

Recettes de Naturopathes, la Santé dans votre assiette !



**Recettes de cuisine principalement crues et
végétariennes**

Actualisé le 30 oct. 2013

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	2
LA NATUROPATHIE.....	3
LES FRUITS & LEGUMES CRUS.....	6
LES RECETTES	8
Entrées et Plats.....	8
Crackers aux champignons frais.....	8
Crackers à la betterave	9
Crackers aux orties	10
Pâté au thon, noisettes et tomates confites	11
Tartare d'algues fraîches.....	13
Pesto revisité aux noix de cajou et persil	14
Potage d'été, cru et froid	15
Soupe au poivron et curry.....	16
Poivrons marinés	17
Algues wakamé sauce coco	18
« Taboulé » de chou-fleur	19
Courgettes farcies au chèvre.....	20
Salade de morue	21
Jus frais.....	22
Jus « en attendant l'été »	22
Jus tout simple pomme betterave	23
Jus vert pomme, raisin, épinard	24
Desserts	25
Chocolats crus	25
Gâteau moelleux au potimarron	26
Glace italienne banane-fraise	27
Crème menthe-chocolat.....	28
LISTE DES NATUROPATHES	29
24 Dordogne	29
30 Gard.....	29
31 Haute Garonne	29
33 Gironde.....	29
57 Moselle.....	30

64 Pyrénées Atlantiques.....	30
67 Alsace.....	30
76 Seine Maritime.....	30
79 Deux Sèvres.....	30
Dom Tom.....	30

LA NATUROPATHIE

Définition

La naturopathie est un système de santé complet et cohérent qui mise avant tout sur la stimulation des mécanismes naturels d'**auto-guérison** du corps. Les interventions du naturopathe visent à activer, nourrir et renforcer ces mécanismes plutôt qu'à éliminer des symptômes ou à attaquer directement des agents pathogènes. Elles se veulent aussi douces que possible.

La **naturopathie vitaliste** est fondée sur le principe de l'**énergie vitale** de l'organisme et elle appréhende chaque individu en englobant les différents plans de l'être humain - physique, émotionnel, psychique, environnemental et énergétique - et en le plaçant au sein d'une hygiène de vie globale : une hygiène alimentaire, une hygiène d'élimination (reins et intestins prioritairement), une hygiène musculaire (pratique d'un sport doux) et une hygiène mentale (bien-être psychique)

Les 10 outils privilégiés du naturopathe sont les techniques suivantes :

- **L'alimentation**: la réforme alimentaire (mise en place d'une alimentation vitalisante et équilibrée), la cure de restriction alimentaire, pour chasser les toxines, avec la monodiète, par exemple.
- **L'exercice physique**: ses bienfaits sont innombrables et le naturopathe va vous guider vers le sport le mieux adapté pour vous : gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, bicyclette, natation, gymnastique des organes pour une hygiène musculaire et émonctorielle (c'est à dire qui facilite l'élimination),
- **La psychologie** : c'est à dire le bien-être mental que l'on développe grâce à la relaxation, la gestion du stress, la relation à l'autre, les psychothérapies brèves, la sophrologie, la méditation, la pensée positive, le pouvoir de la pensée créatrice, les élixirs floraux (Fleurs de Bach et autres)
- **L'hydrologie** : l'utilisation de l'eau sous toutes ses formes pour, entre autre, stimuler la circulation sanguine : bains chauds, douche écossaise, sauna,

hammam, bain de Sharma (très conseillé aux insomniaques), mais aussi utilisation de l'eau en boisson (lors de cures)

- **Les plantes** : phytothérapie et aromatothérapie (huiles essentielles), utilisées à des fins relaxantes, drainantes ou revitalisantes.
- **Les techniques respiratoires**: exercices de respiration empruntés au yoga, recharge en ions négatifs, etc.
- **Les massages non médicaux** : massage relaxant, onctions aromatiques, utilisation du gant de crin, auto-massage, etc.
- **La réflexologie** : réflexologie plantaire, du visage, gant de crin, ventouses chinoises
- **Le magnétisme** : passes relaxantes ou dynamisantes, les aimants
- **Les techniques vibratoires** : utilisation des rayonnements naturels, comme ceux du soleil, des couleurs et parfois du son pour accompagner le traitement naturopathique.

Pour le naturopathe, **la maladie n'a qu'une cause : la saturation des liquides du corps en toxines**, c'est à dire en déchets et résidus du métabolisme qui sont principalement issus de la digestion des aliments mais aussi de la respiration des cellules.

