

Recettes de la semaine

Par **Sérieusement gourmand** – *Votre coach nutrition santé*



Pour 2 personnes :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse aubergine
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 cuillères à café de curry
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curcuma
- 6 cuillères à soupe de lait de coco
- Sel / Poivre

++ : J'ai opté pour le riz long semi complet de Beaujeu en accompagnement

Difficulté: 

Préparation : 10min • Cuisson : 20min

WOK D'AUBERGINE AU CURRY

Découpez l'oignon, la tomate et l'aubergine en petit morceaux. Faites **revenir** le tout dans un wok (ou poêle) avec l'huile d'olive à feu vif pendant 5 minutes.

Ajoutez ensuite le cumin le curcuma et le curry avec un fond d'eau.

Laissez **mijoter** à feu moyen pendant 10 minutes.

Surveillez la cuisson, et ajoutez un fond d'eau si nécessaire pour que cela n'accroche pas.

Ajoutez enfin, le lait de coco, et laissez sur le feu 5 minutes.

Servez chaud. Puis régaliez-vous !

Difficulté: 

Préparation : 5 min

GASPACHO VERRE

Lavez la courgette et les feuilles de menthe.

Coupez le tout en morceaux et placez l'ensemble dans votre extracteur de jus ou centrifugeuse.

Ajoutez le sel, le poivre et l'huile d'olive

Dégustez aussitôt.



Pour 2 verres :

- 1 courgette
- 20 feuilles de menthe
- Sel / poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

L'avis de votre coach sur

Le wok d'aubergine :



66

Les aubergines sont enfin de retour et personnellement j'adore ce légume aux multiples facettes. Elles se dégustent aussi bien froides que chaudes, en purée, en ratatouille, wok, grillées...etc

*L'aubergine a un fort pouvoir **antioxydant** (surtout sa pelure) **alcalinisant** et à l'avantage d'être riche en fibres.*

*Pour **votre santé** n'oubliez pas de privilégier les aliments alcalinisants pour maintenir votre **équilibre acido-basique***

***Saviez-vous** que cet équilibre est primordial dans une hygiène de vie saine?*

L'équilibre acido-basique se mesure en PH et s'il n'est pas maintenu il peut être à l'origine de nombreux maux. L'alimentation est au cœur de cet équilibre, car dans notre société actuelle la tendance à l'acidification est générale. Ayez donc de bonnes habitudes alimentaires et soyez rigoureux.

Pour aller plus loin, devenez vous aussi un sérieux gourmand et rejoignez moi sur



En tapant : « serieusementgourmand »

99