez le sucre de canne non raffiné, le miel, les fruits séchés.**

2 Préférez les produits laitiers crus

Pourquoi? Parce que la pasteurisation et les processus préalables dénaturent le lait et suppriment une bonne partie de ses propriétés bénéfiques pour la santé. Donc, **sauf état particulier (femmes enceintes, nourrissons, malades...), il est plus sain de consommer des fromages au lait cru.** Sans en abuser toutefois.

3

Évitez les produits industriels allégés en graisse

Les lipides sont indispensables et doivent constituer environ un tiers des apports journaliers. Mais dans les produits industriels, le gras est remplacé par des substituts riches en sucre. Mauvaise pioche! **Mieux vaut consommer les aliments dans leur état original, brut.**

4

FAITES GERMER

On peut reproduire la germination des plantes en cuisine dans le cadre d'une alimentation saine. Son intérêt? Elle **décuple les micronutriments présents dans la graine!** Ce sont donc des petites bombes nutritives qui ont en plus l'avantage d'être très digestes. On peut faire (pré) germer des oléagineux, des céréales, des jeunes pousses, des légumineuses. Amusant, peu cher et très simple si l'on respecte quelques règles.

5

Passer aux cuissons douces

On sait aujourd'hui qu'il ne faut pas abuser des cuissons agressives car elles génèrent toxines et substances cancérigènes. Mais la cuisson a néanmoins son utilité et sa place dans l'alimentation. Pour préserver au mieux les aliments:

- ▶ On cuit **les viandes** au four, marinées ou non, couvertes d'un papier sulfurisé et en dessous de 100 °C.
- ▶ **Les poissons** vont au four (idéalement à 80-85 °C) ou sont cuits à la vapeur.
- ▶ **Les légumineuses** sont trem-

pées (voire germées) et cuites rapidement à la vapeur.
 ▶ **Les légumes** sont confits au four ou cuits vapeur.
 Si les produits sont bien préparés, le temps de cuisson n'est pas supérieur aux cuissons classiques!

Apprendre à **s'organiser**

**Bien manger, ça prend du temps ? Pas plus que mal manger !
En modifiant ses habitudes en douceur, on a tout à gagner.***

MA TO-DO LIST POUR ÊTRE EFFICACE

- ▶ Décider d'un **jour fixe** pour les courses principales.
- ▶ Penser à **réserver** certains produits.
- ▶ **Prévoir** des pots d'herbes fraîches dans sa cuisine ou sur son balcon.
- ▶ **Noter** ses recettes préférées pour les retrouver facilement.
- ▶ **Cuire** des céréales, légumes et légumineuses le dimanche pour gagner du temps en semaine.
- ▶ **Acheter bio ou agriculture raisonnée** pour s'éviter certaines corvées d'épluchures.
- ▶ Préparer suffisamment pour **plusieurs repas** (batchcooking).
- ▶ **Faire le plein** de produits



secs nécessaires (voir ci-contre).

- ▶ **Congeler** certaines sauces et légumes déjà cuits en petites portions pour gagner du temps.
- ▶ **Prévoir un pense-bête** dans la cuisine (notamment pour votre agenda germination).



DANS LE PLACARD

▶ Épices

Curcuma, curry, cumin, paprika, muscade, vanille, cannelle, thym, origan, romarin, basilic, poivre rose, gingembre, coriandre, badiane, aneth, poivre noir.

▶ Huiles

Huiles d'olive, de noix, de colza, noisette, sésame (à conserver au frigo sauf l'olive).

▶ Fruits séchés

Dattes, figues, raisins, abricots...

▶ Oléagineux

Noix de Grenoble, de cajou, amandes, noisettes, graines de tournesol, de sésame, noix du Brésil, pécan, macadamia, graines de chia, de lin, de courge.

▶ Céréales

Riz, quinoa, millet, sarrasin, petit épeautre...

▶ Légumineuses

Lentilles, pois chiches...

▶ Condiments

Moutarde, olives et tomates séchées, ail, gingembre, miel, concentré de tomates, vinaigres, sauce tamari (ou soja), lait de coco, purées d'oléagineux...

