
RECETTES HEALTHY SANS GLUTEN, SANS LACTOSE, SANS FRUITS À COQUE, VÉGÉTARIENNES, 100% VÉGÉTALES

CUISINE & BIEN-ÊTRE

Pour prendre soin de soi

Alexandra Beauvais

Préface Mareva Galanter • Photographies Sacha Soffer

SOMMAIRE



LES CÉRÉALES/PSEUDO-CÉRÉALES/RACINES 12

Proposition n°1

La communication animale 46

LES GRAINES ET OLÉAGINEUX 48

Proposition n°2

Les massages holistiques 78

LES LÉGUMINEUSES 80

Proposition n°3

La photothérapie 104

FLEURS ET ÉPICES 106

Proposition n°4

Le reiki usui, énergie de vie 136

LES HERBES AROMATIQUES 138

Proposition n°5

Soin de la peau 168

LES ALGUES ET LA LACTO FERMENTATION 170

Proposition n°6

Soin des cheveux 182

BOISSONS 184

Proposition n°7

Gestalt, être acteur de sa vie 190

Proposition travail sur Loi d'attraction /EFT/EMDR 190

DOUCEURS 192

Proposition n°8

Massage relaxant et yoga 200

LES CÉRÉALES/ PSEUDO-CÉRÉALES/ RACINES

Souchet • Riz (complet, germé, blanc, gluant, rouge, noir, parfumé, violet) •
Chanvre • Sarrasin • Lin • Millet • Sorgho • Manioc • Tapioca •
Maïs (mauve, jaune, etc.) • Fonio • Quinoa • Teff • Amarante

Bases de la nutrition humaine et animale, elles ont permis l'essor de nombreuses civilisations. Aujourd'hui, elles tiennent une grande place dans notre alimentation quotidienne pour nous offrir d'excellents nutriments à condition d'être sur des variétés anciennes, traitées dans le plus grand respect, sans produits néfastes pour la plante et notre santé.

- Petit déjeuner -

MUFFINS AUX MYRTILLES ET BAIES D'AÇAIE



Pour une dizaine de muffins

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

80 g de farine d'amarante

70 g d'amandes en poudre

60 g de fécule de maïs

130 g de myrtilles (fraîches ou
surgelées)

1 cuillerée à café de poudre d'acaïe
3 œufs

10 cl de boisson végétale (amande,
riz, soja, etc.)

40 g d'huile de tournesol

40 g d'huile de coco

6 g de poudre à lever

1 g de bicarbonate de soude

1 pincée de fleur de sel

Préchauffer un four à 180 °C (th. 6), chaleur tournante.

Dans un saladier, battre les œufs et verser la farine d'amarante, la fécule de maïs, la poudre d'acaïe, la poudre d'amandes et une bonne pincée de fleur de sel.

Ajouter les huiles, la boisson végétale, bien mélanger puis ajouter les myrtilles et mélanger à nouveau délicatement.

Verser au 3/4 des moules à muffins.

Cuire pendant 20 à 25 min (en fonction de vos moules). À l'aide de la pointe d'un couteau, vérifier la cuisson et laisser refroidir avant de déguster.

Suggestion

Pour une recette 100 % végétale,
remplacez les œufs par 100 g
de compote de pommes bio.



PORRIDGE DE RIZ ROUGE AUX FRAISES ET À LA ROSE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

120 g de riz rouge
 1 l de boisson végétale à l'amande
 2 cuillerées à soupe d'eau de rose
 4 cuillerées à soupe rases de sirop d'agave
 250 g de fraises
 Quelques boutons de rose séchés
 1 pincée de sel
 1 cuillerée à soupe d'huile (chia, avocat, colza, olive, lin, etc.)

Dans une casserole, verser la boisson végétale et faire chauffer à feu moyen.
 Verser le riz rouge préalablement rincé. Ajouter une bonne pincée de sel.
 Ajouter le sirop d'agave.
 Laisser cuire pendant 25 min à feu doux, en remuant régulièrement.
 Une fois que votre porridge devient crémeux, ajouter l'eau de rose et le verser dans un récipient.
 Au moment de le déguster, disposer un filet d'huile, des fraises préalablement lavées et équeutées et des roses séchées.

