

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a healthy breakfast. The bowl contains a thick layer of white yogurt at the bottom, topped with a generous amount of golden-brown granola. Scattered throughout the granola are several fresh blueberries, a slice of a pinkish-red fig, and a slice of a yellow-orange fruit, possibly a mango. There are also several whole almonds and pecans, along with some fresh green mint leaves. The bowl is set against a plain white background.

PAEONIAS
Ebook 1
RECETTES



Paeonias

Centre de bien-être

L'Homme doit harmoniser l'esprit et le corps.
Hippocrate



ACCOMPAGNEMENTS

Zai choisi de proposer des accompagnements sur 3 rendez-vous minimums, afin de vous permettre des économies de nombre de rdvs variable selon vos besoins.



SOIN EXPERT MINCEUR

alliance de technologies, d'expertise et de savoir-faire



BOUTIQUES

Des produits, des cures, de qualité avec l'alliance des lignes, créations sur mesure, directement sur mon site

présentiel ou visio
www.paeonias.fr

Siret: 4909195700033



Spaghetti Carbonara

Une carbonara hypotoxique s'inspire du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



Ingrédients:

200 g de pâtes sans gluten (ex.: riz, sarrasin,

legumineuses)

100 g de pancetta ou lardons de poltrine nature

2 Jaunes d'oeufs

50 ml de crème de cajou ou de lait de coco

1 c. à soupe de levure maltée (optionnel, pour un goût fromage)

Poivre noir du moulin

Sel (si besoin)

Instructions:

1. Cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égoutter et réserver un peu d'eau de cuisson.

2. Faire revenir la pancetta à feu moyen dans une poêle sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

3. Préparer la sauce: dans un bol, mélanger les Jaunes d'oeufs avec la crème de cajou (ou lait de coco), la levure maltée et du poivre.

4. Assembler: hors du feu, ajouter les pâtes dans la poêle avec la pancetta. Incorporer la sauce et mélanger rapidement pour bien enrober. Ajouter un peu d'eau de cuisson pour une texture plus onctueuse.

5. Servir immédiatement avec un peu plus de poivre.

Hamburger

Le burger hypotoxique s'inspire du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



Ingrédients:

Pain (option sans gluten et hypotoxique):

100 g de farine de sarrasin ou de patate douce

1 œuf.

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de poudre à lever sans gluten.

50 ml d'eau

1 pincée de sel

Steak: 200 g de bœuf haché (ou poulet, polsson, ou galette de POLS CHICHÉS POUR UNE VERSION VÉGÉTALE)

1 c. à café de paprika. 1 c. à café d'all en poudre

1 pincée de sel et poivre

Garniture:

Feuilles de laitue.

Rondelles de tomate

Rondelles d'oignon rouge

Tranches d'avocat (optionnel)

Moutarde, guacamole ou sauce tomate maison

Instructions:

1. Préparer les pains:

Mélange tous les ingrédients et forme deux petits pains.

Fais les cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes ou dans une poêle à feu doux, couverte, 5 min de chaque côté

2. Cuire les steaks:

Mélange la viande avec les épices et façonne deux steaks.

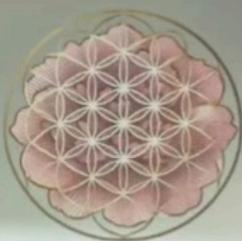
Fais les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, environ 3-4 minutes de chaque côté.

3. Assembler le burger:

Coupe les pains en deux, ajoute la sauce de ton choix, la salade, la tomate, l'oignon, le steak et l'avocat
Referme et déguste!

Dahl de lentilles corail

Le Dahl hypotoxique s'inspire du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



PAEONIAS

Centre de bien-être

Ingrédients:

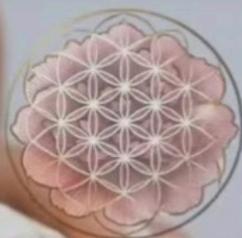
- 150 g de lentilles corail
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)
- 1 tomate (ou 1 c. à soupe de concentré de tomate)
- 200 ml de lait de coco
- 300 ml d'eau
- 1 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de cumin
- 1 pincée de sel
- Poivre noir
- Huile d'olive ou de coco
- Coriandre fraîche (optionnel)

Instructions:

1. Rincer les lentilles corail sous l'eau froide.
2. Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole avec un peu d'huile. Ajouter l'ail et le gingembre rape.
3. Ajouter les épices (curcuma, cumin) et la tomate coupée en petits morceaux (ou le concentré). Mélanger quelques secondes.
4. **Incorporer les lentilles, verser l'eau et laisser mijoter 15 minutes à feu doux**
5. Ajouter le lait de coco, mélanger et cuire encore 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
6. Servir chaud, garni de coriandre fraîche.

