



Menu Thérapeutique Personnalisé

Programme nutritionnel de 28 jours

Médecine Traditionnelle Chinoise & Nutrition Moderne

Marc



yinshi.app

Table des matières

Votre Profil Personnalisé	8
Votre Profil	8
Vos Aliments Clés	12
Vos Aliments Clés	12
Votre Planning de 28 Jours	17
Votre Planning de 28 Jours	17
Petits-Déjeuners	2
Porridge de quinoa au miel et cannelle	3
Œufs brouillés au saumon fumé	5
Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel	7
Bowl de quinoa aux fruits et goji	9
Œufs au plat aux épinards et tomate	11
Galettes de riz au beurre d'amande et banane	13
Porridge de millet au miel et goji	15
Omelette aux tomates et chenpi	17
Smoothie banane, épinards et lait d'amande	19
Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron	21
Entrées	23
Velouté de céleri-branch et poireau	24
Salade tiède de quinoa et fenouil au citron	26
Soupe miso au wakamé et quinoa	28
Carpaccio de saumon au sésame et citron vert	30
Velouté de patate douce au chenpi	32
Salade de concombre et céleri au sésame grillé	34
Soupe de poule au gingembre et goji	36
Tartare de bœuf au sésame et citron	38
Velouté de courgette et basilic	40
Brochettes de crevettes grillées au citron et romarin	42
Plats Principaux	44
Saumon grillé au citron et fenouil	45
Poulet sauté au basilic et chenpi	47
Bavette de bœuf grillée aux poivrons et oignons	49
Quinoa sauté aux légumes et œuf	51
Saumon en papillote au gingembre et poireau	53
Poulet au citron confit et olives	55
Lentilles corail au curcuma et gingembre	57
Entrecôte de bœuf grillée au romarin	59
Daurade en croûte de sel au citron	61
Poulet au bouillon citron-gingembre	63
Pois chiches au cumin et tomate	65

Omelette aux herbes et chenpi	67
Filet de saumon au sésame et sauce soja	69
Poulet rôti au four avec patates douces	71
Bœuf sauté aux courgettes et poivrons	73
Lentilles vertes au poireau et carotte	75
Brochettes de poulet au citron et thym	77
Filet de morue au citron et câpres	79
Pois chiches et épinards au curcuma	81
Bœuf braisé au citron et gingembre	83
Desserts	85
Compote de poires au chenpi	86
Pomme au four au miel et cannelle	88
Salade de fruits au citron et menthe séchée	90
Banane poêlée au miel et gingembre	92
Mousse de citron sans laitage (avocat)	94
Poire pochée au vin rouge et épices	96
Granité de pamplemousse au romarin	98
Tarte aux pommes sans pâte (quinoa)	100
Compote de pommes et coings	102
Salade d'oranges au chenpi et cannelle	104
Goûters	106
Bâtonnets de céleri au houmous	107
Pomme et amandes (lait d'amande)	109
Carottes et houmous	111
Banane et beurre d'amande (lait d'amande)	113
Galette de riz au miel et cannelle	115
Poire et goji	117
Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande)	119
Riz au lait d'amande et cannelle	121
Mix de graines grillées (sésame, tournesol, lin)	123
Pomme et beurre de cacahuète	125
Infusions Thérapeutiques	127
Infusion de chenpi et menthe séchée	128
Infusion de goji et jujube	129
Infusion de gingembre et citron	130
Infusion de céleri-branche et chrysanthème	131
Infusion de chicorée et cannelle	132
Index des Recettes	133
Calendrier des 24 Périodes Solaires	141
Annexes	142
Glossaire MTC	142

Introduction

Cher Marc,

Vous avez entre vos mains un document unique. Ce livre n'est pas un simple recueil de recettes. C'est un programme thérapeutique alimentaire sur mesure, conçu spécifiquement pour vous à partir de votre profil énergétique, de vos symptômes et de vos objectifs de santé.

Pourquoi ce livre existe

À 45 ans, vous traversez une période de la vie où les exigences professionnelles et personnelles imposent un rythme soutenu. Cadre supérieur dans le secteur technologique, vous gérez des deadlines constantes, le management d'équipe et des journées qui s'étirent souvent jusqu'à 19h ou 20h. Ce rythme a un coût : votre corps vous l'exprime à travers des tensions dans les épaules et la nuque, des maux de tête frontaux, un endormissement difficile accompagné de rumination mentale, et ce reflux gastro-œsophagien qui vient vous rappeler que votre estomac, lui aussi, en a assez de la pression.