Suggestion

Avec des poires, des kiwis et un soupçon de cacao amer, votre porridge se transforme en un petit déjeuner complet.

PORRIDGE DE RIZ GLUANT AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

120 g de riz gluant
 1 l de lait de coco
 2 cuillerées à soupe de sucre de coco
 1 banane
 1 mangue
 25 g de noix de coco grillée
 1 pincée de sel

Dans une casserole, verser le lait de coco et faire chauffer à feu moyen.

Verser le riz gluant. Ajouter une bonne pincée de sel et le sucre de coco.

Laisser cuire pendant 10 min à feu doux, en remuant régulièrement.

Une fois que votre porridge devient crémeux, le verser dans un récipient.

Au moment de le déguster, disposer un peu d'huile, la banane préalablement épluchée et coupée ainsi que de la mangue tranchée et quelques copeaux de noix de coco.

PORRIDGE ALCALIN DE RIZ GERMÉ AU SARRASIN

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

60 g de riz germé
 40 g de kasha
 20 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
 1 l de boisson végétale au riz ou sarrasin
 3 cuillerées à soupe rases de sirop d'agave
 4 fèves de cacao
 2 cuillerées à soupe de graines mélangées (courge, tournesol, lin, chia)
 1 pincée de sel

Dans une casserole, verser la boisson végétale et faire chauffer à feu moyen.

Verser le riz germé. Ajouter une bonne pincée de sel. Ajouter le sirop d'agave.

Laisser cuire pendant 20 min à feu doux, en remuant régulièrement.

Au bout de ce laps de temps, ajouter le kasha et les flocons d'avoine, puis poursuivre la cuisson 5 min.

Une fois que votre porridge devient crémeux, le verser dans un récipient et le déguster tiède ou froid.
 Au moment de le déguster, disposer un peu d'huile, les fèves de cacao légèrement concassées et les graines.



QUATRE-QUARTS AUX POMMES D'EUGÉNIE



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

150 g de farine de riz

50 g d'amidon de maïs

50 g de poudre d'amandes

250 g de beurre mou

70 g de sucre de canne blond

4 œufs

3 pommes

10 g de levure

Dans une casserole, faire fondre le beurre.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre, puis ajouter la farine, l'amidon et la poudre d'amandes. Mélanger et verser peu à peu le beurre fondu.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Laver et couper les pommes en petits morceaux. Verser dans un moule à cake beurré.

Faire cuire 40 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Démouler le cake sur une grille.

Suggestion

On peut ajouter de la vanille, des eaux florales, des pépites de chocolat, bref créez votre cake selon vos envies.



