

# Carnet Recettes saines & réconfortantes

PROGRAMME PAUSE COCOONING



*Soluna*

Le studio de yoga en ligne

# Pourquoi l'automne est-il si spécial pour notre bien-être ?

L'automne est une saison de transition, où **la nature ralentit**, les jours raccourcissent, et les températures commencent à chuter. C'est un moment où notre corps, lui aussi, ressent ce besoin de **ralentir et de se préparer à l'hiver**. À travers ce carnet de recettes, je t'invite à nourrir ton corps et ton esprit de manière bienveillante, avec **des plats chauds, réconfortants** et remplis d'aliments de saison, tout en restant **sains et gourmands**.





L'automne est une période idéale pour **purifier, renforcer le système immunitaire, et se réchauffer de l'intérieur**. Alors que l'humidité et le froid s'installent, il devient essentiel de soutenir notre organisme avec des **aliments chauds, riches en nutriments**, pour **maintenir l'énergie** et favoriser la circulation sanguine.

## Pourquoi ce carnet

Ces recettes sont conçues pour t'aider à **trouver l'équilibre intérieur et apaiser ton corps**. En favorisant des aliments de saison et des préparations douces, **tu renforces tes fondations** pour traverser l'automne en pleine forme. Ce carnet est là pour t'accompagner dans cette transition, te permettant de ralentir et de savourer chaque bouchée, tout en **prenant soin de ton énergie, de ta digestion, et de ton bien-être général**.

# Informations importantes relatives au droit d'auteur

**Conformément aux articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Aucune partie de cet ebook ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit, par tout moyen électronique ou mécanique, y compris la photocopie, enregistrement ou par tout système de stockage et de récupération des informations, sans autorisation écrite de l'auteur.**

**La diffusion de ce document est interdite. Toute diffusion publique de ce document sans l'autorisation explicite de l'auteur pourra donner lieu à des poursuites pour droits d'auteurs. Il n'a pas vocation thérapeutique et ne se substitue pas à un accompagnement avec un professionnel de santé. Cet ebook ne peut être revendu et il est strictement réservé aux personnes étant abonnées au studio de yoga en ligne SoLuna.**



# PUDDING DE CHIA COMPOTE DE POIRES ET CANNELLE - CHOCO

*Dessert ou petit déjeuner*

---

2 PERSONNES TEMPS : 15 MIN  
REPOS: 3 HEURES

---

## INGREDIENTS

- 4 c. à soupe de graines de chia
- 250 ml de lait végétal (amande, coco, avoine)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel (facultatif)
- 1 c. à café de vanille liquide (facultatif)
- 1 c.à soupe de cacao en poudre 100% chocolat

### Pour la compote de poires :

- 2 poires bien mûres
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de jus de citron

## INSTRUCTIONS

- Dans un bol, mélange les graines de chia avec le lait végétal. Ajoute le sirop d'érable et la vanille si désiré et le cacao en poudre
- Laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures (ou toute la nuit), en remuant après 10 minutes pour éviter que les graines ne collent entre elles.
- Pendant ce temps, prépare la compote. Épluche et coupe les poires en petits morceaux, puis fais-les cuire à feu doux avec un peu d'eau, la cannelle et le jus de citron pendant environ 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- Une fois le pudding de chia prêt, répartis-le dans deux bols ou verrines. Ajoute la compote de poires tiède ou froide sur le dessus.
- Déguste immédiatement ou conserve au frais jusqu'au moment de servir.

## Pourquoi c'est bon?

Ce pudding de chia **est riche en fibres, oméga-3 et protéines végétales**, parfait pour réguler la digestion et **maintenir l'énergie tout au long de la journée**. La compote de poires apporte douceur et **vitamines**, tandis que **la cannelle réchauffe et stimule la circulation**. Une combinaison saine et gourmande, idéale pour un dessert ou un petit-déjeuner d'automne.





# CURRY DE LENTILLES ET ÉPINARDS

*Dîner ou Lunch*

---

2 PERSONNES TEMPS : 10 MIN

CUISSON: 20 MIN

---

## INSTRUCTIONS

- Rince les lentilles corail et réserve-les.
- Dans une casserole, fais chauffer l'huile de coco à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoute l'ail haché, le curry, le curcuma et le cumin. Fais revenir 1 à 2 minutes pour libérer les arômes des épices.
- Ajoute les tomates coupées en dés et laisse cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.
- Verse les lentilles dans la casserole, puis ajoute le lait de coco et 200 ml d'eau. Mélange bien, couvre, et laisse mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Ajoute ensuite les épinards frais dans la casserole et laisse cuire 2 à 3 minutes supplémentaires, juste pour qu'ils ramollissent.
- Assaisonne avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron si désiré.
- Sers chaud, avec du riz ou des pains plats pour un repas complet.