Le bon matériel

- ▶ Une casserole vapeur
- ▶ Une sonde
- ▶ Un zesteur
- ▶ Un éplucheur
- ▶ Une planche à découper
- ▶ Un grand et un petit couteau
- ▶ Une mandoline
- ▶ Un chinois
- ▶ Du papier sulfurisé
- ▶ Une cocotte en fonte ou à fond épais
- ▶ Un plat en verre pour le four
- ▶ Un blender



* Tiré du programme «HappyMood».

16 recettes inspirantes

Créées par Geneviève, pour manger équilibré toute la journée, du matin au soir.



©ANNE STELER

Petit-déj

GRAINS DE SARRASIN ET ÉPICES

2 pers. 15 min

100 g de sarrasin, 15 cl d'eau de source, cumín, poivre noir, 2 carottes, beurre frais ou huile au choix

- 1 Rincez le sarrasin dans un chinois et égouttez-le.
- 2 Faites chauffer l'eau avec le cumín. Quand l'eau bout, jetez-y le sarrasin, mélangez et attendez le premier bouillon. Puis diminuez le feu et laissez-le cuire à petits bouillons, 5 min.
- 3 Coupez le feu (il reste de l'eau, c'est normal) et laissez reposer, 10 min. Ajoutez les carottes râpées finement (et non épluchées si elles sont bios), le beurre ou l'huile et le poivre.
- 4 Cette préparation peut se déguster chaude, tiède ou à température ambiante.

Variantes

Remplacez le sarrasin par du petit épeautre et la carotte par du chou-rave.

Le cumín est une épice qui donne une saveur très marquée. Vous pouvez la remplacer par du curcuma, plus doux.



©ANNE STELER

Petit-déj

PETITS CAKES AUX TOMATES

2 pers. 30 min

6 tomates-cerises, 2 tranches de jambon cru, 4 œufs, 120 g de poudre d'amandes, 1 brin de romarin, sel, poivre

- 1 Lavez les tomates et évidez-les. Coupez-les en petits dés. Coupez le jambon en petits dés.
- 2 Mélangez les œufs et la poudre d'amandes, salez et poivrez, ajoutez le romarin finement ciselé. Préchauffez le four à 150 °C.
- 3 Ajoutez aux œufs les tomates et le jambon. Versez la préparation dans des moules à muffins, faites cuire, 20 min, à four chaud.



©ANNE STELER

Petit-déj

GALETTES DE GRAINES ET TARTINAIDE AUX CHAMPIGNONS

1 pers. 40 min

200 g de champignons, 1 courgette, 100 g de graines de tournesol, 1 gousse d'ail, thym et origan, huile d'olive, 60 g de noix du Brésil, 60 g d'amandes, 30 g de graines de lin, poivre, sel marin

1 Lavez les champignons et la courgette, et mixez-les avec 50 g de graines de tournesol trempées 4 h et égouttées, la gousse d'ail, thym et origan.

2 Préchauffez le four à 130 °C. Broyez 50 g de graines de tournesol, les noix du Brésil et les amandes. Puis ajoutez-y les graines de lin entières et la moitié du mélange ci-dessus. Étalez sur une plaque et faites cuire, 25 min.

3 Laissez refroidir et servez avec la tartinaide de champignons et courgettes.

Petit-déj

OMELETTE À LA NOIX DE COCO ET COURGETTES

2 pers. 15 min

4 œufs, 1 pincée de sel, 5 cl de lait de coco, 2 courgettes, 1 c à c de graisse de coco

1 Battez les œufs avec le sel puis ajoutez le lait de coco, émulsionnez bien.

2 Râpez les courgettes. Mélangez-en 1 avec les œufs.

3 Mettez la graisse de coco dans la poêle et chauffez légèrement.

4 Ajoutez la préparation, couvrez et laissez cuire très doucement.

5 Dégustez accompagné de courgettes râpées crues.

Bonne idée

Cette omelette peut se préparer à l'avance et se surgeler en petites portions.

©ANNE STELER

Variante

Remplacez la courgette par n'importe quel légume sec râpé comme le panais, la carotte, le potimarron, la patate douce... Amusez-vous avec les épices : cardamome, gingembre, cannelle ou cumin rendront cette omelette plus spéciale.





