



Mes recettes d'apéros Healthy

LH NUTRITION & SENS

*Un programme global,
pour être bien dans sa tête
et ses baskets !*



Avant-propos

Un terroir argilo-calcaire alsacien, un goût frais, un jaune limpide et vibrant, un nez printanier avec des arômes subtils de menthe et de sauge. Au goût, des notes douces et enveloppantes, rondes et pétillantes, qui laissent un arrière-goût frais et agréable... on a envie d'en reprendre une gorgée pour savourer ce délicat et parfumé bouquet de fraîcheur piquante, ...

Vous avez trouvé ? C'est oui ! C'est ça !! Une infusion glacée de menthe et de sauge, ... Parfaite pour accompagner l'apéro tout en prenant soin de sa ligne et de sa santé !

Et oui, comme tout le monde, je suis trop souvent tentée par des apéros, alors j'ai décidé de trouver des moyens plus sains pour remplacer plus souvent l'alcool trop calorique ainsi que les salés trop transformés de l'industrie (chips & co...), tout en me faisant plaisir quand même et en prenant soin de ma santé.

Suivez le guide pour des infusions glacées de plantes et de fruits qui raviront vos papilles tout en prenant soin de votre santé !

Remarque : préférez toujours les produits biologiques, exempts de pesticides chimiques et qui préservent la biodiversité et la vie des sols.

Précautions :

D'une manière générale, en cas de pathologie chronique ou pour les femmes enceintes et allaitantes, renseignez vous toujours sur les contre-indications avant d'utiliser des plantes.

Ne consommez jamais plus de 3 tasses d'une même plante dans la journée, quel que soit votre état de santé.



LES BOISSONS

Infusion glacée cerise, framboise et romarin

Un régal vitaminé !

Pour 2 verres :

Faites bouillir 250ml d'eau.

Hors du feu, faites infuser pendant 10 à 15 minutes l'équivalent d'une cuillère à soupe de feuilles de romarin.

Filtrez puis ajoutez l'équivalent d'une petite poignée de cerise et de framboises (une dizaine de fruits).

Laissez infuser 2h minimum au frais.

Dégustez cet apéro plein de fraîcheur et de vitalité.

Le romarin aide contre la fatigue, les troubles digestifs et hépatiques, les infections respiratoires et de la sphère ORL (oreilles, nez et gorge), les maux de tête.

Les framboises et les cerises sont très riches en anti-oxydants qui préviennent contre les effets du vieillissement.



Infusion glacée gingembre, menthe, orange

Une infusion pleine de peps !

Pour 2 verres :

Faites bouillir 250ml d'eau.

Hors du feu, ajoutez une dizaine de feuilles de menthe que vous laissez infuser 10 à 15 minutes.

Filtrez puis ajoutez l'équivalent d'une petite noix de gingembre râpée ainsi que les zestes d'une demi orange.

Réservez au frais et laissez infuser 1 à 2h selon vos goûts (plus vous laisserez infuser, plus le gingembre donnera un côté 'piquant' à la préparation).

Filtrez et servez avec la décoration qui vous fait rêver.

La menthe va aider en cas de troubles digestifs, d'inflammation du système respiratoire, douleurs articulaires, musculaires ou maux de tête.

Le gingembre possède un fort pouvoir anti-oxydant et anti-inflammatoire. Il va également être utile en cas de nausées. Il pourrait également agir favorablement sur la régulation de la glycémie.

Le zeste d'orange, riches en anti-oxydants, vont aider à lutter contre les infections hivernales et contre les effets du vieillissement.



Infusion glacée pomme & romarin

Une infusion gourmande.

Pour 2 verres :

Faites bouillir 250ml d'eau.

Hors du feu, ajoutez l'équivalent d'une cuillère à soupe de feuilles de romarin et laissez infuser 10 à 15 minutes.

Filtrez puis ajoutez 1 pomme coupée en tranches d'1/2 cm d'épaisseur environ (ne vous cassez pas la tête à mesurer).

Bien entendu, ne résistez pas à la tentation de croquer quelques morceaux au lieu de les mettre à infuser.