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) voit dans ces symptômes un tableau cohérent. Votre Foie, responsable de la libre circulation du Qi, est bloqué par les tensions émotionnelles accumulées. Cette stagnation se transforme en Chaleur qui envahit votre Estomac, provoquant le reflux et l'acidité. Et parce que le Foie en stagnation agresse la Rate, cette dernière s'épuise à son tour, d'où les ballonnements après le repas du midi et cette fatigue post-prandiale que vous connaissez bien.

Ce livre ne se contente pas de décrire ce déséquilibre. Il vous donne les moyens concrets de le corriger, jour après jour, par ce que vous mettez dans votre assiette.

Une double approche : MTC et nutrition occidentale

Ce programme repose sur trois piliers complémentaires.

Le Ba Zi, votre carte énergétique chinoise, révèle que votre Maître du Jour est dominé par l'élément Métal. Le Dieu Utile identifié pour rétablir l'équilibre est le Bois, ce qui explique pourquoi les saveurs amère et acide sont prioritaires dans votre programme, tandis que les saveurs piquante et salée doivent être limitées. Les méthodes de cuisson recommandées pour vous sont l'étuvé, le sauté doux, la soupe longue, la vapeur douce et le braisage.

La MTC identifie trois syndromes à traiter simultanément : faire circuler le Qi du Foie pour dissiper la stagnation, clarifier la Chaleur de l'Estomac pour apaiser le reflux, et tonifier le Qi de la Rate pour restaurer la digestion.

La nutrition occidentale moderne intervient avec des données précises : 2100 kcal par jour pour un homme actif de 45 ans pratiquant le running trois fois par semaine, un apport protéique adapté à la récupération musculaire, une attention particulière au potassium et au magnésium pour soutenir votre tension artérielle (135/85), et une réduction des aliments pro-inflammatoires.

Ces trois piliers ne s'opposent pas. Ils se complètent. Chaque recette de ce livre a été pensée pour respecter simultanément les principes de la MTC et les exigences de la nutrition moderne.

Ce que vous allez trouver dans ce livre

Ce programme couvre 28 jours et contient 65 recettes réparties en six catégories.

10 entrées : veloutés réconfortants, salades tièdes, soupes miso, carpaccios frais. Pensées pour ouvrir le repas sans alourdir la digestion, faire circuler le Qi du Foie et préparer le Jiao Moyen à recevoir les plats principaux.

20 plats principaux : saumon grillé, poulet sauté au basilic et chenpi, bavette de bœuf aux poivrons, lentilles corail au curcuma, daurade en croûte de sel. Chaque plat combine des protéines de qualité, des légumes de saison et des épices thérapeutiques sélectionnées pour votre profil. Vous y retrouverez vos aliments aimés (saumon, bœuf grillé, quinoa, patates douces) préparés de manière à servir vos syndromes.

10 desserts : compotes de poires au chenpi, pomme au four au miel, mousse de citron sans laitage, granité de pamplemousse. Sucrés sans excès, ils nourrissent les liquides sans générer de Chaleur ni d'Humidité, et respectent votre intolérance au gluten et votre allergie aux fruits à coque.

10 collations : bâtonnets de céleri au houmous, smoothie vert, galettes de riz au miel, poire et goji. Pensées pour le coup de barre de l'après-midi sans perturber la digestion du repas du midi ni compromettre celle du soir.

10 petits-déjeuners : porridge de quinoa au miel et cannelle, œufs brouillés au saumon fumé, bowl de quinoa aux fruits, pain de quinoa grillé à l'avocat. Conçus pour bien démarrer la journée avec un repas tiède et nourrissant, conformément à la recommandation du Ba Zi de prendre le petit-déjeuner immédiatement au réveil.

5 infusions : tisanes de chenpi, gingembre, goji, menthe séchée et romarin. Chacune cible un symptôme précis : faire circuler le Qi, clarifier la Chaleur, nourrir le Yin, apaiser le stress.

Chaque recette contient des instructions de préparation détaillées avec des signaux sensoriels (ce que vous devez voir, sentir, entendre pour savoir que c'est prêt), des conseils nutritionnels de cuisson (quelles vitamines sont préservées, lesquelles sont menacées, comment les protéger), une sagesse MTC personnalisée (pourquoi cette méthode de cuisson pour vous), et des astuces du chef.

Pensé pour un débutant en cuisine

Vous nous avez indiqué que vous cuisinez peu le soir et que vous voulez apprendre. Ce livre est conçu pour vous. Les recettes privilégient des techniques simples : mijoter, sauter, griller, assembler. Pas de geste technique complexe, pas de matériel professionnel requis. Une casserole, une poêle, un wok, un four et un blender suffisent pour réaliser l'intégralité des 65 recettes.