– Prendre soin de soi –

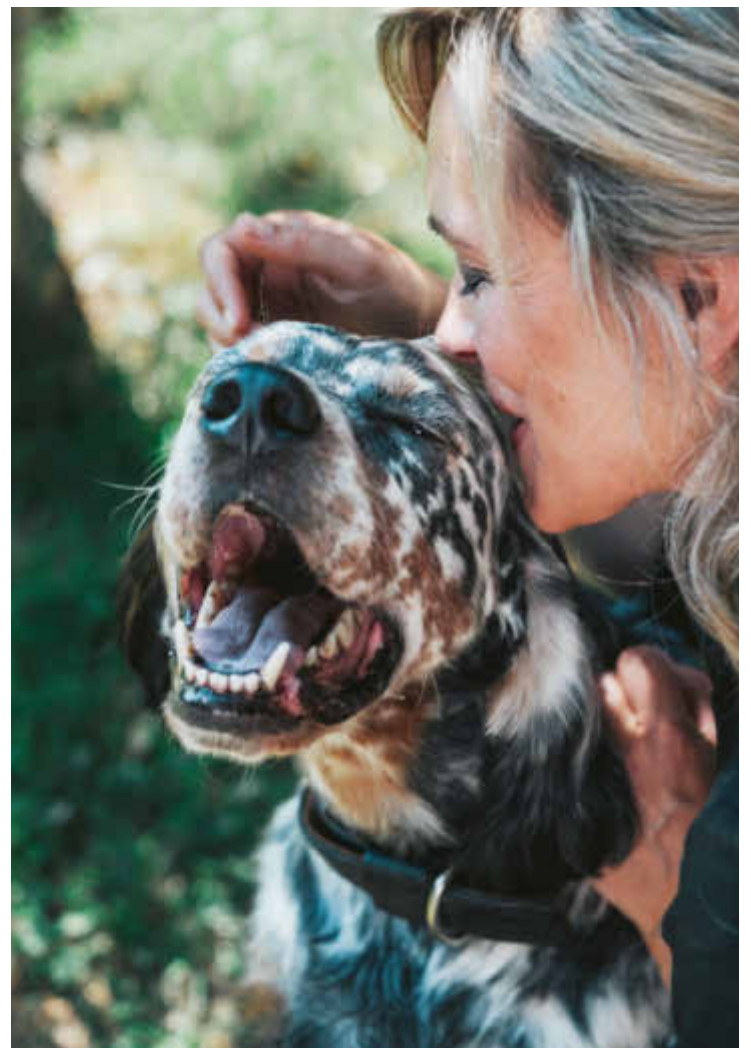
PROPOSITION N°1

La communication animale



Rien n'est plus vrai que ce qui vous anime. Certaines rencontres et lectures changent votre vie. C'est ce qui s'est passé pour moi. Toute petite, je pratiquais l'équitation et j'ai toujours eu une relation très particulière avec les chevaux. Ces dernières années, j'ai assisté à des séances d'équicoaching auprès de Nolwenn créatrice d'Équiféerie, et mon univers s'est agrandi. L'attirance pour le monde et le contact animal a pris tout son sens : je me sens alignée lorsque je travaille avec les animaux. La lecture du livre Communiquer avec les animaux de Laila Del Monte semblait prendre vie dans mes méditations et dans les échanges avec les chevaux. C'est ainsi que la communication animale est devenue une évidence. Un animal ne rentre jamais dans votre vie par hasard, l'écouter et lui parler permet d'avancer sur son propre chemin. Cela s'apprend, et surtout, se travaille. J'ai besoin d'être sereine, d'être présente ici et maintenant, et de me laisser guider par mon intuition accompagnée d'une intention. L'animal nous parle avec son langage, des odeurs, des images, des sons, des couleurs ou toutes autres sortes de manifestations. Il m'arrive aussi d'entendre des phrases à la seule approche d'un animal, et ceci est encore plus fort avec les chevaux en ce qui me concerne. Les chevaux sont d'incroyables créatures, et de véritables maîtres d'apprentissage lorsque l'on sait les observer. Ils sont de formidables miroirs émotionnels et ils absorbent également les énergies qui les entourent. Le cheval et les animaux ne jugent pas, ils sont ici et maintenant, juste authentiques. Ils m'aident à être moi-même, à comprendre ce qui ne va pas par moments, ils apaisent et nous comblent d'amour. Ma prochaine étape, devenir équicoach pour être en phase avec mes aspirations et proposer dans un avenir proche un lieu de bien-être avec les animaux.

Marie-Lys Guérin



LES GRAINES ET OLÉAGINEUX

Chia • Lin • Sésame noir et blanc • Courge • Pavot •
Tournesol • Arachide • Noisette • Amande •
Noix de pécan • Noix • Noix de cajou

Le bon gras par excellence ! La valeur nutritionnelle dense, la richesse en fibres, l'apport en oméga 3 et 6 font des graines et des oléagineux des alliés de notre santé. Un goûter sans culpabilité ? Offrez-vous quelques amandes...

- Petit déjeuner -

CARROT CAKE AUX FLEURS DE SOUCI



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

400 g de carottes

210 g de farine de riz complète

120 g de beurre demi-sel

100 g de rapadura

3 œufs

70 g de poudre de noisette

80 g d'un mélange de noisettes,
amandes et graines de courge

1/2 cuillerée à café de quatre-épices

1 cuillerée à soupe de gingembre en
poudre

1/2 cuillerée à café de piment
d'Espelette

Fleur de sel

1 sachet de levure chimique

1 pincée de bicarbonate

Le zeste d'une orange bio

Quelques fleurs de souci

Si glaçage : 1 jus de citron vert et

100 g de sucre glace

Préchauffer le four à 160 °C (th. 5).