Bonne idée

Servez avec un riz basmati et un thé un peu amer.

Lunch

AUBERGINES FARCIES

4 pers. 1 h

4 aubergines moyennes, 6 c à s d'huile d'olive, 1 c à c de cumin, 1 c à s de paprika, 2 c à c de cannelle, 2 oignons, 500 g d'agneau haché, 50 g de pignons de pin, 1 bouquet de persil, 2 c à c de concentré de tomate, 2 c à c de miel, 1 c à s de jus de citron, 2 bâtons de cannelle, sel marin, poivre noir

1 Préchauffez le four à 150 °C. Lavez les aubergines et coupez-les en 2. Placez-les côté peau vers le bas dans un plat, badigeonnez la chair avec 4 c à s d'huile, salez et poivrez. Faites-les cuire, 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées. Sortez-les du four et laissez-les refroidir.

2 Préparez la farce en faisant chauffer le reste d'huile dans une grande poêle. Mélangez le cumin, le paprika et la cannelle, versez la moitié de ce mélange dans la poêle avec les oignons épluchés et finement émincés. Faites cuire à feu moyen, 8 min, en remuant souvent, puis ajoutez l'agneau, les pignons, le persil haché, le concentré de tomate, 1 c à c de miel, sel et

poivre. Poursuivez la cuisson, 8 min, en mélangeant, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

3 Versez le reste d'épices dans un saladier avec 30 cl d'eau, le jus de citron, 1 c à c de miel. Versez ce mélange au fond du plat contenant les aubergines. Farcissez chaque moitié d'aubergine du mélange de viande. Recouvrez le plat d'une feuille de papier de cuisson bien serrée, enfournez, 30 min : les aubergines doivent être complètement tendres et la sauce épaisse. En cours de cuisson, badigeonnez à deux reprises les aubergines de sauce, en ajoutant un peu d'eau si la sauce devient trop sèche. Servez chaud ou à température ambiante.



Version végété

Remplacez la viande hachée par le même poids de pois chiches trempés 12 h, rincés et mixés grossièrement.

Variante

Vous pouvez remplacer la viande de bœuf par de l'agneau, ajoutez alors de la coriandre dans les boulettes.

© ANNE STELER

Lunch

TRIO DE BOUCHÉES DE VIANDE

2 pers. 20 min

70 g de carottes, 70 g d'épinards cuits, 70 g de champignons, 200 g de bœuf haché, 1 oignon, 1/2 gousse d'ail, cumin, curcuma, curry, 1 c à s de raisins secs, sauge, sel marin, poivre noir

- 1 Séparément, mixez les carottes lavées, les épinards cuits et les champignons crus. Mélangez-les, chacun, avec 1/3 de viande hachée, l'oignon et l'ail finement hachés.
- 2 Ajoutez un peu de curry, curcuma et quelques raisins secs hachés au mélange de viande et carottes, un peu de cumin au mélange de viande et épinards, et un peu de sauge au mélange de viande et champignons.
- 3 Faites-en des boulettes Ø 3 cm et faites-les cuire, 10 min, à la vapeur.
- 4 Dégustez avec une salade verte ou des crudités.



© ANNE STELER

Lunch

FILET DE BŒUF AUX HERBES, TIAN DE LÉGUMES

2 pers. 30 min

1 courgette, 1 aubergine, 2 tomates, huile d'olive, thym et origan, 1/2 bouquet de persil, 1/2 bouquet de coriandre, 1 c à s de cumin, le zeste de 1 citron, 250 g de filet de bœuf

- 1 Lavez puis coupez la courgette, l'aubergine et les tomates en tranches et laissez-les mariner, 15 min, dans l'huile aromatisée de thym et d'origan.
- 2 Préchauffez le four à 100 °C. Disposez-les en alternance dans un plat et enfournez, 30 min.
- 3 Lavez puis hachez le persil et la coriandre. Mélangez-les avec le cumin et le zeste de citron.
- 4 Saisissez le filet de bœuf à la poêle puis terminez la cuisson au four à 90 °C, garni des herbes fraîches et couvert d'un papier cuisson, jusqu'au point de cuisson désiré.