On retrouve donc la santé par l'épuration de ces surcharges.

Pour cela la naturopathie opère grâce aux 10 techniques naturelles listées plus haut et à **3 cures** qui se suivent dans le temps :

Ces 3 cures rentrent dans le cadre d'un programme personnalisé:

- **la cure de détoxination** : période à déterminer où l'on limite l'apport de nourriture dans le but de drainer les toxines hors du corps. Sa durée dépend de chacun (un soir, un jour, une semaine, etc.)
- **la cure de revitalisation** : on corrige l'alimentation et on redonne au corps détoxiné les nutriments qui lui manquent (plantes spécifiques, compléments alimentaires)
- **la cure de stabilisation** : phase d'équilibre, d'hygiène de vie totale et globale, qui se mettra en place avec du temps, Dans cette phase l'individu rentre dans une routine de vie la plus proche possible d'un idéal alimentaire, environnemental, physique, etc. C'est aussi un moment bienvenu pour le travail sur soi.

Des questions ?

N'hésitez pas à contacter le naturopathe le plus près de chez vous grâce à notre liste des participants à ce recueil de recettes, au [dernier chapitre](#)

LES FRUITS & LEGUMES CRUS

Ce recueil de recettes compile nos meilleures créations culinaires, avec des plats principalement crus et végétariens, faisant la part belle aux fruits et légumes.

Et pourquoi crus ?

Parce ce qu'ainsi ils conservent toutes leurs vitamines et que leurs minéraux restent facilement assimilables. Mais ce n'est pas tout, jetez donc un coup d'œil aux autres bienfaits des fruits et légumes crus :



- Les F&L crus sont donc un apport de minéraux et nutriments bioassimilables, ça, nous venons de le voir.
- Enzymes et vitamines : les crudités sont une bonne habitude alimentaire car elles allègent les repas et les digestions. *(Si vous digérez mal les crudités, essayez les jus frais de légumes, ils sont débarrassés de leurs fibres)*
- Antidote à la viande : les crudités neutralisent les toxines des viandes (ou des produits cuits en général). C'est une bonne idée de saupoudrer des herbes fraîches sur les viandes ou quelques gouttes de citron
- Les F&L crus sont un apport d'eau vitale de qualité
- Les crudités réduisent le volume de l'assiette car elles rassasient. Mais il faut bien les mastiquer pour éviter les ballonnements.
- Un jus de légume fraîchement préparé est un très bon apéritif car il réveille le système digestif en passant le long de l'œsophage (réveille les organes paresseux).
- Apport de fibres (et d'eau) qui facilitent le transit intestinal et nous aident à nous sentir bien dans notre corps, légers.
- Les crudités et les fruits Lavent le foie
- Ils améliorent la filtration rénale
- Ils aident à réduire les cristaux bloqués dans les articulations (arthrite, arthrose). Le citron est particulièrement

Le saviez-vous ?

Le meilleur moment pour consommer **les fruits** est ½ heure avant le repas ou au moins trois heures après celui-ci (vers 10-11 h ou 16-17h).

En effet, le fruit est digéré en quelques minutes dans l'intestin, il ne fait que passer dans l'estomac. S'il est consommé en dessert ou avec d'autres aliments le fruit devra rester dans l'estomac plusieurs heures, piégé.

Cela entraîne des fermentations acides, des gaz intestinaux et divers troubles digestifs.

recommandé dans ce cas-là.

- Les F&L crus améliorent le système nerveux en le nettoyant, en dégageant les liaisons synaptiques de leurs surcharges, ils facilitent la communication entre les neurones.
- Ils libèrent les organes des toxines et stimulent leurs fonctions.
- Ils entretiennent la vibration cellulaire
- Antioxydants, les F&L protègent le corps des pollutions et des multiples stress oxydatifs de la vie moderne.
- Enfin, voici la liste des nombreux principes actifs contenus dans divers fruits et légumes. Il n'est pas nécessaire de retenir ces noms un peu barbares parfois, mais il suffit juste de comprendre que ces éléments veillent tous à votre santé:

enzymes, hormones, alcaloïdes, oligo-éléments, minéraux, vitamines, tanins, flavonoïdes (caroténoïdes, isothiocyanates), indoles, isoflavones, lignanes, monoterpènes, polyphénols, saponines, sulfures allyliques, antioxydants.

Tous ces éléments sont **vos alliés santé**, ils font du bien à votre corps de l'intérieur : ils vous assurent une peau saine et claire et des organes en pleine forme !