Laver, peler et râper les carottes.

Dans le bol du robot, mélanger le beurre ramolli, le sucre, les quatre-épices, la fleur de sel, le piment, le gingembre et les zestes d'orange, jusqu'à une consistance homogène.

Verser un à un les œufs.

À l'aide d'un pilon, concasser légèrement les noisettes, amandes et graines de courge.

Ajouter la farine, le bicarbonate et la levure, au beurre, puis les oléagineux concassés. Bien mélanger.

Chemiser un moule à cake de 26 cm.

Verser la pâte dans le moule à cake et enfourner 55 min à 1 h.

À l'aide de la lame d'un couteau, vérifier la cuisson puis démouler sur une grille.

Comme sur la photo, vous pouvez faire un glaçage maison avec le jus d'un citron vert et 100 g de sucre glace. En revanche, celui-ci augmente d'index glycémique de votre gâteau.

Arroser votre *carrot cake* de glaçage et disposer quelques fleurs de souci et quelques éclats d'oléagineux.



Pour un petit déjeuner équilibré, les graines de chia sont vraiment un atout gourmand et santé. Faciles à préparer, elles se conservent plusieurs jours. Elles offrent un apport très intéressant en oméga 3.

CRÈME DE CHIA, LAIT DE COCO, MANGUE

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Repos : 20 min

20 cl de lait de coco
30 de graines de chia
1 cuillerée à soupe de sirop d'agave
1 mangue
2 pots de compotes à l'ananas sans sucre ajouté
Copeaux de noix de coco grillés
Basilic

Dans un saladier, verser le lait de coco et les graines de chia, mélanger, couvrir le récipient et disposer au frais pendant au moins 20 min. Puis vérifier la consistance et si besoin ajouter du lait de coco et un peu d'eau.

Couper la mangue en petits morceaux. Garder quelques morceaux pour le dressage. Mixer le reste. Avant de disposer dans des contenants, mélanger à nouveau les graines de chia.

Dressage

Verser un peu de coulis dans le fond des contenants, la crème de chia, la compote d'ananas, les cubes de mangue, les copeaux de noix de coco puis quelques brins de basilic. Si besoin, ajouter le sirop d'agave.

CRÈME DE CHIA, POMMES, COING ET FLEURS DE PENSÉE

Pour 4 personnes
Type de plat : petit déjeuner, dessert, en-cas
Préparation : 10 min
Repos : 20 min

20 cl de boisson d'amandes
30 de graines de chia
1 cuillerée à soupe de sirop d'agave
2 pots de compotes pommes/coing sans sucre ajouté
Cannelle en poudre
Fleurs de pensée

Dans un saladier, verser la boisson d'amandes et les graines de chia, mélanger, couvrir le récipient et disposer au frais pendant au moins 20 min. Puis vérifier la consistance et si besoin ajouter à nouveau de la boisson d'amandes.

Avant de disposer dans des contenants, mélanger à nouveau les graines de chia.

Dressage

Verser la crème de chia puis la compote de pommes/coing, un peu de cannelle, et disposer quelques fleurs de pensée. Si besoin, ajouter le sirop d'agave.

CRÈME DE CHIA AUX FRUITS ROUGES

Pour 4 personnes
Type de plat : petit déjeuner, dessert, en-cas
Préparation : 15 min
Repos : 20 min

20 cl de boisson de soja ou autre
30 g de graines de chia
2 cuillerées à soupe de sirop d'agave
1 jus de citron vert
400 g de fruits rouges
Quelques fleurs de pensée
Feuilles de menthe et/ou de basilic

Dans un saladier, verser la boisson de soja (ou autre) et les graines de chia, mélanger, couvrir le récipient et disposer au frais pendant au moins 20 min. Puis vérifier la consistance et si besoin ajouter de la boisson végétale.