Les temps de préparation sont réalistes pour un cadre qui rentre à 20h30. Beaucoup de plats se préparent en 10 à 15 minutes. Les braisages et les rôtis plus longs ne demandent pas de surveillance active : tout dans la cocotte, au four, et on attend.

Les aliments aimés (saumon, bœuf grillé, quinoa, patates douces, œufs) sont mis à l'honneur, préparés de manière à servir votre équilibre énergétique. Les aliments détestés (tofu, courge, betterave, chou-fleur, lait de coco, anchois, roquefort, menthe fraîche) sont respectueusement écartés.

Vos restrictions respectées

Deux restrictions sont appliquées strictement dans toutes les recettes.

Sans gluten : le blé, l'orge, le seigle et l'épeautre sont exclus. Le quinoa, le riz, le millet et les galettes de riz les remplacent systématiquement. Votre intolérance au gluten se manifeste par des ballonnements après le pain blanc de blé, ce qui est cohérent avec le Vide de Qi de la Rate.

Sans fruits à coque : les noix, noisettes et amandes entières sont exclues en raison de votre allergie. Le lait d'amande et le beurre d'amande sont tolérés en petite quantité (la protéine allergène est principalement dans le solide). Le beurre de cacahuète (légumineuse, pas une noix) est autorisé, sous réserve de vérification de votre tolérance.

Le programme 28 jours

Ce livre n'est pas conçu pour être lu en une fois. Il est conçu pour être vécu, jour après jour, pendant 28 jours. Le menu de 28 jours (présenté dans la section dédiée) répartit les 65 recettes de manière à :

1. Varier les protéines (poisson, volaille, bœuf, légumineuses) pour couvrir l'ensemble des acides aminés.
2. Alternier les méthodes de cuisson (grill, sauté, mijoté, vapeur, braisé) pour respecter la stratégie du Ba Zi.
3. Distribuer les saveurs thérapeutiques (amère, acide prioritaires, sucrée et salée modérées) sur la journée.
4. Prévoir un repas du soir léger avant 19h quand c'est possible, ou des plats rapides à digérer pour les soirs de retour tardif.

Ce que ce livre ne remplace pas

Ce programme alimentaire est un accompagnement thérapeutique de bien-être. Il ne remplace pas un suivi médical. Votre hypertension artérielle (135/85) nécessite un suivi par votre médecin traitant. Le pamplemousse, présent dans une recette de ce livre, peut interagir avec certains médicaments antihypertenseurs : vérifiez avec votre pharmacien ou votre médecin avant de consommer régulièrement cette infusion.

De même, ce livre ne prétend pas guérir le reflux gastro-œsophagien ni la stagnation du Qi du Foie. Il propose un accompagnement alimentaire qui vise à réduire les symptômes et à soutenir l'équilibre énergétique, en complément d'un suivi médical et d'un travail sur le mode de vie (gestion du stress, sommeil, activité physique).

Comment utiliser ce livre

1. Lisez d'abord les sections de présentation (profil, restrictions, aliments clés) pour comprendre les fondements de votre programme.
2. Consultez le menu 28 jours pour planifier vos repas de la semaine.
3. Faites votre liste de courses à partir de la liste fournie, adaptée à chaque semaine.
4. Préparez les recettes en suivant les instructions détaillées, en prêtant attention aux signaux sensoriels.
5. Buvez les infusions aux moments recommandés de la journée.
6. Notez vos ressentis : digestion, énergie, sommeil, humeur. Les changements alimentaires mettent 2 à 3 semaines à produire des effets mesurables.

Un mot sur la patience

La MTC ne promet pas de transformation en 7 jours. Elle travaille sur le long terme, en rétablissant progressivement l'équilibre énergétique. Les premiers changements que vous pourriez observer : une digestion plus légère après les repas, un endormissement facilité, une réduction des tensions dans les épaules. Ces signaux, s'ils apparaissent, indiquent que le Qi commence à circuler plus librement.

Si après 28 jours vous ressentez des bénéfices, vous pouvez prolonger le programme en recommençant le cycle ou en adaptant les recettes à vos nouvelles préférences. L'objectif n'est pas la perfection, mais la régularité. Manger juste, chaque jour, un peu mieux que la veille.

Bienvenue dans votre programme.