Le saviez-vous ?

Super alcalinisants, détoxifiants, drainants et reminéralisants, **les jus frais de fruits & légumes** crus sont à consommer sans modération.

Ils figurent aussi parmi les meilleurs correcteurs des terrains acidifiés, si fréquents actuellement. La plupart des légumes se retrouvent en effet en tête de liste des aliments alcalinisants.



LES RECETTES

Entrées et Plats

Crackers aux champignons frais

- 75 gr de graines de lin
- 150 ml d'eau
- 80 gr de graines de tournesol
- 150 gr de champignons de Paris ou autres frais
- 100 gr d'oignon

- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café de romarin
- 30 ml d'huile d'olive
- 20 ml de tamari



Cette recette nécessite un déshydrateur

Tremper les graines de lin 1 heure minimum avec les 150 ml d'eau et les graines de tournesol un minimum de 2 heures avec beaucoup d'eau. Ensuite rincer les graines de tournesol.

Nettoyer et couper les champignons et les faire tremper pendant 1 heure avec l'huile, le tamari, le thym et le romarin.

Eplucher et couper l'oignon.

Dans un robot de cuisine mixer les champignons avec le reste d'ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte fine.



Etaler la pâte sur les lames de silicone ou de teflex de votre déshydrateur. Avec un couteau marquer la forme que vous désirez (carré, losange...). Déshydrater entre 8 et 24 heures en fonction des besoins (jusqu'à ce qu'ils soient bien secs) à 45°C. Les retourner un peu avant la fin en retirant la lame de silicone pour faciliter

la déshydratation de 2 côtés. Il y a aussi la possibilité de les faire sécher dans le four à une température basse. Les séparer et les conserver dans un bocal hermétique.

Recette par Eva Pages
Educatrice de Santé dans la Haute Garonne(31)
evapagesq@hotmail.com

Crackers à la betterave

Pour environ 48 crackers

Matériel :

- Un extracteur de jus style Champion ou Jazz Max
- Un déshydrateur

Ingrédients :

- 2 betteraves moyennes
- 2 carottes
- Céleri branche
- Fenouil
- 50gr de graines de lin moulue avec
- 2 cuillères à café de graines de moutarde
- 200gr de purée d'amande
- 1 grosse pincée de sel de Guérande
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou de miel
- 2 cuillères à soupe de levure maltée



Nettoyez et pesez vos légumes afin d'en obtenir 700gr. Mettre l'extracteur de jus en position flan et les passer.

Avec un moulin à café réduire les graines lin et moutarde en farine, les ajouter aux légumes broyés.

Ajouter tous les autres ingrédients et bien remuer.

A l'aide d'une spatule à crêpe, étaler cette préparation sur les films des plaques de votre déshydrateur, sur une hauteur de 2 à 3 mm.

Enfournez et faites déshydrater 8h à 40°, puis les retournez et les laisser encore 2h.

Passé ce temps, coupez-les aux ciseaux de la taille qui vous convient.

Stockez-les dans une boîte hermétique, ils se conserveront environs trois mois.

Ils peuvent accompagnés toutes vos sauces végétariennes, ils vont très bien par exemple avec un guarcamol.

Dégustez sans attendre !

Recette par Sabine Déris
Educatrice de Santé et apicultrice à Saint-Symphorien (33)
sabine.deris@orange.fr

Crackers aux orties

- ½ tasse de graines de chia
- ½ tasse de graines de lin
- ½ tasse de graines de sésame
- ½ tasse de graines de chanvre
- 300g d'orties
- 300 à 400g de courgettes
- 200g de ciboulette ou ail des ours en petits morceaux
- 3cuil. à soupe d'herbe de Provence (origan, marjolaine, romarin, serpolet, sarriette, etc.)



Une tasse = 1 dl.

Faire tremper les graines de chia et de lin dans 6 tasses d'eau pendant 8 heures.

Faire tremper les graines de sésame et de chanvre dans 6 tasses d'eau pendant 8 heures.

Egoutter les graines de sésame et de chanvre. Les rincer. Les ajouter aux graines de chia et de lin avec leur eau de trempage que l'on aura gardé. Passer ce mélange au blender.

Hacher au robot (ou réduire en purée) les courgettes, les orties, la ciboulette, l'ail, la ciboulette (ou ail des ours).

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Etaler sur des feuilles de déshydrateur et mettre en marche. Au bout de quelques heures de déshydratation, quand la préparation est suffisamment sèche, tracer des traits au couteau pour marquer les parts, et retourner sur une grille. Continuer la déshydratation.