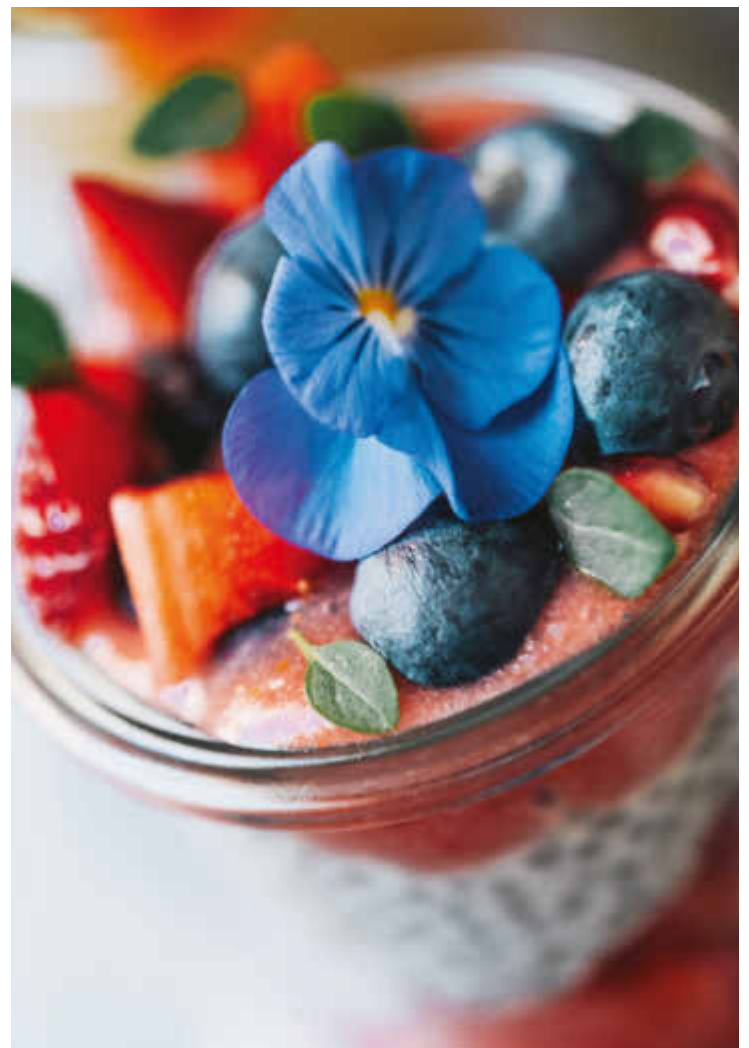
Laver, garder quelques fruits pour le dressage et mixer les fruits rouges restants avec le jus de citron vert, le sirop d'agave, et quelques feuilles de menthe.

Avant de disposer dans des contenants, mélanger à nouveau les graines de chia.

Dressage

Verser un peu de coulis de fruits rouges dans le fond des contenants, la crème de chia, puis à nouveau du coulis de fruits.

Ajouter les fruits rouges, les fleurs et quelques brins de basilic ou de menthe.



CAVIAR D'AUBERGINES À LA GRENADÉ ET SON PAIN PLAT



Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 35 min

1 kg d'aubergines

Huile d'olive

1/2 grenade

Sel

Poivre du moulin

1 cuillerée à café d'un mélange
d'épices (paprika fumé, piment,
quatre-épices, etc.)

Quelques feuilles d'herbes fraîches
(menthe, coriandre, ciboulette)

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Laver les aubergines, les essuyer et couper le pédoncule.

Les tailler en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'un couteau, quadriller la chair.

Les déposer sur une plaque de four, les badigeonner d'huile d'olive et les assaisonner de poivre et de sel.

Enfourner environ 30 min.

Égrainer la grenade et réserver.

Sortir les aubergines du four et laisser refroidir, puis prélever leur pulpe, la déposer dans un mixeur avec un peu d'huile d'olive, des épices et les herbes fraîches, mixer et vérifier l'assaisonnement. Servir avec quelques grains de grenade.

PAIN PLAT



Préparation : 15 min

Repos : 2 h

Cuisson : 5 min

100 g de farine de riz semi-
complète

80 g de farine de maïs

60 g de fécule de pommes de terre

10 g de fécule de manioc

10 g de psyllium

7 g de levure de boulanger sans
gluten

2 pincées de sucre de canne

5 g de sel

20 g d'huile d'olive

Dans un ramequin, disposer la levure avec un peu d'eau à 38 °C. Mélanger avec le sucre. Laisser reposer 5 min.