Laissez infuser 2h minimum au frais pour que cela prenne suffisamment le goût.

Allongez-vous dans une chaise longue.

Mettez les doigts de pieds en éventail.

Regardez le ciel bleu ou les nuages qui passent.

Dégustez tranquillement en prenant conscience que vous vous faites du bien à remplacer l'alcool par des plantes et fruits pleins de vertus pour la santé.

Le romarin aide contre la fatigue, les troubles digestifs et hépatiques, les infections respiratoires et de la sphère ORL (oreilles, nez et gorge), les maux de tête.

La pomme apporte de la vitamine C pour aider votre système immunitaire et des fibres (parce que vous verrez qu'on ne fait pas



que l'infuser la pomme, on la mange aussi la pomme).

Infusion glacée menthe et sauge

Une infusion pour l'équilibre féminin.

Pour 2 verres :

Faites bouillir 250ml d'eau.

Hors du feu, mettez à infuser 10 à 15 minutes : une cuillère à soupe de feuilles de menthes et une cuillère à soupe de feuilles de sauge.

Filtrez, laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur.
A servir bien frais.

La menthe va aider en cas de troubles digestifs, d'inflammation du système respiratoire, douleurs articulaires, musculaires ou maux de tête.

La sauge quand à elle est particulièrement recommandée pour les femmes et la régulation de leur cycles : troubles de la ménopause et ceux liés au cycle menstruel. Elle aide également en cas d'affections bucco-pharyngées, troubles digestifs, régulation de la transpiration.



Infusion glacée de framboise et thym

L'association est surprenante et rafraîchissante. Un vrai régal !

Pour 2 verres de cet apéro maison :

Faites bouillir 250ml d'eau.

Hors du feu, faites infuser 3 branches de thym pendant 10 minutes.
Filtrez.

Ajoutez 1 belle poignée de framboises (j'ai pris des surgelées) et laissez infuser 2h au frais.

Le thym est dit antiseptique, antibiotique, anti-infectieux et antibactérien majeur, il permettrait donc de combattre un très large nombre de virus, de bactéries et de champignons.



Infusion glacée de fraise et romarin

Un peu de douceur ...

Pour 2 verres :

Faites bouillir 250ml d'eau.

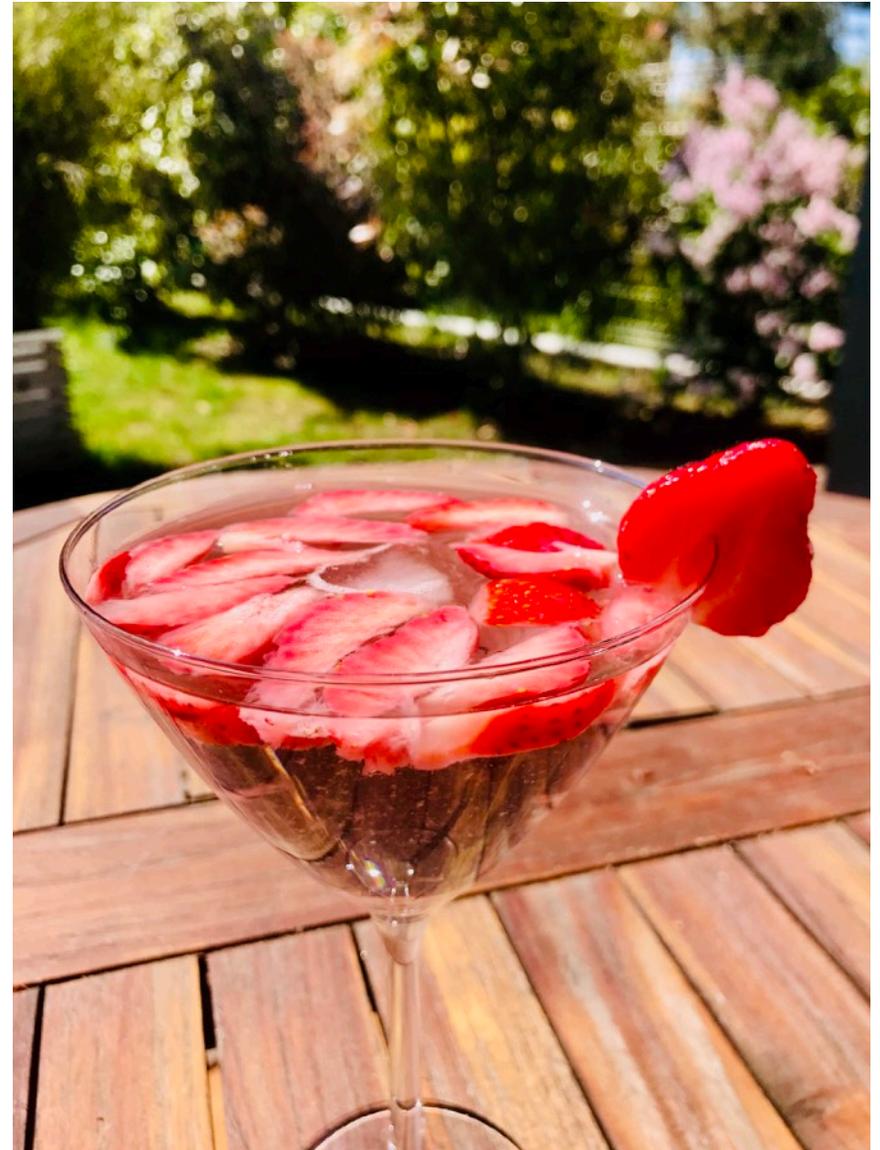
Hors du feu, faites infuser 1 cs de romarin pendant 10 à 15 minutes.