A l'automne, la courgette peut être remplacée par du potimarron ou par une autre courge.

Josiane Métivier

Educatrice de Santé, naturopathe, herbaliste spécialisée en plantes sauvages comestibles, praticienne de massages « bien-être) (79)
bonnauderie@orange.fr

Pâté au thon, noisettes et tomates confites

Pour 2 personnes - Préparation : rapide

Pour le pâté de thon

- Une boîte de thon au naturel (issu d'une pêche responsable, pour épargner la planète)
- 4 morceaux de tomate confite (marinée dans l'huile)
- 8/10 noisettes
- Une bonne poignée de persil
- 10 cl d'eau (pour humidifier et mieux mélanger les ingrédients au mixeur)

Pour l'accompagnement

- 1 morceau de céleri rave fraîchement râpé
- Des feuilles de salade sucrine
- Un petit morceau de betterave (pour la couleur)
- Des graines germées de fénugrec (ou d'une autre plante)



Pour préparer le pâté, broyez les noisettes. Puis, mettez tous les ingrédients du pâté dans un mixeur, noisettes incluses, et mixez (vous pouvez aussi utiliser un mixeur-plongeur).

Préparez vos assiettes avec des feuilles de salade, le céleri râpé par-dessus, un peu de persil sur le céleri.

Prenez la moitié de la préparation du pâté, et à l'aide d'un petit cylindre en inox, façonnez le pâté dans une assiette. Recommencez, et arrosez avec votre vinaigrette préférée.

Et voilà. Miam miam !

Pour une version végétarienne : remplacez le thon par des pois-chiches cuits ou germés.

Pour une version 100% crue : remplacez le thon par 1 ou 2 avocats.

Recette par Laetitia Forget
Naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Pâté végétal de lentilles germées et noix

- 120g lentilles germées
- 80g de noix de Grenoble
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe de persil
- 1 branche de céleri branche
- Un demi-oignon (à peu près 50g)
- 1 cuil. à soupe de citron
- 1 cuil. à café de tamari

Faire germer les lentilles (*trempez-les dans de l'eau huit heures, puis sortez les et laissez les germer dans un germoir entre 4 et 7 jours selon la température extérieure*).

Une fois germées, les réduire en purée avec les noix, l'ail, le persil, le céleri branche coupé en petits tronçons, et l'oignon. Vous pouvez utiliser un blender ou même l'extracteur de jus (pour un broyage des ingrédients à petite vitesse).

Bien mélanger et ajouter le jus de citron et le tamari, mélanger à nouveaux, placer dans une petite terrine. Mettre au frais.

Ce pâté végétal est meilleur au bout de quelques heures, lorsque l'alchimie s'est faite entre les ingrédients.



Josiane Métivier

Educatrice de Santé, naturopathe, herbaliste spécialisée en plantes sauvages comestibles, praticienne de massages « bien-être » (79)
bonnauderie@orange.fr

Tartare d'algues fraîches

- 2/3 de laitue de mer
- 1/3 de Dulse
- 1/2 citron
- 2 cornichons, des câpres
- Persil
- Ail et échalotes
- Huile d'olive



A préparer si possible quelques heures avant de consommer

Dessaler la laitue de mer et la dulse en les trempant dans un bol d'eau fraîche quelques minutes. La laitue peut être dépliée sous un fin filé d'eau. Essorer entre les mains

Sur une planche, découper le plus finement possible.

Ajouter les condiments et l'huile d'olive.

Goûter l'assaisonnement et mettre au réfrigérateur quelques heures

Servir frais

Les algues fraîches conservées dans le sel se conservent un an. Une fois préparées elles se gardent une semaine dans un récipient hermétique.

On se régale du tartare d'algues en mangeant par exemple avec des bâtonnets de carotte et concombre crus, ou bien sur une tartine de « pain des fleurs » (en vente en magasin bio)

Recette par Anne-Marie Vaudet
Educatrice de Santé et Infirmière à La L'onde (76)
renard.anne@wanadoo.fr

Pesto revisité aux noix de cajou et persil

Une version originale du pesto italien
Pour 2 à 3 personnes (environ 180g)

- 1 bouquet de persil
- Une quinzaine de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- 40g environ de parmesan
- Du sel et du poivre
Huile d'olive extra vierge

Ces mesures sont à modifier plus ou moins selon vos goûts, en particulier pour l'ail et le parmesan.