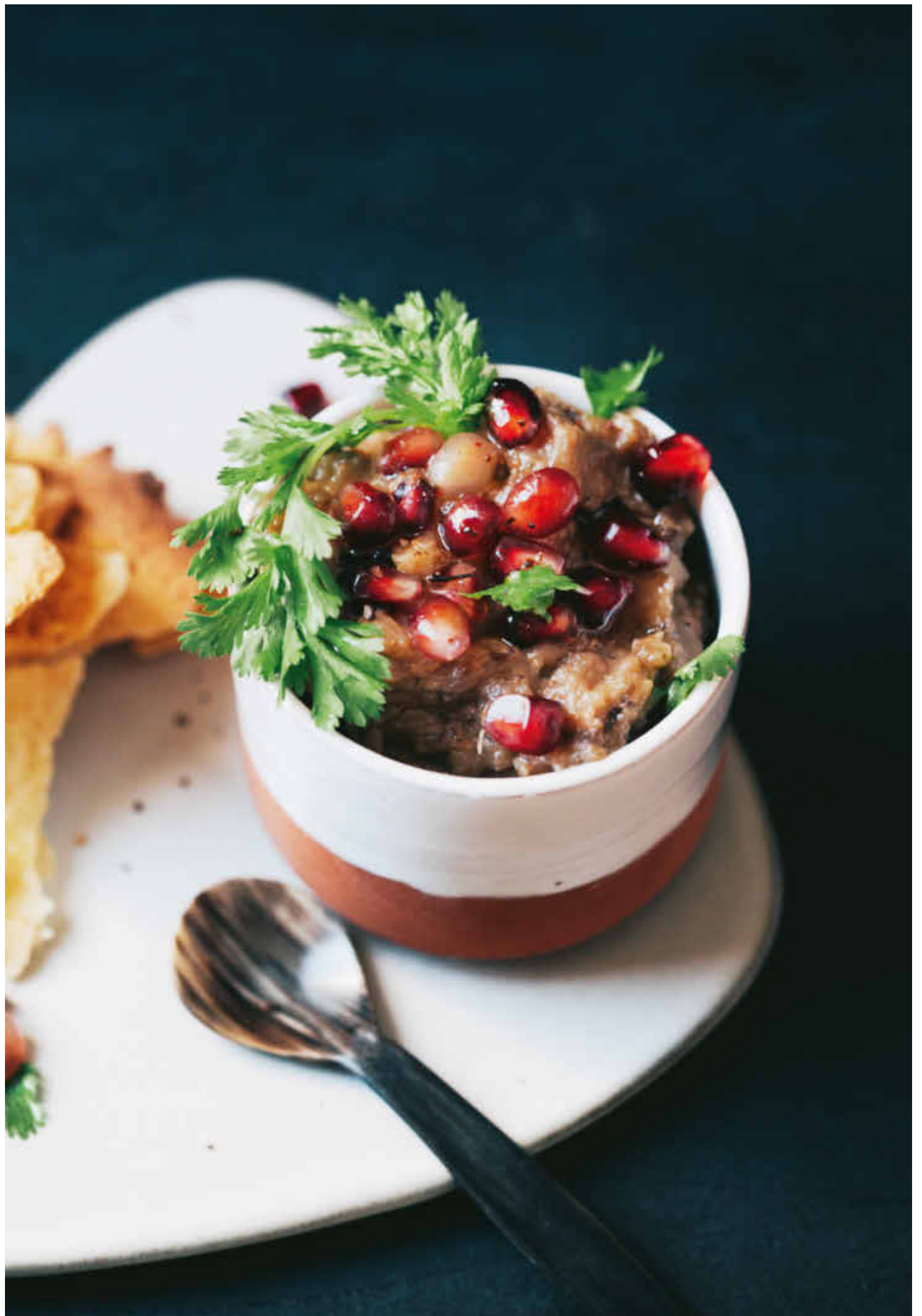
Verser le reste des ingrédients dans le bol du robot, ajouter la levure activée et 10 cl d'eau.