Ludovic Dumay Praticien en diététique chinoise et Ba Zi Yin Shi - Le Tao des Cinq

PARTIE 1

Votre Profil Personnalisé



Votre Profil

Âge : 45 ans

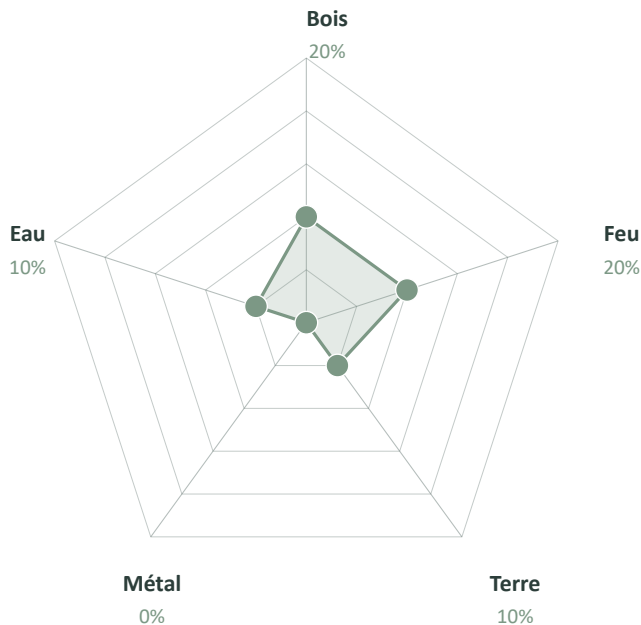
IMC : 26.5

Activité : Actif

Stress : Élevé

Votre Profil Énergétique

Analyse astrologique chinoise Ba Zi



Votre Constitution

Vous êtes un Feu Yin (Ding) né en Automne. Votre Maître du Jour est en force "Prison" - il est très affaibli par le Métal dominant de la saison. Vous êtes une flamme fragile qui a besoin d'être nourrie et protégée.

Vos Éléments

Vos éléments favorables sont le Bois (qui nourrit le Feu) et le Feu (qui renforce votre Maître du Jour). Votre Dieu Utile est le Bois (Jia) qui génère votre Feu affaibli. Le Métal est trop présent dans votre thème et exerce une pression constante.

Votre Stratégie Alimentaire

Favorisez les saveurs amère (Feu) et acide (Bois). Limitez le piquant (Métal) et le salé (Eau). Petit-déjeuner tiède obligatoire, dîner léger avant 19h. Cuissons tièdes : étuvé, sauté doux, soupe, vapeur douce.

Votre Cycle Actuel

Vous traversez un cycle défavorable (Ji-Chou, 2025-2034). La Terre draine votre Feu déjà faible et nourrit le Métal dominant. Priorisez le Bois (légumes verts, agrumes cuits, chenpi) et le Feu doux (cuissons tièdes, jujube). Évitez les aliments lourds, secs et froids.

Vos Règles d'Or

Affichez cette page sur votre réfrigérateur ou gardez-la visible. Ces règles sont le socle de votre programme thérapeutique.



Petit-déjeuner TIÈDE, obligatoire immédiatement au réveil

Votre Feu (Ding) est fragile. Il a besoin de carburant matinal pour démarrer la digestion.



3 repas par jour + 1 collation l'après-midi

Stabilise votre énergie et évite les fringales de fin de journée.



Favorisez les saveurs : amère et acide

L'amère renforce votre Feu (Maître du Jour), l'acide nourrit le Bois qui génère le Feu.



Limitez les saveurs : piquante et salée

Le piquant renforce le Métal déjà dominant. Le salé (Eau) éteint votre Feu faible.



Dîner léger avant 19h

Le Foie commence sa purification à 21h. Un dîner tardif surcharge la digestion et aggrave le RGO.



Boire tiède ou chaud. Éviter les boissons froides et glacées.

Le froid affaiblit votre Rate et éteint votre Feu. Le tiède soutient le Qi digestif.



Cuissons favorables : étuvé, sauté doux, soupe longue, vapeur douce

Ces méthodes respectent votre nature thermique tiède et préservent le Yin.



Limiter le café à 1 tasse le matin. Privilégier la chicorée l'après-midi.

Le café est amer (Feu) mais épuise le Yin et aggrave la Chaleur de l'Estomac.



Réduire l'alcool à 1-2 verres le week-end uniquement

L'alcool génère de la Chaleur Humide qui aggrave la stagnation du Foie et le RGO.



Cycle actuel défavorable (2025-2034)

La Terre draine votre Feu et nourrit le Métal. Priorisez le Bois (légumes verts, agrumes cuits) et le Feu doux (cuissons tièdes).