Pour faire ce pesto vous pouvez utiliser un robot mixeur ou bien un extracteur de jus (Champion, Oscar, Jazzmax, etc.). Le grand avantage étant que le broyage des aliments se fait lentement, préservant ainsi les fragiles vitamines ; cela ralentit aussi l'oxydation du mélange.

La préparation de ce pesto est ultra simple, placez tous les ingrédients ensemble, sauf l'huile ... et mixez.

Placez dans un pot à confiture et ajoutez l'huile d'olive selon la consistance voulue (plus pâteux ou plus liquide). Puis rajoutez le sel et le poivre.

A déguster avec de la courge spaghetti, pour garnir des feuilles d'endive ou sur du « pain des fleurs ».

Le saviez-vous ?

Le persil est intéressant pour ses vitamines C et K et pour le **fer** qu'il contient (santé du système sanguin). De plus il a un bon potentiel antioxydant (il aide à lutter contre les radicaux libres des U.V., de la pollution, etc).

Enfin, pour la bonne nouvelle, c'est que le persil frais aide à lutter contre la mauvaise haleine. En effet, il capte certains composés sulfurés formés dans la bouche et dans l'intestin, et il les dissout.

Recette par Laetitia Forget
Naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Potage d'été, cru et froid

- 300 g courgette (déjà épépinée)
- Un demi-avocat
- 1 petite carotte
- 1 gousse d'ail
- Un demi-oignon
- Du persil



Et selon vos goûts, vous pouvez rajouter :

- Des fèves épluchées ou quelques petits pois crus
- Une poignée d'orties
- 1 ou 2 feuilles de bettes ou de betterave
- Des tomates
- Du concombre
- Du poivron
- Quelques feuilles de menthe

Tous les ingrédients sont à passer à l'extracteur de jus ou au blender.

Vous pouvez aussi garder quelques légumes hachés grossièrement et les rajouter crus dans la soupe déjà mixée, pour une texture croquante.

L'avocat est facultatif, en effet, ce n'est pas un produit local, mais il donne de l'onctuosité au mélange.

Soupe au poivron et curry

Pour deux personnes

- 2 poivrons rouges
- 1 avocat bien mûr
- 1 pomme
- 1 poignée de basilic
- 1 tasse d'eau pure
- ½ tasse de pignons
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cc poudre de curry
- 1 cc de sel
- 1 pincée de poudre de chili



Mettre de côté la moitié de la pomme et de l'avocat coupés en dés, ainsi qu'un morceau de poivron rouge également coupé en dés ou en fines lamelles, et quelques feuilles de basilic, pour la garniture.

Mélanger le reste des ingrédients (poivron, pomme, avocat, pignons, oignon, ail, basilic et épices) dans un blender pour obtenir un mélange bien mousseux. Rajouter l'eau en dernier pour diluer et servir immédiatement!

Pour les frileux, **en hiver**, si vous souhaitez un effet de soupe chaude, pensez à tiédir l'eau avant de l'incorporer.

Cette soupe très savoureuse se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Recette par Christel Casamayor à Espelette et Osserain
Naturopathe Educatrice de santé, Conseillère en hygiène et éducation Périnatale,
Herboriste
Tel : 06 07 57 33 41
www.naturensol.fr

Poivrons marinés

- Un poivron vert bien frais et ferme
- Un poivron rouge (idem)
- 1 gousse d'ail
- De l'huile d'olive

Passer les poivrons sous l'eau et avec un couteau fendre les côtés et les épépiner.

Les mettre au four et attendre que la peau soit bien grillée afin de pouvoir enlever la peau à la main.

Couper les poivrons en fines lamelles.

Dans une assiette ou un plat en verre, préparer la sauce de macération avec deux ou trois cuillères d'huile d'olive et avec de l'ail haché très menu.

Placer les poivrons dans cette marinade, couvrir l'assiette ou le plat avec un film plastique ou un couvercle et laisser au frigo.

Dégustez sur une tartine de pain d'épeautre, d'azyme ou sur du pain des fleurs (sans gluten).

Bon appétit !



Algues wakamé sauce coco

- Algues wakamé
- Lait de coco
- Huile d'olive
- Jus d'un citron
- 2 ou 3 échalotes

Dessaler quelques minutes les algues dans de l'eau pure.

Couper leur nervure centrale (la réserver pour cuire des légumes ou des céréales). Découper l'algue en fines lamelles.