Commencer à pétrir et verser le reste d'eau au fur et à mesure, poursuivre le pétrissage 10 min.

Former une boule et laisser reposer la pâte, recouverte d'un linge, 1 à 2 h, dans un endroit sans courant d'air. (Personnellement, je mets ma pâte dans le four en étuve à 30 °C [th. 1].)

Préchauffer votre four à 210 °C (th. 7).

Dégazer la pâte et la diviser en plusieurs pâtons. Les étaler à l'aide de la paume de la main. Les disposer sur une plaque de four et les cuire 5 min.



LES LÉGUMINEUSES

Pois chiches • Lentilles (vertes, corail, noir, etc.) •
Fèves • Pois cassés • Soja (haricot mungo, protéine de soja, etc.) •
Petits pois • Lupins • Haricots (de Paimpol, mogettes, azuki, noirs)

Souvent riches en protéines végétales, elles contiennent des vitamines B, des minéraux et un index glycémique bas. Pour bien les digérer associez-les avec des céréales. Elles ont toute leur place dans nos prises alimentaires et méritent d'être mieux considérées.

– Apéritif –

PAIN À LA PATATE DOUCE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Repos : 1 h 40

120 g de purée de patate douce
70 g de farine de riz
70 g de farine de pois chiches
100 g d'amidon de maïs
50 g de fécule de pommes de terre
30 g d'arrow-root
20 g de psyllium
12 g de levure fraîche
1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
8 g de sel
5 g de bicarbonate
1/2 cuillerée à soupe de sirop d'agave
Un peu d'huile de colza
240 g d'eau à 38 °C

Mélanger la levure fraîche avec un peu d'eau tiède, et le sirop d'agave. Laisser reposer 10 min. Dans le bol du robot, verser les farines, l'amidon, les féculs, le psyllium, le bicarbonate, le sel. Mélanger et ajouter la purée de patate douce, le vinaigre et la levure. Mélanger puis verser de l'eau pro-

gressivement, pour obtenir une jolie pâte qui se tient bien. Pétrir 10 min. Verser la pâte dans un moule à pain (ici un moyen banneton). Allumer le four sur étuve ou 30 °C (th. 1). Déposer un linge sur le pain. Fermer le four et laisser lever 1 h 30 environ. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Disposer un petit ramequin avec de l'eau dans le bas du four. Démouler le pain, le disposer sur une plaque de four avec un papier sulfurisé. Inciser la pâte et enfourner pour 45 min. Retirer du four et placer sur une grille pour refroidir.

PAIN À BASE DE BETTERAVE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Repos : 1 h 30 min

110 g de purée de betterave
100 g de farine de riz
100 g de farine de maïs jaune
70 g de farine de maïs mauve
60 g de farine de sorgho
75 g d'amidon de maïs
50 g d'arrow-root
20 g de psyllium
20 g de chia

20 g de levure fraîche
1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
10 g de sel
6 g de bicarbonate
1/2 cuillerée à soupe de sirop d'agave
Un peu d'huile de tournesol
450 g d'eau à 38 °C

Mélanger la levure fraîche avec un peu d'eau tiède, et le sirop d'agave. Laisser reposer 10 min. Dans le bol du robot, verser les farines, l'amidon, la fécule, le psyllium, le bicarbonate, le sel. Mélanger et ajouter la purée de betterave, le vinaigre et la levure. Mélanger et verser de l'eau progressivement, pour obtenir une jolie pâte qui se tient bien. Pétrir 10 min. Verser la pâte dans un moule à pain (ici un grand banneton). Allumer le four sur étuve ou 30 °C (th. 1). Déposer un linge sur le pain. Fermer le four et laisser lever 1 h 30 environ. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Disposer un petit ramequin avec de l'eau dans le bas du four. Démouler le pain, le disposer sur une plaque de four avec un papier sulfurisé. Inciser la pâte et enfourner pour 1 h. Retirer du four et placer sur une grille pour refroidir.