"Risotto" de chou-fleur aux champignons et crème d'amande

Les recettes hypotoxique s'inspirent du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



PAEONIAS

Centre de bien-être

Ingédients:

1 petit chou-fleur

150 g de champignons (shiltakes, pleurotes ou champignons de Paris)

1 échalote

1 gousse d'all

200 ml de lait d'amande (non sucré)

1 c. à soupe de purée d'amande blanche

1 c. à soupe de levure maltée (optionnel, pour une touche fromagee)

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Persil frais pou

ria touche finale

Préparations:

1. Préparer le "riz" de chou-fleur: mixer grossièrement les bouquets de chou-fleur jusqu'à obtenir une texture de petits grains.
2. Faire revenir échalote et l'all hachés dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Ajouter les champignons émincés et laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés
4. Incorporer le chou-fleur mixé, mélanger et cuire 5 minutes à feu moyen.
5. Verser le lait d'amande et la purée d'amande, puis mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
6. Assaisonner avec sel, poivre et levure maltée (si utilisée).
7. Servir chaud, parsemé de persil frais.

Bowl minceur hypotoxique- Poulet, quinoa et légumes croquants

Les recettes hypotoxique s'inspirent du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



Capire de bien-être

Ingrédients:

- 120 g de quinoa (protéiné, sans gluten, rassasiant)
- 200 g de filet de poulet ou tofu pour une version végétale
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 1 avocat
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 c. à soupe de graines de courge ou de sésame
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Sauce hypotoxique légère:

- 1 c. à soupe de purée de sésame (tahin) ou d'amande
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de tamaris (sauce soja sans gluten)

Poivre, curcuma

Préparations:

Préparation

1. Cuire le quinoa selon les instructions et laisser refroidir.
2. Faire revenir le poulet à la poêle avec un peu d'huile d'olive, du curcuma et du poivre. Le découper en morceaux.
3. Tailler les légumes: carotte en julienne, concombre en dés, avocat en tranches
4. Préparer la sauce: mélanger purée de sésame, citron, tamaris et épices.
5. Assembler le bowl: disposer quinoa, poulet, légumes et pousses d'épinards dans un bol. Ajouter les graines et arroser de sauce.

Barre céréales fruit

Les recettes hypotoxique s'inspirent du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



TONICS

Ingrédients:

80 g de noisettes
160 g de flocons d'avoine
50 g de poudre de coco
1 banane un kiwi
30 g de miel
130 g de chocolat noir

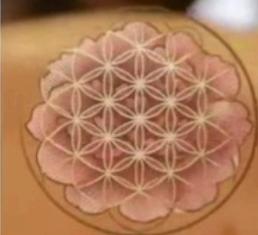
Préparations:

Préparation

1. Préparer les noisettes, mettre les noisettes dans un mixeur jusqu'à obtention de morceaux grossi
2. Mélanger tous les ingrédients mixer jusqu'à une pâte homogène et mettre le four à préchauffer 180
3. Étaler la préparation dans un moule mettre au four 15 20 minutes à 180
4. Laisser refroidir pendant ce temps faire fondre le chocolat au bain-marie puis l'étaler sur la préparation
5. après 1h30 au réfrigérateur vous pouvez les couper

Filet de boeuf aux épices douces et purée de patate douce coco

Les recettes hypotoxique s'inspirent du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



PAEONIAS

Centre de bien-être

Ingrédients:

Vande: 2 filets de boeuf

ÉPICES & AROMATES: 1 C. À CAFÉ DE CURCUMA, 1 C. À CAFÉ DE CANNELLE, 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE, 1 GOUSSE D'AIL ÉMINCÉE, SEL ET POLVRE
PURÉE: 2 PATATES DOUCES, 200 ML DE LAIT DE COCO, 1 PINCÉE DE MUSCADE, SEL
ACCOMPAGNEMENT CROQUANT: QUELQUES NOISETTES CONCASSÉES ET TORRÉFLÉES

Préparations:

1. Préparer la purée:

Éplucher et couper les patates douces en morceaux. Cuire à la vapeur 15 min.