Pour la sauce : mélanger le lait de coco avec l'huile d'olive, le citron et les échalotes

Mélangez ensuite les algues et la sauce.

Régalez-vous !



Recette par Anne-Marie Vaudet
Educatrice de Santé et Infirmière à La L'onde (76)
renard.anne@wanadoo.fr

« Taboulé » de chou-fleur

Pour trois personnes.

- 1/2 chou-fleur
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive ou de sésame
- 1/2 tasse (60 ml) de jus de citron
- 1 botte d'oignons verts
- Des raisins secs
- 5 ou 6 morceaux de tomates séchées (*en bocal, réhydratées dans l'huile ou en sachet restées sèches*)
- Des cacahuètes concassées (*non salées et non grillées concassées*), ou des amandes
- 1 bouquet de coriandre (ou persil)
- Facultatif : de petits dés de tofu aromatisé



Lavez et hachez finement chou-fleur, il doit être mis en petits grains, pour avoir l'aspect une semoule. Puis mélangez-le avec les oignons verts en morceaux, les raisins secs, les tomates séchées, la coriandre hachée finement. Disposez dans de petits bols et placez au dessus du taboulé les cacahuètes, pour la déco.

Le saviez-vous ?

Le chou-fleur est riche la **vitamine C**, des vitamines du groupe **B** (pour le cerveau, l'ensemble du système nerveux, la formation des globules rouges). Dans ses minéraux, le **potassium** est bien représenté, mais aussi le **magnésium** (pour les reins) et **calcium** (pour les os).

De plus, il contient un large éventail d'**oligo-éléments** (fer, zinc, manganèse, cuivre, bore, fluor, sélénium, etc.)

Et enfin, son efficacité sur les fonctions d'**élimination** est indéniable, grâce à ses fibres douces et à d'autres substances actives (pentanes et hexane) il régule le transit intestinal

Recette par Laetitia Forget
Naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Courgettes farcies au chèvre

Pour 4 personnes.

- 4 courgettes rondes crues
- 1 fromage de chèvre frais
- 6 champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail (ou plus selon votre goût)
- Persil
- Citron, sel et poivre

Couper un chapeau sur le dessus des courgettes. Creuser les courgettes pour enlever la pulpe. Mixer ensemble, au robot, la pulpe des courgettes, le fromage de chèvre, les champignons, l'oignon, l'ail, un trait de citron, et le persil.

Arrêter de mixer avant que le mélange ne devienne lisse.

Si vous aimez, vous pouvez ajouter une cuillerée à café de tapenade d'olives noires, ou d'anchoyade, à ce mélange.

Saler et poivrer à la fin, selon votre goût.



Remplissez les courgettes du mélange obtenu. Remettez les chapeaux de courgettes et présentez avec quelques brins de persil pour la décoration.

Recette par Patricia KEMPF-LE PAPE à BISCHOFFSHEIM (67)
Educatrice de santé Naturopathe
Tél : 06 61 84 55 70
E-mail : naturo.patty@gmail.com
www.naturopatty.org

Salade de morue

Pour 2 personnes.

- 250 grammes de morue dessalée.
- 2 tomates
- 1 petit poivron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de piment doux
- 8 à 10 olives noires

Achetez une petite morue sèche. La faire dessaler 24 h dans une bassine d'eau froide en changeant l'eau au bout de 12h.

Effilez les 250 gr. de morue crue

Coupez les tomates en rondelles

Taillez le poivron en petits cubes

Dans 1 bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail haché et le piment doux

Versez le contenu sur la morue tout en remuant

Disposez 2 assiettes : la morue au centre ; les tomates et les poivrons autour et décorez avec les olives.

S'il reste de la morue, vous pouvez l'utiliser dans d'autres recettes, crue ou cuite selon les goûts.



Recette par Fanny Bastos-Salazar
Educatrice naturopathe de santé, magnétisme, clairvoyance à Razac sur l'isle (24)
fanny-bastos@orange.fr

Jus « en attendant l'été »

Un JUS tonique, qui met en forme pour la journée !

- 1 carotte
- 1 feuille de chou chinois
- 1 branche de céleri
- 1 morceau de fenouil
- 1 orange
- 1 morceau de gingembre frais (~ 1cm)



Passer l'ensemble des ingrédients à l'extracteur de jus et **déguster** sans attendre !



Recette par Nadine Deroche
Educatrice de Santé à Punaauia (Tahiti)
deroche.nadine@gmail.com

Jus tout simple pomme betterave

Ingrédients :

- 1 betterave rouge crue
- 1 pomme

Matériel :

- Un extracteur de jus à rotation lente comme le Jazz Max ou ceux de la marque Tribest.

