



Conseils bien-être :

santé, équilibre et plaisir au quotidien

Octobre Rose nous rappelle que prendre soin de soi passe par une alimentation équilibrée et variée, et de bonnes habitudes de vie...

Voici quelques conseils santé et bien-être pour prendre soin de vous tout en gardant le plaisir dans votre assiette :

- Privilégier une alimentation variée et équilibrée (fruits et légumes de saison riches en fibres, vitamines et antioxydants, céréales complètes, protéines de qualité)
- Limiter certains aliments (réduire l'alcool au maximum, limiter les produits ultra-transformés, trop sucrés ou trop gras, modérer la consommation de viande rouge et de charcuterie, ne pas consommer de pamplemousse en raison de l'interaction avec certains traitements)
- Fractionner les repas et privilégier les textures lisses
- Bien s'hydrater (boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, éviter les sodas et jus trop sucrés, préférer les tisanes ou l'eau aromatisée naturellement)
- Prendre soin de son transit (les traitements peuvent perturber la digestion)
- Écouter son corps et ses envies (le goût et l'appétit peuvent changer pendant les traitements : testez de nouvelles textures, assaisonnez avec des herbes, épices douces, jus de citron ; ne pas culpabiliser si on se fait plaisir avec un petit dessert ou un plat réconfortant)
- Bouger dès que possible (une activité douce et régulière (marche, yoga, vélo léger) aide à mieux digérer, à maintenir l'énergie et à améliorer le moral)



Le plus important : manger reste un plaisir, même en période de soins.

L'équilibre se construit sur la durée, pas sur un seul repas.





Dos de cabillaud* au curry.

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

- 10 cl de crème fraîche
- 2 dos de cabillaud*
- 1 oignon
- 1/2 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de fumet de poisson*
- 1 noisette de beurre
- sel, poivre

-- Coupez les oignons et les faire revenir dans le beurre --

-- Faites cuire le cabillaud* dans la moitié du fumet de poisson* --

-- Ajoutez la crème, le reste du fumet de poisson*, le curry, le sel et le poivre --

-- Laissez réduire --

-- Dressez les pavés* et nappez avec la sauce --



*Le poisson peut être remplacé par du poulet, dans ce cas, mettre un bouillon de volaille à la place du fumet et ne pas saler.



Pavé de cabillaud* et sa crème de betteraves rouges

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

- 1/2 citron
- 5 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à café de fumet de poisson*
- 50 g d'oignons ou d'échalotes
- 2 pavés de cabillaud*
- 66,5 g de betteraves cuites
- sel, poivre



*Le poisson peut être remplacé par du poulet, dans ce cas, mettre un bouillon de volaille à la place du fumet et ne pas saler.



Pavé de cabillaud* et sa
crème de betteraves rouges

(pour 2 personnes)

-- Préparez le fumet de poisson* --

-- Émincez les oignons (ou échalotes) et coupez les betteraves en dés,
puis faites revenir le tout --

-- Laissez cuire à feu doux --

-- Ajoutez la moitié du bouillon et mixez l'ensemble --

-- Faites cuire les pavés* dans le reste du bouillon,
puis les mettre de côté une fois cuits --

-- Faites réduire le bouillon, ajoutez-y la crème fraîche et les betteraves
mixées, puis assaisonnez --

-- Dressez les pavés*, nappez avec la sauce et décorez avec le citron --



*Le poisson peut être remplacé par du poulet, dans ce cas, mettre un bouillon de volaille à la place du fumet et ne pas saler.



Smoothie aux fruits rouges

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

- 1 yaourt vanille
- 200g de fruits rouges
- 1 verre de jus de fruits
- Glace vanille
- Lait (facultatif)
- 1 feuille de menthe

-- Mélangez dans un blender le jus de fruits, le yaourt et la glace vanille --

-- Ajoutez les fruits rouges et mixer à nouveau --

-- Vous pouvez rajouter un peu de lait selon la consistance voulue --

-- Dressez dans des coupes et décorez avec des fruits rouges
et une feuille de menthe --





Riz au lait et caramel beurre salé (pour 2 personnes)

Ingrédients :

- 100 g de riz long
- 0,5L de lait
- 25 g de sucre
- 1/2 gousse de vanille
- 1/2 pincée de sel

Pour le caramel beurre salé :

- 75 g de sucre
- 40 g de beurre salé
- 10cl de crème liquide





Riz au lait et

caramel beurre salé

(pour 2 personnes)

-- Faites chauffer le lait avec la vanille --

-- Dès que le lait est en ébullition, ajoutez le riz et mélangez --

-- A la reprise de l'ébullition, laissez cuire à feu doux --

-- Dans le même temps, retirez la vanille et ajoutez le sucre et le sel, mélangez et continuez la cuisson du riz jusqu'à ce qu'il soit tendre --

-- Pour faire le caramel, chauffez le sucre à sec dans une poêle jusqu'à l'obtention d'une coloration --

-- Hors du feu, ajoutez la crème liquide et le beurre --

-- Remettez sur le feu (doux) et remuez délicatement pour lisser le caramel --

-- Dressez le riz au lait dans un ramequin et nappez avec le caramel --