Filtrez.

Ajoutez 1 belle poignée de fraises et laissez infuser 2h au frais.

Le romarin aide contre la fatigue, les troubles digestifs et hépatiques, les infections respiratoires et de la sphère ORL (oreilles, nez et gorge), les maux de tête.

Source de vitamine C et d'anti-oxydants, la fraise participe à l'efficacité du système immunitaire et à la prévention contre les effets du vieillissement.



Infusion glacée sureau et orange

Un parfum de fleur.

Pour 2 verres :

Faites bouillir 250ml d'eau.

Hors du feu, faites infuser 1 cs de fleur de sureau pendant 10 à 15 minutes. Filtrez.

Ajoutez le jus d'une-demi orange.

Réservez au frais et dégustez bien frais.

La fleur de sureau possède des effets qui participent à la protection contre les affections inflammatoires du système respiratoire (rhume, sinusites,...) et affections buccales (laryngite, pharyngite, ...). Son fruit possède également de nombreuses vertus. Renseignez-vous.

Précaution :

Le sureau est déconseillé chez les personnes souffrant de diabète : il entraîne des troubles du traitement par insuline. Il est également proscrit en cas d'anémie ou de porphyrie.

Attention : ne cueillez le sureau qu'issu d'un arbre. Il existe une autre variété de sureau herbacée (le sureau yèble) qui lui ne se consomme pas.

Découvrez le dossier ci-après pour les différencier facilement.



Sureau noir



arbre



feuilles larges et
arrondies

fleurs à étamines
blanches
uniquement

Sureau hièble

herbe haute



feuilles allongées
et fines



fleurs avec
étamines roses



Infusion pétillante de gingembre, citron et menthe

Le punch du gingembre.

Cette boisson est très rafraîchissante en été. Vous pouvez préparer une carafe que vous laissez au réfrigérateur.

Pour 1 carafe :

Remplissez au 4/5ème d'eau pétillante.

Ajoutez 1 jus de citron vert pressé.

Râpez l'équivalent d'un pouce de gingembre.

Mettez 10 feuilles de menthe.

Vous pouvez également ajouter des rondelles de concombres pour un côté frais et plus doux.

Laissez reposer au frais au moins 2h.

Mélangez avant de servir.

Le gingembre possède un fort pouvoir anti-oxydant et anti-inflammatoire. Il va également être utile en cas de nausées. Il pourrait également agir favorablement sur la régulation de la glycémie.

Le citron vert est très riche en vitamine C, qui lutte contre les infections et permet d'avoir un système immunitaire performant. Il est indispensable pour prévenir les effets du vieillissement.