## INGREDIENTS

- 100 g de lentilles corail
- 150 g d'épinards frais
- 1 petite boîte de lait de coco (200 ml)
- 1 tomate mûre (ou 100 g de tomates concassées en conserve)
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre au goût
- Un peu de jus de citron (facultatif)

## Pourquoi c'est bon?

Ce Curry de Lentilles et Épinards est une **véritable bombe nutritive** ! Les lentilles corail sont **riches en protéines végétales et en fibres**, favorisant une digestion saine tout en stabilisant la glycémie. **Les épinards apportent du fer, des vitamines et des antioxydants** essentiels pour renforcer le système immunitaire. Les épices comme le curcuma et le cumin ont des **propriétés anti-inflammatoires et digestives**, tandis que le lait de coco ajoute une touche crémeuse sans alourdir le plat. Ce curry réchauffe le corps et nourrit l'âme, parfait pour se sentir rassasié sans culpabilité.







# GÂTEAU AUX POMMES ET À LA CANNELLE

*Dessert*

---

2 PERSONNES TEMPS : 15 MIN

CUISSON: 30-35 MIN

---

## INGREDIENTS

- 3 pommes (environ 300-400 g)
- 2 œufs
- 100 g de sucre (ou 50 g de miel ou sirop d'érable pour une version moins sucrée)
- 100 g de yaourt nature (ou yaourt végétal)
- 150 g de farine (blé complet ou sans gluten)
- 1 sachet de levure chimique (environ 10 g)
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 50 g d'huile de coco
- Une pincée de sel

## INSTRUCTIONS

- Préchauffe le four à 180 °C
- Dans un saladier, fouette les œufs avec le sucre (ou miel) jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
- Ajoute le yaourt et l'huile, puis mélange bien.
- Dans un autre bol, mélange la farine, la levure, la cannelle et le sel.
- Incorpore progressivement les ingrédients secs au mélange humide jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Épluche et coupe les pommes en petits morceaux ou en tranches, selon ta préférence. Incorpore-les délicatement à la pâte.
- Verse la préparation dans un moule à gâteau préalablement huilé ou tapissé de papier sulfurisé.
- Enfourne pendant environ 30-35 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.
- Laisse refroidir quelques minutes avant de démouler.

## Pourquoi c'est bon?

Ce Gâteau aux Pommes est **un délice réconfortant**, parfait pour les journées d'automne ! Les pommes apportent une douceur naturelle, **des fibres et des antioxydants**, favorisant une **bonne digestion**. La cannelle, en plus d'ajouter une saveur chaleureuse, aide à **réguler la glycémie**. Avec l'utilisation de yaourt, le gâteau reste moelleux tout en étant légèrement moins riche qu'un gâteau traditionnel, offrant une option savoureuse et équilibrée. C'est un moyen idéal de profiter des fruits de saison tout en se faisant plaisir !





# CHAUDRÉE AUX POIREAUX (VELOUTÉ)

*Diner*

---

2 PERSONNES TEMPS : 10 MIN

CUISSON: 25 MIN

---

## INGREDIENTS

- 2 poireaux (environ 200 g)
- 1 pomme de terre (environ 150 g)
- 1 carotte (environ 100 g)
- 1 oignon (ou 1 échalote)
- 50 ml crème de coco
- 500 ml de bouillon de légumes (ou eau)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym frais ou séché
- Sel et poivre au goût

## INSTRUCTIONS

- Lave et coupe les poireaux en rondelles, épluche et coupe la pomme de terre et la carotte en petits dés.
- Dans une casserole, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoute les poireaux, la carotte et la pomme de terre. Fais revenir pendant environ 5 minutes en remuant régulièrement.
- Verse le bouillon de légumes dans la casserole, ajoute le thym, le sel et le poivre. Porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Une fois cuits, mixe la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si tu préfères une texture plus rustique, tu peux laisser quelques morceaux.
- Ajoute la crème et mélange bien. Réchauffe quelques minutes à feu doux sans faire bouillir.
- Rectifie l'assaisonnement si nécessaire et sers chaud.

## Pourquoi c'est bon?

Cette Chaudrée aux Poireaux est un **plat réconfortant et nutritif**, idéal pour les journées fraîches d'automne. Les poireaux sont **riches en vitamines et minéraux**, en particulier en **vitamine K et en folate**, favorisant la **santé osseuse et le système immunitaire**. La pomme de terre et la carotte apportent des fibres et des glucides complexes, fournissant **une source d'énergie durable**. La crème ajoute une touche de douceur et de richesse, rendant la chaudrée encore plus réconfortante. Ce plat est non seulement délicieux, mais aussi nourrissant, parfait pour se réchauffer tout en prenant soin de soi





Et surtout n'oublies pas de varier les couleurs dans tes plats pour te donner envie de les déguster avec plaisir!

Have fun dans ta life et dans tes plats ;)