Mixer avec le lait de coco, la muscade et le sel jusqu'à obtenir une texture lisse.

2. Cuire le boeuf:

Mélanger les épices, l'ail et l'huile d'olive, puis enrober les filets de boeuf.

Faire cuire à la poêle 2-3 min de chaque côté (selon la cuisson désirée).

3. Dressage:

Disposer la purée dans l'assiette, ajouter le filet de boeuf tranché, saupoudrer de noisettes torréfiées pour le croquant.

Moelleux aux amandes et citron

Les recettes hypotoxique s'inspirent du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



Paeonias
Centre de Blenete

Ingrédients:

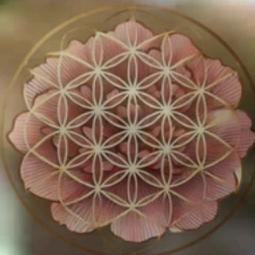
3 œufs bio
80 g de poudre d'amandes
2 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel
2 c. à soupe d'huile de coco fondue
Le zeste et le jus d'un citron bio
1/2 c. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel

Préparations:

1. Préchauffer le four à 160°C (th. 5-6).
2. Battre les oeufs avec le sirop d'érable jusqu'à obtenir un mélange moussieux.
3. Ajouter l'huile de coco fondue, le jus et le zeste de citron, **bien mélanger.**
4. **Incorporer la poudre d'amandes, le bicarbonate et le sel** Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Verser dans un petit moule huilé et enfourner 15 à 20 minutes (jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre).
6. **Laisser tiédir avant de démouler et déguster.**

bowl cake au saumon hypotoxique,

Les recettes hypotoxique s'inspirent du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée :



PAEONIAS
Centre de bien-être

Ingrédients:

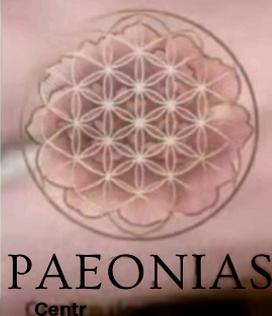
1 œuf
40 g de farine de sarrasin (ou farine de riz)
3 c. à soupe de lait végétal (amande, coco, ou riz)
1 c. à café de levure sans gluten
50 g de saumon cuit (ou saumon fumé sans additifs)
1 c. à soupe de graines de lin ou de chia
1 pincée de sel non raffiné
Poivre noir et herbes aromatiques (aneth, ciboulette)
1 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile de colza (riche en oméga-3)

Préparations:

1. Mélanger dans un bol l'œuf, la farine, la levure et le lait végétal jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Ajouter le saumon émietté, les graines, le sel, le poivre et les herbes aromatiques. Mélanger bien.
3. Cuire au micro-ondes pendant 3 à 4 minutes à 800W (surveiller la cuisson, le cake doit être ferme).
4. Démouler ou déguster directement dans le bol avec un filet d'huile d'olive.

Asperges rôties aux herbes et crème d'amandes

Les recettes hypotoxique s'inspirent du régime hypotoxique (sans gluten, sans produits laitiers, avec des aliments anti-inflammatoires). Voici une recette adaptée:



Ingrédients:

- 1 botte d'asperges vertes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail hachée**
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût**
- 2 c. à soupe d'amandes en poudre
- 100 ml de lait d'amande non sucré

Préparations:

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez et coupez les extrémités des asperges. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Arrosez d'huile d'olive, ajoutez l'ail, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélangez bien pour **enrober les asperges**.
4. Enfourez pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce **qu'elles soient tendres et légèrement dorées**.
5. Pendant ce temps, chauffez doucement le lait d'amande avec la poudre d'amande et le jus de citron. Remuez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
6. **Servez les asperges rôties nappées de crème d'amandes.**