LES SALÉS

Snack radis et citron confit

Le piquant du radis.

Prenez un radis noir, épluchez et couper en rondelles fines.

Ajoutez une touche de sauce, que vous réalisez à base d'huile d'olive, de sauce soja Shoyu et de pépites d'algues.

Facultatif, j'y ai mis également une toute petite touche (car c'est très salé) d'un mélange de légumes fermentés qui vont apporter des probiotiques supplémentaires. Si vous n'en trouvez pas localement, vous pouvez en trouver en vente sur internet.

Parsemez d'un peu de graines de sésame complet et de petits morceaux de citron confit salé.

Les légumes fermentés et la sauce Shoyu vous apporteront des probiotiques si précieux pour notre microbiote, le citron confit la vitamine C pour un effet anti-oxydant stimulant les défenses immunitaires et anti-vieillessement, l'huile d'olive les acides gras essentiels pour le fonctionnement du cerveau et la protection du système cardio-vasculaire (veines, peau,..). Et enfin, les algues vous apportent anti-oxydants et fibres pour réguler l'absorption du cholestérol et la glycémie.



Bouchées de pommes

La fraîcheur des fruits.

Couper 1 ou 2 pommes en 4, enlever les pépins, citronnez-les, puis coupez en tranches fines (env. 5mm épaisseur).

Citronnez rapidement chaque tranche coupée pour éviter qu'elles ne s'oxydent.

Mettez une pointe de fromage frais de votre choix ... ayez la main légère, l'intérêt nutritionnel de la recette, c'est la pomme.

Disposez au choix sur le fromage : une noix, une amande/graine de courge (ou autre selon vos goûts).

Parsemez d'épices ou d'herbes, par exemples :

- une touche de poivre Timur (poivre noir de Sichuan, plus doux et parfumé que le Sichuan de Chine),
- mélange 4 épices,
- cardamome,
- cannelle,
- ciboulette,
- ail,
- écorces d'agrumes confits ...

Profitez des bienfaits de la pomme anti-oxydante et anti-inflammatoire. Les anciens disaient à juste titre : 'Une pomme par jour éloigne le médecin'.

Ses fibres favorisent l'équilibre de la flore intestinale, régulent la faim et aident à faire baisser le cholestérol.

Quant aux noix, riches en oméga 3, elles feront prendre un coup de jeune à vos neurones, à votre système veineux et à votre peau.