© ANNE STEIER

Lunch

PAUPIETTES DE CHOU

4 pers. 1 h

4 oignons, 3 gousses d'ail, huile d'olive, paprika, curry, cumin, curcuma, 500 g de viande hachée, 1 chou frisé, 200 g de champignons émincés, 1 c à s de concentré de tomates, 1 c à s de purée d'amandes, 150 g de riz basmati, 300 g de chou chinois en lamelles, sel marin, poivre noir

1 Épluchez les oignons et l'ail, et faites fondre 3 oignons et 2 gousses d'ail, à la poêle, dans 2 c à s d'huile avec quelques pincées d'épices, sel et poivre. Après 15 min, retirez-les du

feu et laissez refroidir. Mélangez-les avec la viande hachée.

2 Lavez des feuilles de chou, faites-les cuire, 8 min, à la vapeur, refroidissez-les et farcissez-les du mélange en repliant la feuille de chou sur le mélange de viande. Préchauffez le four à 150 °C.

3 Déposez-les dans un plat allant au four en mettant le côté ouvert sur le bas pour éviter que ça ne bouge à la cuisson. Faites-les cuire, 40 min, à four chaud.

4 Pendant ce temps, faites cuire les champignons avec 1 oignon et le concentré de tomates dans un fond d'eau, 15 min. Mixez finement avec un peu d'eau de source, la purée d'amandes, un peu de sel et 1 gousse d'ail crue. Réservez la sauce.

5 Faites cuire le riz, 10 min, dans 25 cl d'eau bouillante salée puis ajoutez les lamelles de chou chinois et poursuivez la cuisson, 5 min.

6 Dressez la sauce sur assiette, le mélange riz-chou et les paupiettes de chou.



**Gôûter****CRÈME DE
CAJOU À LA
MANGUE****2 pers. 10 min**

60g de noix de cajou, 50g de mangues déshydratées, 2 dattes, 1cm de bâton de vanille, 1/2 c à c de curcuma

- 1** Faites tremper, 2h, les noix de cajou d'une part et les mangues et les dattes d'autre part.
- 2** Rincez les noix de cajou à l'eau claire et versez-les dans le blender avec les mangues, les dattes et un peu de leur eau de trempage.
- 3** Ajoutez la vanille et le curcuma et mixez finement. Ajoutez de l'eau de trempage des mangues en fonction de la consistance désirée.

**Gôûter****ENERGY BALLS AUX FRUITS SÉCHÉS
8 bouchées 10 min**

80g de dattes, 50g de raisins secs, 25g de noisettes, 25g d'amandes, 1 c à s de cacao, fleur de sel, curry, 10g de sésame torréfié

- 1** Au robot, mixez les fruits séchés, les fruits secs et le cacao. Ne mixez pas trop fin, il doit rester des petits morceaux de noisettes.
- 2** Versez la préparation dans un bol et ajoutez 1 pincée de curry, 1 pincée de fleur de sel et le sésame torréfié.
- 3** Prélevez un peu du mélange, pressez entre les mains pour amalgamer puis roulez en bille de 2cm de diamètre. Dégustez ou laissez reposer, 1h, au frigo.

Bonne idée

Trempez les bouchées dans du chocolat noir fondu et laissez figer au frigo.



© ANNE STELER

SMOOTHIE BANANE-KIWI

2 pers. 10 min

2 bananes, 2 kiwis, 1 poignée de noix de cajou, 1/4 de bouquet de basilic, lait végétal au choix

1 Pelez les bananes et les kiwis, coupez-les en morceaux.

2 Versez-les dans le bol du mixer avec les noix de cajou et les feuilles de basilic, et mixez.

3 Ajoutez de l'eau ou du lait végétal à consistance désirée. Dégustez immédiatement.

© ANNE STELER

GRANOLA ET FRUITS FRAIS

2 pers. 20 min

1 c à s de noix de Pécan, 1 c à s de noisettes, 2 c à s d'amandes, 40g de flocons d'avoine, 1 c à s de miel, 1 pincée de fleur de sel, 1 melon, 2 poignées de mûres (ou de fruits rouges surgelés), thym frais

1 Idéalement, le granola est préparé à l'avance. Concassez grossièrement les noix, les noisettes et les amandes au robot ou au couteau. Torréfiez-les dans une poêle bien chaude, à sec, jusqu'à une couleur caramel (elles ne doivent pas être noircies).

