

La Bienfaitante

Extrait de la Cure Végétale et Detox Automne 2022

NOURRIR SON CORPS ET SON ESPRIT AVEC JOIE



Par Aurélie Guerri et Christina Peyer



À Propos

« **La bienfaitante** » c'est avant tout **un projet familial et humain**, Christina et Aurélie sont cousines et ont grandi dans un milieu où la cuisine et le travail en famille ne font qu'un depuis plusieurs générations. Leur volonté est, avant tout, de transmettre **le sens d'une alimentation saine et positive**.

Aurélie Guerri, diététicienne-nutritionniste et maman de 2 petites filles. A travers ses programmes nutritionnels son but est de transmettre et d'aider toute personne à se sentir mieux dans son corps, dans sa vie et dans son esprit grâce à l'alimentation. Elle collabore depuis plusieurs années avec **Doctissimo**, également auteure de livres sur la nutrition : **Batch Cooking équilibre** , **Mangez bon, mangez bien** , **Les épinards ça rend vraiment costaud**.

Christina Peyer, gérante pendant plusieurs années de son restaurant, passionnée de cuisine végétale et amoureuse de l'Inde, pays dans lequel elle a fondé une association humanitaire en 2008. Hyper active et curieuse avec une envie de faire découvrir une nouvelle cuisine savoureuse et goûteuse dans le respect des animaux et de la nature.

Notre Concept

Les 5 principes de La Bienfaitante



Equilibre - Detox - Végétarien - Sans Lait de Vache - Sans Gluten

La bienfaitante, un **programme de rééquilibrage alimentaire** sous forme de Cure Végétale et Detox de 5 jours ou 3 semaines qui vous aide à détoxifier votre organisme, éliminer les excès, et revitaliser votre corps et votre esprit !

Accordez **une pause** à votre organisme en suivant nos **menus totalement équilibrés, sains et supers bons**, élaborés par Christina, passionnée de cuisine vegan et Aurélie, diététicienne-nutritionniste.

Les repas, du petit-déjeuner au dîner, en passant par le déjeuner et le goûter, sont calculés pour avoir des **effets positifs sur la santé**. Une cuisine **originale et colorée**, faite d'association d'aliments choisis pour leur **qualité nutritionnelle** : un **shot d'antioxydants**, de vitamines, de minéraux et autres nutriments indispensables au **bon fonctionnement de notre organisme**.

Nos cures alimentaires se composent exclusivement de **menus végétariens, sans gluten et sans lait de vache** ... et cela n'enlève en rien leur saveur, testez et vous verrez !

Chaque saison, vous découvrirez une nouvelle cure adaptée à nos besoins de l'année, tout en respectant la saisonnalité des fruits et des légumes.. La **cure s'adapte également à toute la famille** ! Toutes les informations sont à [retrouver ici](#).

Mon petit-déjeuner équilibré (express)

Tartines Express (Quantité pour 1 portion)

- **3-4 tartines craquantes sans gluten** (à la châtaigne, quinoa, sarrasin ...) **OU 2 tranches de pain sans gluten** (60-70g), tartinés d'une **c. à s de purée de cacahuète** ou **d'amande**, garnis de **quelques rondelles de bananes** (facultatif).

Ma collation équilibrée (express)

Collation express

- 1 portion de **fruits frais d'automne** (environ 150 g) **et** 1 petite poignée **d'oléagineux** (mélange d'amandes, noix, noisettes, noix de cajou ..).

Mon dessert équilibré

La Soupe de Choco-Poire (Quantité pour 1 portion)

- 1/2 poire
- 2 c. à s de lait végétal (amande, soja, riz, quinoa, noisette ..)
- 1/2 carré de chocolat noir

Jour 1

Mon rituel bien-être

Nourrir son corps et son esprit

Sophrologie

La respiration apaisante



Yoga

Réveil matinal



Je déjeune le

One Pot de Pasta Citronnées



Je dîne le

Le Couscous Antioxydant



One Pot de Pasta Citronnées

aux Brocolis et à la Feta



Le conseil Bienfaisant

Les lentilles, les pâtes, les amandes et la feta offrent une bonne **dose de protéines complètes** pour un bon effet de satiété. On fait également le plein de vitamines et de minéraux avec le brocoli, un des meilleurs légumes santé, et le jus citron frais, qui aide à nettoyer le foie !

Pour 1 personne | Préparation 15 min | Cuisson 12 min



- 60 g (cru) de pâtes sans gluten (spirale ou penne)
- 2 c. à s (cru) de lentilles corail
- 1/3 d'un brocoli
- 20 g de feta
- 5 amandes
- 1 c. à s de jus de citron + 1 pincée de zeste
- 1 c. à c d'huile d'olive
- Sel, poivre

1 Taillez le brocoli en petits bouquets. Concassez les amandes.

2 Dans une casserole, ajoutez l'huile d'olive, les lentilles corail, les pâtes sans gluten et le brocoli. Versez 200 ml d'eau, salez et poivrez.