Tapenade d'olives noires

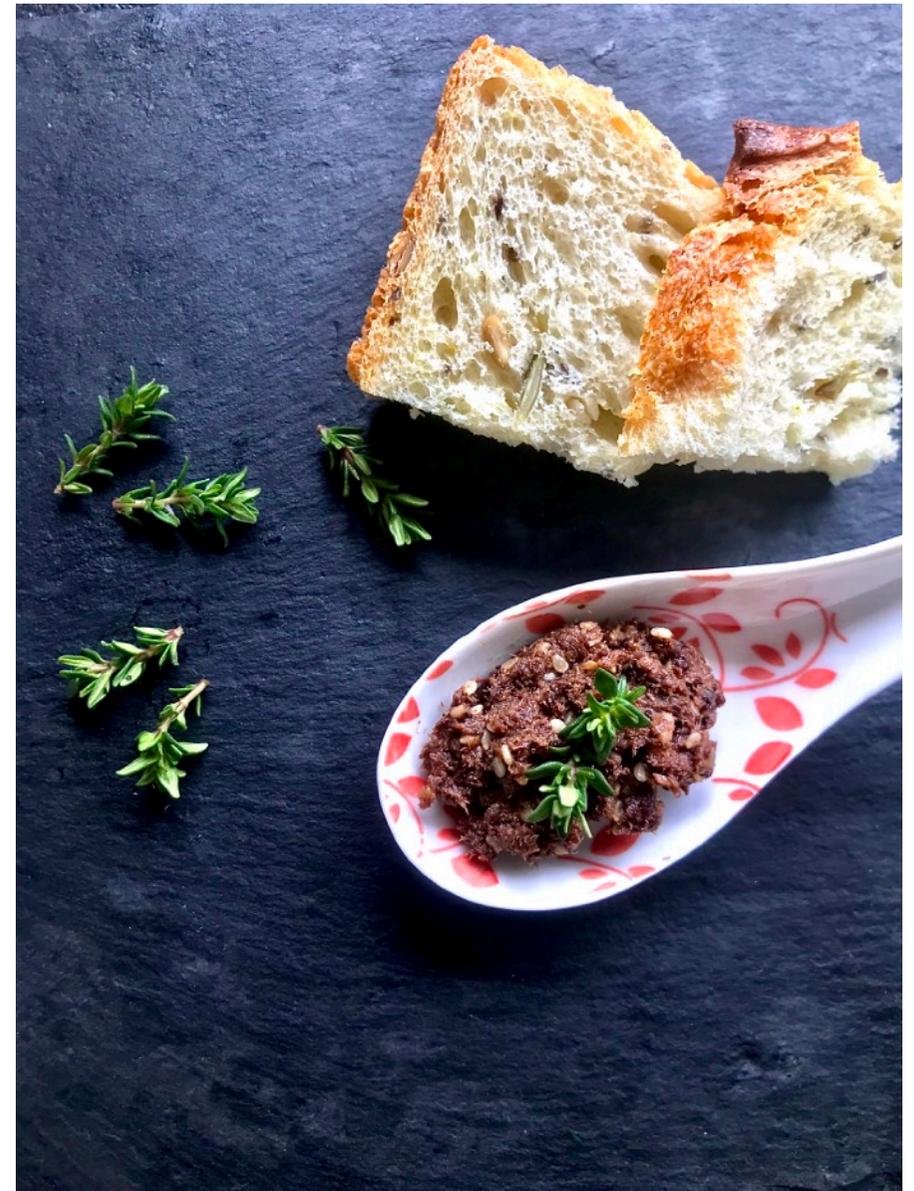
La force des olives.

100g d'olives noires
3 anchois frais à l'huile (conservés)
10 câpres
1/2 citron (le jus)
2 cs de graines de sésame
2cs d'huile d'olive
1cs d'huile de colza

Mixez grossièrement le tout (sauf les graines de sésame que vous ajoutez après avoir mixé).
Servez sur du pain aux graines pour un apport de fibres et agrémenté de thym pour apporter une touche de fraîcheur.

Les oméga 3 contenus dans les anchois et l'huile de colza permettent d'apporter les acides gras essentiels à la protection du cerveau, jouent un effet positif sur la santé mentale (dépression et démences dont Alzheimer), préviennent la DMLA, les maladies cardio-vasculaires, aident à réduire les états inflammatoires et à avoir une belle peau.

Les fibres contenues dans le pain aux graines, dans les graines de sésame et dans les olives permettent d'entretenir un bon microbiote pour favoriser un bon système immunitaire et de réguler la glycémie.



Snacks d'houmous

Frais et gourmand.

400g de pois chiches
1 gousse d'ail
1 citron (le jus)
2 cs de graines de sésame
2cs d'huile d'olive
1cs d'huile de colza
1 concombre
200g de champignons

Emincez l'ail finement. Mixez grossièrement tous les ingrédients. Etalez sur des rondelles de concombre et de champignons d'1/2cm d'épaisseur environ (citronner au préalable les rondelles de champignon pour éviter qu'elles ne noircissent).

Vous pouvez faire une déco avec une petite feuille de coriandre fraîche, menthe, sarriette, thym citron,... selon vos goûts.

Les pois chiches sont riches en fibres qui ont des effets positifs sur la lutte contre les cancers du côlon, la régulation de la glycémie ainsi que sur l'équilibre de la flore intestinale, indispensable pour notre système immunitaire et l'assimilation des nutriments.

Les champignons et les concombres présentent l'avantage d'être très peu caloriques et de favoriser la satiété.

Les champignons sont riches en vitamines du groupe B indispensables au bon fonctionnement du métabolisme cellulaire (tissus nerveux, croissance, énergie, respiration) et de l'assimilation des nutriments.