2 Mélangez-les avec les flocons d'avoine et un peu de miel : attention à la quantité, veillez à obtenir la consistance d'un crumble.

Ajoutez la fleur de sel. Étalez sur une plaque de cuisson.

4 Faites-le cuire au four préchauffé à 120 °C jusqu'à ce que ce soit doré — avec la chaleur tournante, ça ira plus vite. Laissez refroidir pour que ça durcisse.

5 Lavez les fruits et coupez-les selon votre envie. Parsemez de feuilles de thym frais. Émiettez le granola sur les fruits et dégustez !



Variante

Remplacez le melon et les mûres par des pommes et des poires, ou par des bananes saupoudrées de poudre de noix de coco et ajoutez des copeaux de chocolat dans le granola (ils fondront à la cuisson mais redeviendront durs avec le refroidissement).



Bonne idée

Remplacez les carottes par des courgettes, du céleri-rave, du panais... Et la graisse de coco par de l'huile d'olive.

Souper

CRÊPES ET HOUMOUS AUX LÉGUMES

2 pers. 30 min

100 g de pois chiches secs trempés la veille puis cuits vapeur (12 min), 2 œufs, 75 g de farine de petit épeautre, 15 cl de lait d'amandes non sucré, cumin, curcuma, huile d'olive, 1 citron, 2 poivrons, 1 courgette, 100 g de tomates cerises, sel marin, poivre noir

1 Dans le blender, mélangez les œufs, la farine et le lait végétal. Salez. Réalisez les crêpes, à la poêle, à feu moyen.

2 Mixez les pois chiches avec 30 cl d'eau de source, du cumin, du curcuma, un peu de sel marin en mélange homogène puis ajoutez un peu d'huile et 1 filet de jus de citron.

3 Coupez poivrons en lamelles, la courgette en tagliatelles et les tomates cerises en 2. Versez-les dans un plat et arrosez-les d'huile et du reste de jus du citron. Salez, poivrez. Laissez-mariner, 10 min.

4 Tartinez les crêpes de houmous de pois chiches, déposez des légumes marinés et servez.



Souper

DHAL DE LENTILLES À LA NOIX DE COCO

2 pers. 20 min

100 g de lentilles corail, 2 carottes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, cumin, curry, curcuma, graisse de coco vierge

1 Faites tremper les lentilles, 1 h, puis rincez-les. Pelez et râpez les carottes.

2 Pelez l'oignon et émincez-le. Faites fondre la graisse de coco dans une poêle et faites-y fondre l'oignon avec les épices, 5 min, à feu doux puis ajoutez les lentilles et recouvrez d'eau de source.

3 Laissez cuire, 10 à 15 min, à feu doux sans couvercle et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

4 Ajoutez-y les carottes râpées et terminez la cuisson, 3 min. Servez tiède ou chaud.

Souper**BOUILLON DE VOLAILLE**
15 pers. 10 min + cuisson 3 h

1 poireau, 2 carottes, 2 branches de céleri, 1 oignon épluché, 8 pilons ou 2 cuisses de poulet, 1 bouquet garni, 1/2 citron La garniture, 1 carotte, 2 branches de céleri, persil

1 Lavez les légumes et coupez-les en gros tronçons.

Déposez-les dans une grande casserole d'eau froide avec le poulet et le bouquet garni.

2 Pressez le jus du 1/2 citron. Faites bouillir puis diminuez le feu et faites cuire, à feu doux, 3 h.

3 Laissez-le refroidir, nettoyez la viande et jetez les légumes (vidés de leurs nutriments et de leur saveur), les os et les déchets de poulet.

4 Lavez et préparez la garniture en coupant carotte et céleri en très petits morceaux, faites-les chauffer, 5 min, dans le bouillon et dégustez.

