

Recettes Chrono Alimentation

Le repas du midi : en Chrono Alimentation

Effets sur le métabolisme

A ce moment votre corps à besoin de protéines, de féculents (pas de pain interdit à cette heure là) & légumes, les hormones secrétées vont permettre une assimilation de ceux-ci sans générer leur stockage en graisse.

Repas du midi : 4 recettes pour 2 personnes

1)- Aiguillettes de poitrine de poulet au romarin et sel Herbamare accompagné de ses p.d.t. grenaille cuitent à la vapeur et sa salade de mâche aux pignons de pin grillé à sec

Ingrédients : vos courses pour 2 personnes

1 paquet d'aiguillettes de filet de poulet (Delhaize ou Colruyt) +/- 5€

1 c à s d'huile d'olive.

1 c à c de romarin séché (petit pot en verre) grande surface.

1 c à c sel Herbamare (en maga bio ou chez Colruyt)

Poivre 5 baies du moulin.

10 P.D.T grenailles (5 par/ pers) à cuire au cuit vapeur

Un sachet de salade de mâche.

1 grosse cuillère à s de pignon de pin

1 c à s d'huile de Cameline (maga Bio) + 1 c à c de vinaigre rouge balsamique



Sel Herbamare & poivre 5 baies du moulin

Recette :

Faire grillé les aiguillettes dans 1 c à s d'huile d'olive (4, sur vitro céramique)

Ajouter le romarin séché, le sel Herba & le poivre laisser cuire 20m en les retournant régulièrement.

Faire cuire vos 10 pdt grenaille dans le cuit vapeur, 25 min

Dans un plat à salade disposez le contenu du sachet de salade de mâche

Faites griller « à sec » les pignons de pin dans une poêle Tefal, sur (3, vitrocéramique) remuer régulièrement à l'aide d'une spatule en bois.

Ajoutez les pignons à la salade, le sel Herba, l'huile de Cameline, poivre et vinaigre balsamique.

Mélangez la salade et c'est prêt.

2)- Avocat au thon et son couscous au citron

Ingrédients : vos courses pour 2 personnes

1 boîte de thon marque Impérial à l'huile d'olive

La chair d'un avocat noir

1/2 jus de citron

1 c à soupe d'échalotes surgelées

1 c à soupe de mayonnaise Delhaize au citron (car c'est une des seules dans laquelle il n'y a pas de sucre rajouté)

Sel Herbamarre, poivre 5 baies du moulin

Recette :

Vous mélangez le tout dans un récipient et c'est prêt!

Le couscous au citron

(Marque Priméal dans les magasins bios uniquement)

Cuisson du couscous :

Multi céréales, marocain, au citron, (marque Priméal en maga Bio).

Prendre un Tupperware

Y mettre 2 tasses de couscous, ajoutez 1 C à s d'huile d'olive, un peu de sel Herbamarre et ensuite égrainez celui-ci avec une fourchette afin que tous les petits grains soient bien huilés.

Faire chauffer de l'eau, ensuite ajouter celle-ci à ras du couscous de manière bien horizontale, sans en mettre trop (sinon deveint papeu), fermez le Tup, laissez gonfler 5 minutes, ouvrir et égrainez avec une fourchette et c'est prêt!



3)- Tempeh fumé grillé sur pâtes tricolore tomates/courgettes (repas végétarien)

Faire rôtir le Tempeh coupé en petits dés dans une poêle profonde style Wok
Dans 1 c à s h/oliv + sel Herba + romarin.
Poivre 5 baies du moulin.

Dans 2 L d'eau + 2 cub/bouillons de légumes + 1 c à s h/oliv, faire cuire les pâtes.
Couper tomates cerise en 2 et courgettes en dés, les ajouter au Tempeh cuire 10'.
Rincer les pâtes à l'eau chaude, les égoutter et rajouter les au Tempeh/légumes.
Rectifier assaisonnement : sel Herbamare + Poivre 5 baies du moulin, réchauffer le tout mélangé.

Ingrédients : vos courses pour 2 personnes

1 paquet de Tempeh fumé (marque Hobbit's en maga bio)

200gr de tomates cerise, 1 grosse courgette, romarin, sel
Herbamare, poivre du moulin, cubes bouillon légumes,
1 paquet de pâtes tricolore Fusilli Bio Boneterre.



