

— Guide de — **recettes** *pour soutenir* **les hormones**

5 recettes simples,
gourmandes et équilibrées



Guide de recettes pour soutenir les hormones

Hello ! Merci d'avoir téléchargé ce PDF !

Tu y trouveras 5 recettes hyper simples, mais grave gourmandes et équilibrées !

1. Turkish Eggs (œufs à la turque / Çılbır)

Teneur en protéines : environ 16 à 18 g.

Ingrédients :

- 2 à 3 œufs frais
- Version classique : 150 g de yaourt grec nature, 1/2 gousse d'ail pressée et du sel
- Version sans lactose : 150 g de yaourt de coco nature bien ferme, 1/2 gousse d'ail pressée et une pincée de sel
- 15 g d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café d'un mélange de paprika fumé, piment en flocons et piment d'Espelette
- Herbes fraîches, menthe, aneth ou persil

1 tranche de pain au levain ou alternative

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger le yaourt avec l'ail et le sel.
2. Pocher les deux œufs dans de l'eau frémissante vinaigrée pendant 3 minutes.
3. Mélanger l'huile d'olive avec les épices.
4. Étaler le yaourt dans l'assiette, déposer les œufs pochés, arroser avec l'huile épicée et parsemer d'herbes.

Servir avec du pain grillé.

Astuce : tu peux aussi préparer des œufs mollets au lieu de les pocher.

2. Brunch Plate Simple (œufs & avocat)

Teneur en protéines : environ 15 à 18 g.

Ingrédients :

- 2 à 3 œufs bio
- 1/2 avocat mûr
- 1 ou 2 tranches de pain au levain ou complet
- Jus de citron
- Fleur de sel
- Poivre

Graines, sésame ou courge

Préparation :

1. Cuire les œufs selon sa préférence : au plat, pochés, mollets ou en omelette.
2. Griller le pain.
3. Trancher ou écraser l'avocat et le déposer sur le pain avec un trait de citron et les graines.

Assembler l'assiette en disposant quelques fruits à côté des toasts.

3. Bol Douceur (yaourt, chia pudding & fruits)

Teneur en protéines : environ 10 à 12 g.

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 100 ml de lait végétal, à préparer la veille
- 120 g de yaourt, grec ou coco
- Fruits frais au choix

1 filet de miel ou de sirop d'érable

Préparation :

1. Mélanger les graines de chia et le lait végétal, puis placer au frais la veille.
2. Le matin, disposer dans un bol le chia pudding et le yaourt.

Ajouter les fruits frais et un filet de miel.

Astuce : pour plus de croustillant, ajouter un peu de granola maison ou quelques noix torréfiées.

4. Pancakes protéinés aux fruits

Teneur en protéines : environ 25 à 30 g.

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine mixés en poudre, ou 40 g de farine de sarrasin, ou 50 g de farine classique bio
- 2 œufs ou 100 g de fromage blanc
- 1 dose de protéine en poudre
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Fruits frais

Sirop d'érable

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte fluide.
2. Cuire dans une poêle chaude huilée pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir chaud avec les fruits et un bon filet de sirop d'érable.

Astuce : excellent aussi avec un peu de beurre d'amande.

5. Egg Muffins (muffins salés aux œufs)

Teneur en protéines : environ 20 g pour 3 muffins.

Ingrédients :

- 4 œufs battus
- 1 poignée d'épinards hachés
- 1/4 de poivron en dés
- 30 g de feta émiettée, facultatif
- Sel
- Poivre

Herbes

Préparation :

1. Battre les œufs avec le sel et le poivre.
2. Répartir les légumes et la feta dans des moules à muffins en silicone, verser les œufs et enfourner pendant 15 à 20 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir avant de démouler.

Comment les servir pour un petit-déjeuner complet ?

Accompagner 3 à 4 egg muffins d'une tranche de pain au levain, pour les glucides complexes, et d'une poignée de crudités ou d'un fruit frais, pour les fibres et les vitamines.

Contacte-moi !

Manon Coirre : Naturopathe spécialisée en santé hormonale.

87.77.59.36 - manontainac@gmail.com