Couper la betterave et la pomme en gros morceaux. Introduire dans l'extracteur de jus la pomme d'abord, puis la betterave, pour jouer avec les couleurs et créer une couche plus foncée au-dessus du verre.



Le saviez-vous ?

Les betteraves rouges font partie de ces aliments spéciaux. Elles sont connues pour détoxifier le sang, elles protègent aussi le système nerveux.

Elles sont riches en fer.

Le jus de betterave contient un taux particulièrement élevé d'un anthocyane spécifique qui agirait contre le cancer.



Recette par Laetitia Forget
Naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Jus vert pomme, raisin, épinard

Certain peuvent trouver saugrenue l'idée de rajouter des feuilles vertes à ses jus, mais dans cette recette on sent très peu la chlorophylle car son goût est caché par la pomme et le raisin

Ingrédients :

- 1 pomme
- Une grappe de raisin
- 6 jeunes feuilles d'épinard bien fraîches (vous pouvez choisir d'en mettre plus ou moins, selon le goût désiré)

Matériel :

- Un extracteur de jus à rotation lente comme le Jazz Max ou ceux de la marque Tribest.

Couper la pomme en gros morceaux.

Lavez les feuilles d'épinard.

Introduire dans l'extracteur les feuilles d'épinard, la pomme, puis le raisin.

Dégustez vite.



Le saviez-vous ?

Les jus vert sont un très bon moyen de détoxiner l'organisme, tout en le reminéralisant.

La chlorophylle contenue dans les légumes vert nettoie le sang.

Alcalinisante, elle régule l'équilibre acido-basique



Recette par Laetitia Forget
Naturopathe à Mérignac (33)
laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Chocolats crus

Des bouchées crues à base de fève de cacao, à déguster pour les fêtes ou de temps à autre, juste pour le plaisir... avec modération, bien entendu !

Ingrédients : pour 30-35 bouchées

- 1 tasse de noix de cajou broyées très finement
- ½ tasse d'amandes en poudre
- ¼ tasse de sirop de dattes (ou autre sucrant)
- 1 grosse c. soupe de poudre de caroube
- ¼ tasse d'huile de coco
- 1 belle pincée de cannelle
- 2 c. café de vanille en poudre
- 2 c. soupe de fèves de cacao
- 5-6 gouttes d'Huile Essentielle de Menthe poivrée
- Une vingtaine de pistaches réduites en poudre
- Noix de coco râpée
- Cacao en poudre
- Baies de Goji pour la décoration



Mixer les fèves de cacao, puis y ajouter les noix de cajou et les amandes broyées, le sirop de dattes, la caroube, l'huile de coco crue, la cannelle ainsi que la vanille. Bien mélanger de manière à obtenir une préparation homogène. Terminer en ajoutant les quelques gouttes d'Huile Essentielle de Menthe poivrée.

Préparer trois bols, dans lesquels on versera respectivement la poudre de pistache, la coco et le cacao en poudre.

Faire de petites boules de la préparation, puis les rouler dans les bols.

Placer au frais jusqu'à dégustation.

Recette par Nadine Deroche
Educatrice de Santé à Punaauia (Tahiti)
deroche.nadine@gmail.com

Gâteau moelleux au potimarron

Ingrédients :

Pour un moule rond (dit à génoise ou à manqué) de 6 personnes :

- 500 g de potimarron épluché et coupé en dés de 2 cm environ
- 4 œufs entiers
- 130 g de sucre bio (non raffiné)
- 70 g de farine de blé
- 1 paquet de poudre à lever
- 80 g de purée de noisette



Etapes :

Préchauffer le four à 180°C (th6).

Faire cuire les dés de potimarron, à la vapeur ou à l'étouffée jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Pendant ce temps, dans un saladier mélanger au fouet les 4 œufs entiers, le sucre, la farine, la levure et la purée de noisette.

Ajouter les dés de potimarron fondants à la pâte.

Verser dans le moule et mettre à cuire à mi four pour 45 minutes environ (tester avec une aiguille qui doit sortir sèche et chaude).

Démouler et poudrer de sucre glace pour décorer.



Pour une vraie « escapade », servir par exemple avec une crème anglaise.