4)- Coeurs de Saint Jacques et crevettes tigrées décortiquées à la "sauce diablo et au gingembre"

Ingrédients : vos courses pour 2 personnes

- 12 coeurs de st jacques surgelées ou fraîches
- 12 crevettes tigrées (pour 2 personnes)
- 2 échalotes
- 200gr de champignons brun
- 1 bocale de sauce "napolitaine" de chez Barilla (Carrefour).
- 2 berlingots de crème fraîche "zéro lactose" (Diléa) light 15 % (Delhaize, Intermarché)
- 1 botte de feuilles de coriandre (sous blister, chez delhaize)
- 1 petit pot de Sambal Oelek de chez Suzy Wan
- Pino Gris

Recette :

- Faire revenir de l'huile d'olive dans une poêle haute à rebords.
- Y déposer 2 échalotes émincées, laisser cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.
- Y mettre (surgelé, inutile de décongeler), les 2 crustacés, faire rôtir 15 minutes
- Ajouter 200g de petits champignons bruns émincé en fines tranches.
- 1 bocale de sauce "napolitaine" de chez Barilla
- 2 berlingots de crème fraîche "zéro lactose"
- Sel Herbamare + poivre saveur
- Équeuttez les feuilles de coriandre pour ne garder que la petite feuille à rajouter à la préparation.
- Émincer 1 belle boule de gingembre frais en petits dés et deux gousses d'ail
(à presser dans presse ail) ajoutez la à la préparation.
- Ajouter 1 cuillère à café de "Sambal Oelek de chez Suzy Wan" (purée de piments doux).
- Ajouter un verre de vin blanc "Pino Gris" de chez Delhaize".
- Laisser mijoter à feu doux pendant 40 minutes.

Accompagné du mix de céréales bio marque « ma vie sans gluten »

Comment cuire le mix de céréales pour qu'il ai bon goût...

Mettre 1 c à s d'huile d'olive dans une casserole, mettre 2 tasses du mix de céréales, faire "griller" sur -3- vitro céramique ou à feu doux sur gaz, et mélanger avec une spatule,

Jusqu'à ce que ça sente la noisette, "le grillé".

Ensuite, enlevez la casserole du feu et rajoutez un grand volume d'eau sous le robinet.

Ajouter 2 cubes de bouillon de légume et laisser cuire le temps de cuisson indiqué sur l'arrière du paquet
Pour détecter si c'est cuit, goûtez.

Ensuite prendre un tamis en métal avec quadrillage serré, et y verser le féculent dans l'évier, rincez le avec bcp d'eau afin d'en extraire tout l'amidon (sucre rapide).

Après avoir rincé la casserole, y mettre à nouveau 1 C à s d'huile d'olive et réchauffez doucement le féculent en mélangeant, ajoutez un peu de sel Herbamare.

C'est prêt!

Le grain est plus croquant sous la dent et son petit goût de noisette est unique grâce au procédé de cuisson.



Le goûter : en Chrono Alimentation

Effets sur le métabolisme

Indispensable de réintégrer le goûter, vous évitez de stocker trop sur les quantités du repas du soir.

Le cerveau à nouveau besoin de sucre dit « rapide » à cette heure là + associé à des graisses végétales pour ressentir un « véritable coup de fouet », surprenant ! Energie garantie jusque 20h non stop...

Goûter sucré

Plusieurs choix....

Soit :

Soit un goûter hydrates de carbone sous forme de biscuits, chocolat et autres goûter sucré

1 grande barre (d'1 tablette de chocolat noir ou au lait de 200gr) .

Ou 2 biscuits (petits lu, Delacre biscuit au chocolat noir aussi (2 variétés) », ou 5 Cent Wafers

Ou 1 crêpe

Ou 2 boules de glace **Ou** 2 tranches pain d'épices **Ou** 4 spéculoos

Ou 1 tranche de pain : confiture/chocolat fondu



Soit un goûter fruit seul sans accompagnement de biscuits ou autre hydrates de carbone

Les fruits de préférence se mangent dans un estomac propre sans autres accompagnements

Ou un bol de fruits ou 1 fruit, ou un jus de fruit uniquement frais, pas en bouteille, ni industriel.

Ou une poignée (**30gr max**), raisins, pruneaux, figues, dattes, fruits exotiques ...

Ou 2 pommes cuites avec confiture, sirop d'érable

Tjrs accompagner les deux types de goûter sucré de graisses végétales sous forme de fruits secs/oléagineux : (40 gr max**), amandes, noisettes, noix, noix de cajou, (Colruyt, les meilleurs).**

Ceux-ci vont aider à stabiliser les sucres du goûter sucré dans votre sang, véritable coupe « fringales »



Le repas du soir : en Chrono Alimentation

Effets sur le métabolisme

Aucun féculent à cette heure là, les différentes hormones digestives sont au repos en fin de journée, ensuite, le corps sera aussi au repos, on évite les féculents (tous) car le corps va d'office stocker les sucres qu'ils représentent dans les cellules graisseuses.

Si vous n'avez pas faim, rien...à condition de **penser à boire.**

1)- Salade folle au foie gras en torchon et saumon fumé !

Ingrédients : vos courses pour 2 personnes

Un sachet de roquette

Un de salade de blé

4 tranches de saumon fumé

2 ronds de foie gras

Un petit pot de pignons de pin

1 botte de coriandre

Sel Herbamare

Vinaigre de framboise

Huile de noix & d'olive

1 citron

Recette :

-Préparez une belle quantité de salade de blé, (très riche en Oméga 3)

+ un sachet de roquette.

-Les mettre ensuite dans un saladier.

