

EMMA BORNES

ÉDITION AUTOMNE-HIVER

RECETTES

COSY



17 RECETTES
RÉCONFORTANTES
ET ANTI-INFLAMMATOIRES

& AUTRES CONSEILS





SOMMAIRE *

Présentation p. 5

Alimentation pro et anti-inflammatoire p. 6

Mes essentiels en cuisine p. 8

Petit déjeuner & goûter

- *Pancakes banane, avoine, cardamome* p. 10
- *Congee végétarien* p. 11
- *Cookies vegan chocolat noir & pécan* p. 12
- *Energy balls tahini, amandes, fleur d'oranger* p. 13

Déjeuner

- *Kuku Sabzi (Frittata perse aux herbes) et crème de feta* p. 15
- *Carpaccio de betterave à la mexicaine* p. 16
- *Salade automnale quinoa et légumes rôtis* p. 17
- *Fenouil braisé à la marocaine* p. 18



TEMPS DE PREPARATION
5 MIN



TEMPS DE CUISSON
6 MIN



NOMBRE DE PARTS
6/8 PANCAKES

Ingrédients

- 100g de flocons d'avoine (sans gluten, pour une version 100% sans gluten) réduits en poudre au blender
- 2 cuillères à soupe de lait végétal
- 2 bananes bien mûres
- 1 gros oeuf
- ½ sachet de levure
- ½ cuillère à café de cardamome moulue
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- Huile végétale (coco, olive, ghee...)

PANCAKES BANANE, AVOINE, CARDAMOME

Ces pancakes express sont parfaits pour commencer la journée ! La banane apporte du potassium et du magnésium pour soutenir le corps, tandis que l'avoine, riche en fibres, favorise la digestion et procure une sensation de satiété durable. La cardamome aide à apaiser le système digestif et à éveiller les sens.

Pour une version vegan, remplacez simplement l'oeuf par 3 cuillères à soupe de yaourt végétal.

Côté topping, faites vous plaisir ; yaourt, purée d'amande, compote maison, sirop d'érable, miel, chocolat noir fondu, amandes effilées, éclats de noisettes, fruits frais, ...

Préparation

1. Écrasez les bananes le plus finement possible, mélangez-les à l'œuf, au lait végétal, et à la vanille.
2. Ajoutez les flocons d'avoine mixés, la levure et la cardamome et mélangez quelques instants à la main. S'il y a des grumeaux, ce n'est pas grave, l'idée n'est pas d'avoir une texture 100% lisse.
3. Lorsque la poêle est chaude, déposez 2 cuillères à soupe de pâte et faites cuire de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
4. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Servez bien chaud avec les topping de votre choix.





TEMPS DE PRÉPARATION
35 MIN



TEMPS DE CUISSON
25 MIN



NOMBRE DE PARTS
4 PERSONNES

VELOUTÉ CRÉMEUX BETTERAVE

Ce velouté va égayer vos soirées d'hiver grâce à sa couleur super funky.

Si vous utilisez des betteraves crues, gardez les feuilles qui sont riches en nutriments qui combattent l'inflammation ! Vous pouvez les faire sauter à l'ail ou les incorporer dans un pesto.

Ingrédients

- 4 grosses betteraves crues
- 2 grosses pommes de terre
- 75cl de bouillon de légumes
- 1 grosse gousse d'ail émincée
- 1 oignon émincé
- Un peu de crème végétale
- Sel, poivre
- huile d'olive

Préparation

1. Pelez et coupez en dés les betteraves et les patates.
2. Dans une cocotte ou une casserole, faites suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez la betterave et la pomme de terre, salez, poivrez, et laissez revenir quelques instants.
3. Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter environ 25 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Mixez au blender ou au mixeur plongeur jusqu'à obtention d'une consistance lisse et soyeuse. Servez avec un peu de crème végétale (optionnel).





TEMPS DE PREPARATION
10 MIN



TEMPS DE CUISSON
10 MIN



NOMBRE DE PARTS
2 TASSES

Ingrédients

- 2 tasses de lait végétal non sucré (amande, riz, coco...)
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cardamome en poudre
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de curcuma en poudre
- $\frac{1}{4}$ cuillère à café de cannelle en poudre
- $\frac{1}{4}$ cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 tour de poivre noir
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable

GOLDEN MILK (OU LAIT D'OR)

En plus d'être un véritable élixir anti-inflammatoire, le Golden Milk aide à renforcer le système immunitaire et à éloigner les petits maux de l'hiver. Pour en faire une boisson du soir apaisante qui favorise un sommeil profond, ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'ashwagandha en poudre - une plante adaptogène très efficace, réputée pour réduire les effets du stress et soutenir l'équilibre du corps.

Préparation

1. Versez le lait végétal dans une petite casserole. Ajoutez toutes les épices et mélangez bien à l'aide d'un fouet.
2. Faites chauffer à feu doux pendant 5 à 10 min, sans faire bouillir, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et légèrement mousseux.
3. Hors du feu, ajoutez le miel ou le sirop d'érable et dégustez bien chaud.





PETIT QUESTIONNAIRE D'AUTO-OBSERVATION : SUIS-JE EN INFLAMMATION ?

L'inflammation n'est pas toujours visible : elle peut être silencieuse, chronique, et se manifester par de petits signes du quotidien.

Ce questionnaire n'a pas vocation médicale - il vous aidera simplement à mieux vous connaître et à observer votre corps avec curiosité et bienveillance.

Répondez spontanément :

Jamais (0) • Parfois (1) • Souvent (2)

ÉNERGIE & SOMMEIL :

- Je me sens souvent fatigué.e sans raison apparente.
- Je me réveille fatigué.e, même après une nuit complète.
- Mon sommeil est léger, agité ou peu réparateur
- J'ai du mal à me concentrer ou à garder mon énergie stable dans la journée.
- J'ai tendance à la déprime ou à la baisse de moral.

DIGESTION :

- J'ai régulièrement des ballonnements, brûlures d'estomac ou inconfort digestif.
- J'ai souvent des envies fortes de sucre ou de café.
- Mon transit est irrégulier (constipation, diarrhée...).
- J'ai plusieurs intolérances ou allergies alimentaires, et il m'est difficile de bien digérer certains aliments.

PEAU, ARTICULATIONS & IMMUNITÉ :

- Ma peau est sujette à des rougeurs, boutons, eczéma ou sécheresse.
- J'ai parfois des douleurs ou raideurs articulaires, surtout le matin.
- Je me blesse facilement, je marque vite (bleus, douleurs, entorses...).
- Je tombe souvent malade, j'attrape facilement ce qui traîne.