Bonne idée

Dans le bouillon, ajoutez des épices: curcuma, fenouil, curry, etc. Ne supprimez pas la gélatine à la surface, c'est elle qui vous apporte tous les nutriments.

Souper**FALAFELS AUX LÉGUMES**
2 pers. 45 min

200 g de lentilles vertes, 100 g d'amandes, 200 g de céleri-rave, 40 g de sésame torréfié, 1 gousse d'ail, 2 c à s d'huile d'olive, cumin, paprika, le zeste et le jus de 1 citron bio, 50 g de concentré de tomates, sel marin, poivre

1 Faites tremper séparément les lentilles et les amandes, 12 h. Rincez-les. Faites cuire les lentilles, 10 min, à la vapeur. Pelez et coupez le céleri-rave en dés. Faites-les cuire, 10 min, à la vapeur.

2 Mixez les lentilles, les amandes et le céleri-rave en mélange homogène, en gardant une certaine texture.

3 Ajoutez le sésame, l'ail pressé, l'huile, les épices, le zeste et le jus du citron ainsi que le concentré de tomates: le mélange doit être un peu collant. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Préchauffez le four à 150 °C.

4 Façonnez des petites boulettes Ø 3 cm, avec les mains légèrement humides. Déposez-les sur une feuille de papier cuisson et faites-les dorer, 30 min, à four chaud.



L'approche de **Geneviève Mahin**

Geneviève, psychonutritionniste dans la région liégeoise, accompagne les personnes qui veulent se réconcilier avec leur assiette.

Elle reçoit en cabinet mais organise aussi régulièrement des accompagnements en ligne. Pour les femmes pressées ou, au contraire, pour celles qui ont besoin d'être guidées pas à pas, elle propose plusieurs approches afin de retrouver une sérénité face à la nourriture. Son métier, elle ne l'a pas choisi par hasard! **Son rapport avec la nourriture a été compliqué pendant plus de vingt ans.** Au fil de son parcours, elle a apaisé son assiette puis suivi plusieurs formations en nutrition et psychothérapie. Cela lui a permis de mettre au point sa propre approche, holistique mais jamais dogmatique. Son but ? Amener chacun à trouver sa propre voie, plutôt que de courir derrière des chimères ou de tenter un énième régime. « **L'alimentation, ce n'est PAS une question de volonté** ». Ce credo, Geneviève le rappelle à chaque patiente.



Changer son assiette est souvent nécessaire mais rarement suffisant. Si depuis un bout de temps, vous mangez au-delà de vos besoins, c'est qu'il y a une raison et il s'agit de la comprendre pour changer les choses durablement. C'est ainsi qu'elle a choisi une approche globale basée sur 3 piliers. Outre le volet alimentaire, deux autres pans de son accompagnement aident à comprendre et changer ce qui dysfonctionne, puis à (re)mettre en place des comportements plus sains et joyeux avec votre assiette.

Plus d'infos : genevievemahin.be

Pour aller plus loin



► *Ma cuisine chic&saine*, Geneviève Mahin, genevievemahin.be.

► *Donnez du goût à votre santé*, Linda Gray, mouveat.be.



► *Manger en pleine conscience*, Dr Jan Chozen Bays, éd. Les Arènes.

► *Cuisine de la Terre, Les 4 saisons - Douceurs de la Terre - Légumes de la Terre*, Valérie Mostert, éd. Racine, cuisinedescinqsens.be.



Rédactrice en chef Anne Daix • **Brand Manager** Karen Hellemans
• **Editeur responsable** Sophie Van Iseghem •
Marketing Véronique Leman • **Directrice artistique** Sandrina
Doucet • **Conception et adaptation** Nathalie Bruart et Anne De-
flandre • **Secrétariat de rédaction** Véronique Gilon • **Conception**
graphique et mise en pages Nathalie Grignet • **Correction** Fran-
çoise Gauder • **Photos** Getty Images sauf mention

Supplément gratuit du Femmes d'Aujourd'hui
n° 25 du X xxxx 2019. Ne peut-être vendu séparément.