-Coupez 200g de saumon fumé en lamelles

-Coupez de petites lamelles de foie gras

-Faites rôtir dans une petite poêle "1 belle poignée de pignon de pin à sec "

-Ajoutez une poignée de feuille de coriandre fraîche + 4 cerneaux de noix écrasés.

-Pour la vinaigrette : 1 C à S d'huile de noix (oméga 3!), 1 C à S d'huile d'olive, une cuillère à café de vinaigre de framboise, 1/2 jus de citron, sel Herbamare+ poivre 5 baies du moulin

Mélanger le tout.

Une salade très aromatique...très riche en oméga 3, apportés par les différents composants.



2)- Lentilles à la "Périgourdine" pour 2 personnes

Ingrédients : vos courses pour 2 personnes

1 pot de graisse d'oie (Delhaize)
2 boîtes de lentilles de 230 gr égouttées
2 gousses d'ail
Coriandre fraîche
Sel Herbamare
Poivre 5 baies

Recette :

- Procurez-vous de la graisse d'oie (bon cholestérol), chez votre traiteur ou au Delhaize.
- Mettre une 1 C à S de graisse d'oie dans une grande pêle Tefal, faire fondre à feu doux.
- Ajouter 2 boîtes de lentilles verte en conserve que vous aurez au préalable rincé de son jus à l'eau chaude dans un tamis.
- Epluchez 2 gousses d'ail et enlevez le germe de celles-ci, ensuite les disposer dans un presse ail et rajoutez-les aux lentilles.
- Effeuiliez 10 branches de coriandre fraîche, rajoutez les petites feuilles aux lentilles.
- Rajoutez le sel Herbamare (de chez Colruyt) + le poivre 5 baies du moulin
- Laissez mijoter 40 minutes à feu doux.

Option :

- Si vous le désirez, vous pouvez rajouter du magret de canard en petites tranches, ou des petits lardons frais mais sans leur graisse de cuisson, les cuire à part.

Bon pour la Chrono?

Oui ! Les lentilles sont un apport riche en protéines et fibres végétales, (15%).

Celles-ci vous apporteront une sensation de "manger" des féculents alors que ce n'en est pas



3) - Papillote de loup de mer ou dos de cabillaud et de saumon frais

Ingrédients : vos courses pour 2 personnes

2 dos de cabillaud frais (Colruyt chambre froide ou poissonnier)

2 filets de saumon frais

10 champignons bruns

2 tomates

2 échalote ou échalote surgelées

Coriandre fraîche ou basilic

1 citron

Vin blanc Pino Gris

1 paquet de haricot vert frais

Huile d'olive

Epice : Cardamome

Recette :

-Badigeonnez votre papillote de papier aluminium avec de l'huile d'olive, à l'aide d'un petit pinceau de cuisine.

-Disposez un beau morceau de loup de mer et un morceau de saumon frais l'un sur l'autre dans celle-ci.

-Coupez des petits champignons bruns en lamelles sur le poisson, des dés de tomates, des échalotes ciselées, des feuilles de coriandre.

-Ajoutez, le jus d'un demi citron, sel poivre, un demi verre de vin blanc, une belle cuillère à soupe d'huile d'olive pour terminer...

-Refermez votre papillote et laissez cuire au four à 190° pendant 35 minutes.....

-Faites cuire 250 gr d'haricots verts fins (frais, sous blister) dans votre cuit vapeur 30 minutes, ensuite faire revenir 2 échalotes dans un fond d'huile d'olive.

-Dès que celles-ci sont transparentes, y déposer les haricots, mélanger, rajouter sel, poivre, cardamome) et servir avec votre poisson.



4)-Tomates crevette et musclun de salade

Ingrédients : vos courses pour 2 personnes

2 belles tomates

1 ravier de crevette grise

1 citron

Mayonnaise Delhaize au citron

Huile de Cameline

Vinaigre Balsamique de Modène

Sel Herbamare

Poivre 5 baies

1 moulin à poivre

1 sachet de mesclun de salade

1 sachet de roquette

1 boîte de haricot blanc en conserve

1 pot de Gomasio bio marque Lima, en maga bio (graines de sésame grillées avec sel de Guérande°)

Recette :

Lavez les tomates, ensuite les évider dans un récipient et garder la chair

Rincer les crevettes sous l'eau tiède dans un tamis ensuite terminer avec de l'eau froide (enlève l'huile de conservation qui se trouve sur celles-ci)

Les ajouter à la chair de tomate

Presser le jus d'un ½ citron, le rajouter à la préparation

1 cuillère à s de mayonnaise Delhaize

Sel Herba + poivre, mélanger le tout.

Evider le trop plein de liquide de la préparation dans l'évier

Ensuite remplissez vos tomates de cette préparation

La salade

Mettre les 2 sachets de salade dans un saladier

Rincer à l'eau tiède les haricots blancs dans un tamis

Les ajouter à la salade

Ajouter 2 c à s d'huile de Cameline

1 c à s de vinaigre balsamique

Saupoudrer 1 c à café de Gomasio, un peu de sel Herba & poivre

Mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

