



5 Recettes

ANTI STRESS

Pour le printemps





Poelée d'Asperges printanière

L'entrée végétarienne et gourmande...

INGREDIENTS

800 g d'asperges
1 œuf
1 cs d'huile d'olive
1 cs de vinaigre
6 cc de basilic frais ou
surgelé
100 g de feta
sel , poivre

Pour 4 personnes

PREPARATION

- Eplucher les asperges et porter une grande casserole d'eau à ébullition. Y plonger les asperges 5 minutes, les égoutter et réserver.
- Cuire l'œuf dur - 9minutes dans l'eau bouillante.
- Dans une poêle, déposer un peu de ghee (beurre clarifié) et faire chauffer. Dorer les asperges 10 minutes environ en les retournant régulièrement, saler et poivrer. Réserver les asperges dans un plat couvert.
- Verser le vinaigre dans la poêle et mélanger doucement. Ajouter le basilic et mélanger.
- Verser sur les asperges , parsemer d'œuf dur émietté et de feta. Déguster tiède.



Salade Radis, Concombre et Pomme de Terre

La salade végé toute fraîche...

INGREDIENTS

200 g de pommes de
terre crues
1/2 concombre
1/2 botte de radis
500 ml de bouillon de
légumes
2 CS de crème épaisse
(ou crème soja ou riz)
1/2 cc de moutarde
1 botte de ciboulette
Sel, poivre

PREPARATION

- Cuire les pommes de terre à la vapeur (avec leur peau). Coupez le concombre et les radis en rondelles, les verser dans un saladier.
- Pelez les pommes de terre refroidies, les couper en lamelles et les mélanger aux crudités.
- Préparer la sauce en mélangeant le bouillon, la crème, la moutarde, le sel et le poivre. Couper la ciboulette et l'ajouter.
- Verser le vinaigre dans la poêle et mélanger doucement. Ajouter le basilic et mélanger.
- Tout mélanger doucement, laisser reposer 20 minutes pour que les saveurs s'imprègnent. Déguster.



Rillettes de Sardines

Le plein de protéines et d'omega 3...

INGREDIENTS

200 g de sardines en
boîtes
150 g de fromage blanc
à 0% ou de yaourt de
soja
1 morceau de citron
confit
Poivre

Il est possible d'ajouter
quelques câpres ou des
herbes fraîches de
votre choix

PREPARATION

- Si vous possédez un robot mixeur: mixer les sardines avec le fromage blanc, le citron confit le jus de citron et le poivre
- Si vous n'avez pas de robot: découper en petits morceaux les sardines et le citron confit. Ecraser avec une fourchette l'ensemble des ingrédients pour obtenir un mélange homogène.
- Servir avec des bâtonnets de crudités et pour ceux qui en mangent, des tranches fines de pain au levain.



Penne Fèves et Basilic

Le plat nourrissant, protéiné et végétal!

INGREDIENTS

200 g de penne
complets
2 tomates
200 g de fèves pelées,
fraîches ou surgelées
2 CS de basilic émincé
1 CS de pignons
1 gousse d'ail
2 CS d'huile d'olive
Sel, poivre

Pour 4 personnes

PREPARATION

- Couper les tomates en quartiers, ôter les pépins, recoupez la chair en petit dés et les laisser égoutter dans une passoire.
- Faire cuire séparément les fèves et les pâtes dans de l'eau bouillante salée - Pour les fèves, entre 5 et 10 minutes - Pour les pâtes, selon les indications du paquet.
- Peler et presser l'ail, le mélanger avec l'huile, le sel et le poivre.
- Egoutter les pâtes et les fèves, les verser dans un plat et ajouter la préparation à l'ail, le basilic, les tomates et les pignons.
- Mélanger et servir de suite pour déguster.



Salade de pousses d'épinards, bleu et noisettes

La salade gourmande et antioxydante

INGREDIENTS

150 g de pousses
d'épinards
50 g de roquefort
12 noisettes
1 belle tranche de pain
de campagne
1 CS de jus de citron
3 CS d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel, poivre

Pour 4 personnes

PREPARATION

- Rincer et essorer les pousses d'épinards. Décortiquer et concasser grossièrement les noisettes. Couper le roquefort en dés
- Préchauffer le four à 200 °C (th 6/7)
- Frotter la tranche de pain avec la gousse d'ail pelée, et la badigeonner avec de l'huile d'olive. Couper de petits morceaux et les disposer sur une plaque antiadhésive. Dorer les morceaux quelques minutes à four chaud.
- Verser le jus de citron dans un saladier et le mélanger avec le sel et le poivre. Emulsionner avec le reste d'huile d'olive.
- Ajouter les pousses d'épinards, le roquefort, les noisettes concassées et le pain grillé. Mélanger doucement et déguster.

*Bon
Appétit!*



J'espère que ces petites recettes vous aideront à découvrir de nouvelles saveurs.

Je vous joins quelques pages de notes pour que vous puissiez noter vos propres recettes saines et gourmandes.

N'oubliez pas que l'alimentation est un des piliers qui peut vous aider à agir sur votre stress et votre fatigue.



*Restons connectées sur les
Réseaux Sociaux*



Barbara Vigan Réflexologue



bv.reflexo



www.bv-reflexo-amma.com

Les informations présentes dans cet ebook sont destinées à vous accompagner pour améliorer votre santé mais elles ne peuvent en aucun cas remplacer une consultation chez un médecin.

Rédaction et graphisme: Barbara VIGAN - Crédits Photos et illustrations: Canva

Tous droits réservés. Toute reproduction intégrale ou partielle de ce document sans autorisation écrite de Mme Barbara Vigan est strictement interdite.