TARTELETTES AUX OIGNONS ROUGES



Pour 4/6 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 1 h

Cuisson : 20 min

400 g d'oignons rouges

15 cl de vinaigre balsamique

3 cuillerées à soupe de sucre de
coco

Huile d'olive

Poivre du moulin

Fleur de sel

Quelques feuilles de basilic

Pâte

200 g de farine de riz

50 g d'amidon de maïs

125 g de beurre demi-sel

4 cl d'eau

Dans un saladier, réunir la farine, le beurre demi-sel coupé en morceaux et à peine la quantité d'eau. Du bout des doigts, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Disposer au frais pendant environ 1 h.

Préparer le caramel balsamique

Dans une casserole, verser le sucre et le vinaigre.

Faire chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'un sirop.

Peler et émincer les oignons, les faire revenir avec de l'huile d'olive dans une poêle. Dès qu'ils sont cuits, verser le caramel balsamique, assaisonner, et poursuivre la cuisson à feu doux 5 min. Détendre si besoin avec un peu de vinaigre balsamique.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Chemiser quatre à six moules à tartelette.

Tailler la pâte brisée à la dimension des moules à tarte, en couvrir les moules. Former les tartelettes. Avec une fourchette, piquer le fond et les bords.

Disposer la préparation aux oignons.

Enfourner pour 20 à 25 min.

À déguster chaud ou froid avec quelques feuilles de basilic.



PROPOSITION N°4

Le reiki usui, énergie de vie



Le reiki est l'énergie universelle de vie qui permet de recréer le lien et de retrouver le sens de la vie comme en témoigne Pierre-Guy : « On pourrait penser que s'initier au reiki usui est une démarche tournée vers les autres. En réalité, c'est une des plus belles choses que vous puissiez vous offrir à vous-même. » Qui n'a pas eu, au cours de son existence le sentiment que la vie n'avait aucun sens ? Quel est le but de ma vie ? À quoi me raccrocher vraiment ? Que suis-je venu faire ici ? Coupée de l'essentiel, notre société matérialiste a depuis des siècles enlevé à chacun le sens profond de l'existence. C'est pourquoi il est nécessaire de mettre la lumière sur les schémas occultés, limitants ou autodestructeurs, qui peuvent être très anciens, et même ne pas nous appartenir, pour les libérer, et retrouver la bienveillance et le respect de nous-mêmes. Cela va favoriser le retour au calme, à la sérénité, et influencer positivement sur notre état de santé. Cette libération va créer un espace et laisser émerger des compétences, des talents, des ressources, jusqu'alors insoupçonnés, car occultés par ces croyances qui nous maintenaient prisonniers de nos faiblesses qui nous empêchaient de créer plus grand. C'est l'invitation du reiki. Cette énergie permet de lâcher le mental, d'élever la conscience et d'ouvrir son cœur. La pratique du reiki nous amène sur notre propre chemin. Cette énergie universelle fait partie de nous. L'initiation du reiki permet de recréer ce lien avec qui on est vraiment. C'est une énergie guérissante. C'est un anti-inflammatoire naturel. Aux premiers symptômes d'un mal de gorge, de ventre, d'une blessure... poser les mains sur les zones concernées permet de les enrayer. Recevoir ou se donner du reiki procure une grande détente. Cette énergie est un très bon remède pour la gestion du stress. Tout le monde peut être initié au reiki. En effet, cette énergie est en nous, mais nous n'en avons plus conscience. Pratiquer le reiki permet d'acquérir plus de conscience de soi et du monde qui nous entoure, de guérir les traumatismes tant physiques qu'émotionnels. Le reiki n'est ni une doctrine ni une religion, mais un outil d'éveil intérieur permettant de se reconnecter avec un potentiel oublié. Il aide l'ouverture du cœur et de la conscience, favorisant le chemin de chacun vers sa propre évolution. Depuis 2011, j'ai la joie de transmettre cette belle énergie. Puis, j'ai eu le grand privilège de rencontrer Alexandra Beauvais et de l'initier à cette belle énergie. Et j'ai beaucoup de gratitude qu'elle me donne la possibilité de présenter le reiki dans cet ouvrage.

Lisa Cruciani

Thérapeute énergétique – maître-enseignante de reiki – formatrice access bars
santedivine.com