3 Mélangez le tout et portez à ébullition. Puis baissez le feu sur feu moyen et faites cuire 10 à 12 minutes (selon le type de pâtes choisi) à couvert, en remuant de temps en temps au cours de la cuisson.

4 Dressez votre One Pot Pasta Citronnées dans une assiette creuse, arrosez d'un filet de jus de citron, puis parsemez de la feta émiettée, des amandes concassées et du zeste de citron. Salez et poivrez.

Le Couscous Antioxydant



Le conseil Bienfaisant

Une recette saine, équilibrée et santé ! La courge est très **riche en provitamine A** aux propriétés antioxydantes, les pois chiches sont riches en fibres qui améliorent le transit intestinal ; et l'huile d'olive et les graines de courges apportent de bons acides gras essentiels : des oméga 9, 6 et 3 efficaces pour diminuer le mauvais cholestérol et protéger le système cardio-vasculaire.

Pour 1 personne | Préparation 20 min | Cuisson 25 min



Sauce Miel-Menthe :

- 1/2 c. à c de moutarde
- 1 c à c d'huile d'olive
- 1 c. à s de jus de citron
- 1 c. à c de miel
- 2 tiges de menthe

- 30 g (cru) de semoule sans gluten
- 50 g de pois chiches en bocal
- 150 g de courge (butternut, potimarron ...)
- 1 échalote
- 1 c. à c de graines de courge
- 1/2 c. à c de curcuma
- 1 c. à c d'huile d'olive
- Sel, Poivre

1 Coupez la courge en cubes. Epluchez et émincez finement l'échalote. Ciselez la menthe.

2 Dans une casserole, faites revenir l'échalote avec 1 c. à c d'huile d'olive et le curcuma, pendant 2 minutes. Ajoutez les cubes de courge, versez 150 ml d'eau, salez, poivrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen et à couvert. Ajoutez les pois chiches égouttés et prolongez la cuisson de 5 minutes.

3 Préparez la Sauce Miel-Menthe : mélangez la moutarde, le miel, 1 c. à c d'huile d'olive, 1 c. à s de jus de citron, 1 c. à s d'eau et la menthe ciselée. Salez et poivrez.

4 Faites cuire la semoule sans gluten : versez la semoule sans gluten dans un petit saladier, salez, poivrez et ajoutez 1 fois son volume d'eau chaude. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes.

5 Dans une assiette creuse, répartissez la semoule, puis ajoutez la préparation courge/pois chiches/échalotes. Versez la Sauce Miel-Menthe et parsemez de graines de courge.

La Soupe de Choco-Poire



Le conseil Bienfaisant

Un dessert réconfortant, sain et anti-fatigue ! Le chocolat noir, très antioxydant, contient du magnésium et des substances qui aident à lutter contre la déprime et le stress, associé à la poire, un fruit aux effets dépuratifs et diurétiques.

Pour 1 personne | Préparation 10 min

- 1/2 poire
- 2 c. à s de lait végétal (amande, soja, riz, quinoa, noisette ..)
- 1/2 carré de chocolat noir

1 Epluchez la demi-poire, épépinez-la et coupez-la en fines tranches.

2 Dans une casserole, faites fondre à feu doux le chocolat noir avec le lait végétal.

3 Dans un bol, versez la chocolat fondu, puis disposez les tranches de poire. Dégustez.

JE VEUX



Cure Végétale et Detox de 5 jours

Je veux me sentir bien dans
mon corps et perdre 2-3
kgs

EN SAVOIR PLUS



Cure Végétale et Detox de 3 semaines

Je veux un vrai changement
(perte de poids +
importante, forme...)

EN SAVOIR PLUS



Vous êtes de plus en plus nombreuses à nous suivre dans cette belle aventure et nous sommes toujours heureuses d'échanger avec chacune d'entre vous sur votre cure, vos attentes et vos interrogations.

N'hésitez pas à nous écrire sur Instagram La Bienfaitante ou via notre site internet www.labienfaitante.com

Partagez nous vos plus belles assiettes avec le #curelabienfaitante

Édité par La Bienfaitante
www.labienfaitante.com

Recettes - Aurélie Guerri & Christina Peyer

Direction artistique & graphisme - Christina Peyer

Directrice de rédaction - Aurélie Guerri

Relecture - Aurélie Guerri

Photos - Christina Peyer

La Bienfaitante

Dépôt légal : à parution

ISBN : 978-2-493975-01-0

Version - 2022



Par Aurélie Guerri et Christina Peyer