Recette par Florie Lardet
Naturopathe, praticienne de massages Amma à Saint-Alexandre (30)
flou06@hotmail.com
www.florienaturo.com

Glace italienne banane-fraise

Pour deux personnes

Matériel :

- Un congélateur
- Un extracteur de jus style Champion ou Jazz Max

Ingrédients :

- Deux bananes
- 8 à 10 fraises
- Quelques gouttes d'essence de vanille



Peler les bananes, nettoyer et équeuter les fraises et mettre le tout au congélateur.

Quand les fruits sont congelés, couper les bananes en quatre. Puis passer à l'extracteur de jus, en position flan, en alternant un morceau de banane, une fraise, un morceau de banane, ect...

Une fois fini, ajouter les gouttes de vanille sur la préparation et remuer.

Disposer dans de jolis verres déjà bien froid car le mélange décongèle vite.

Dégustez sans attendre !

Ps : les fraises peuvent être remplacées par d'autres fruits glacés (mûres, abricots, pêches, etc.)

Recette par Sabine Déris
Educatrice de Santé et apicultrice à Saint-Symphorien (33)
sabine.deris@orange.fr

Crème menthe-chocolat

Ingredients :

- 2 bananes pas trop mûres
- 2 avocats
- 3 cuillères à soupe de poudre de cacao
- Une pointe de vanille
- Un peu de miel ou de sirop d'agave
- De la purée d'amandes blanches
- Huile essentielle de menthe (mentha x piperita)

Recette :

- Mixer les bananes et les avocats au mixeur-plongeur
- Ajouter le cacao et la vanille
- Ajouter une cuillère à soupe minimum de purée d'amandes blanches qui fait disparaître le goût de banane.
- Mixer de nouveau
- Rectifier le goût sucré avec le miel ou le sirop d'agave puis ajoutez une goutte d'huile essentielle de menthe et DEGUSTEZ !



La crème se conserve 24h au réfrigérateur

Christophe MERCIER
Microbiologiste - Crusinier - Hygiéniste naturopathe à Metz
Tél : 06.83.88.04.60
Email : christophe@crusine.org
Site internet : www.crusine.org

LISTE DES NATUROPATHES

Contactez les naturopathes et éducateurs de santé qui ont contribué à ce recueil de recettes :

24 Dordogne

Fanny Bastos-Salazar
Educatrice de santé naturopathe, magnétisme, clairvoyance
Razac sur l'isle, près de Périgueux
06 79 54 72 57
fanny-bastos@orange.fr

30 Gard

Florie Lardet
Naturopathe, praticienne de massages Amma Saint-Alexandre
06 31 79 79 32
flou06@hotmail.com
www.florienaturo.com

31 Haute Garonne

Eva Pages
Educatrice de santé
evapagesq@hotmail.com

Sophie Abadou
Educatrice de santé à Toulouse
sophie.abadou@yahoo.fr

33 Gironde

Laetitia Forget
Naturopathe à Mérignac
E-mail : laetitia_forget@yahoo.com
www.alternavie.com

Sabine Déris
St Symphorien
Educatrice de santé et apicultrice
sabine.deris@orange.fr

Pour recevoir
gratuitement le pdf du
recueil de recettes,
envoyez un email à :
laetitia_forget@yahoo.com

57 Moselle

Christophe MERCIER
Microbiologiste - Crusinier - Hygiéniste naturopathe
40 rue saint Marcel
57000 METZ
Tél : 06.83.88.04.60
christophe@crusine.org
www.crusine.org

64 Pyrénées Atlantiques

Christel Casamayor
Naturopathe Educatrice de santé, Conseillère en hygiène et éducation
Périnatale, Herboriste
64250 Espelettes et 64390 Osserain
Tel : 06 07 57 33 41
www.naturensol.fr

67 Alsace

Patricia KEMPF-LE PAPE
Educatrice de santé Naturopathe
Tél : 06 61 84 55 70
Adresse : 2 impasse de la Source – 67870 Bischoffsheim
E-mail : naturo.patty@gmail.com
www.naturopatty.org

76 Seine Maritime

Anne-Marie Vaudet
Educatrice de santé et infirmière
36 rue lesage 76500 La Londe
renard.anne@wanadoo.fr

79 Deux Sèvres

Josiane Métivier
Educatrice de Santé, naturopathe, herbaliste spécialisée en plantes sauvages
comestibles, praticienne de massages « bien-être »
Chey
Email : bonnauderie@orange.fr

Dom Tom

Nadine Deroche
Punaauia (Tahiti)
Email : deroche.nadine@gmail.com

Prenez soin de vous... Et de
votre assiette !