PARTIE 2

Vos Aliments Clés



Vos Aliments Clés

Chenpi (écorce de mandarine séchée)

Categorie : épice

Proprietes MTC

Nature : Tiède

Saveurs : Acide, amère

Organes : ("Foie", "Rate", "Estomac")

Le Chenpi pénètre les méridiens du Foie pour faire circuler le Qi stagnant, de la Rate pour faciliter la transformation, et de l'Estomac pour faire descendre le Qi rebelle. C'est l'aliment de référence contre la stagnation du Qi du Foie qui agresse la Terre.

Actions : ("Nourrit le Qi")

Aliment clé astrologique n°1 (Dieu Utile Bois). Le Chenpi est l'aliment parfait pour Marc: il traite directement la stagnation du Qi du Foie (syndrome primaire) tout en apaisant la Rate (syndrome secondaire). Sa saveur acide nourrit le Bois (élément favorable Ba Zi) et sa nature tiède soutient le Feu faible du Maître du Jour.

Jujube (datte rouge, Ziziphus jujuba)

Categorie : fruit

Proprietes MTC

Nature : Tiède

Saveurs : Douce

Organes : ("Rate", "Estomac", "Cœur")

Le Jujube pénètre la Rate et l'Estomac pour tonifier le Qi et le Sang, et le Cœur pour calmer le Shen (esprit). Sa nature tiède réchauffe le centre sans assécher.

Actions : ("Tonifie")

Aliment clé astrologique n°2 (élément Feu). Le Jujube renforce le Maître du Jour Ding (Feu Yin) affaibli. Il tonifie la Rate (syndrome de Vide de Qi) et calme le Shen (insomnie, rumination). Sa saveur douce soutient la Terre sans l'épuiser.

Goji (baie de goji, Lycium barbarum)

Categorie : fruit

Proprietes MTC

Nature : Neutre

Saveurs : Douce, acide

Organes : ("Foie", "Reins", "Poumon")

Le Goji pénètre le Foie pour nourrir le Sang et le Yin, et les Reins pour nourrir le Jing (essence). Il établit un pont entre la Racine inférieure (Reins) et le Jiao Moyen (Foie), soutenant la relation Mère-Fils Eau-Bois.

Actions : ("Nourrit le Qi")

Aliment clé astrologique n°3 (Bois/Eau). Le Goji nourrit le Sang du Foie attaqué par le Métal dominant du Ba Zi. Il protège le Foie contre la stagnation et soutient l'élément Bois (Dieu Utile). Sa saveur acide légère renforce le Bois qui génère le Feu du Maître du Jour.

Gingembre frais (modéré)

Categorie : épice

Proprietes MTC

Nature : Tiède

Saveurs : Piquante, douce

Organes : ("Rate", "Estomac", "Poumon")

Le gingembre frais pénètre la Rate et l'Estomac pour réchauffer le centre digestif et dissiper le Froid, et le Poumon pour disperser les facteurs pathogènes extérieurs. Sa nature tiède réchauffe sans assécher.

Actions : ("Tonifie")

Aliment clé astrologique n°4 (élément Feu). Le gingembre soutient le Feu faible du Maître du Jour. À utiliser avec MODÉRATION car Marc a de la Chaleur de l'Estomac (RGO): 1-2 tranches fines en cuisine, pas en infusion concentrée. Sa nature tiède tonifie la Rate (syndrome de Vide de Qi) sans aggraver la Chaleur.

Céleri-branche

Categorie : légume

Proprietes MTC

Nature : Fraîche

Saveurs : Douce, amère

Organes : ("Foie", "Estomac")

Le céleri-branche pénètre le Foie pour clarifier la Chaleur et faire descendre le Yang, et l'Estomac pour clarifier la Chaleur gastrique. Il établit une action conjointe sur le Bois et la Terre.

Actions :

Aliment clé astrologique n°5 (élément Bois). Le céleri-branche est parfait pour Marc: il clarifie la Chaleur du Foie (irritabilité, maux de tête), fait descendre le Yang du Foie (hypertension 135/85) et clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO). Sa nature fraîche contrebalance la tiédeur du gingembre. Soutient l'élément Bois (Dieu Utile).

Quinoa

Categorie : céréale

Proprietes MTC

Nature : Neutre

Saveurs : Douce

Organes : ("Rate", "Estomac", "Reins")

Le quinoa pénètre la Rate et l'Estomac pour tonifier le Qi, et les Reins pour renforcer l'essence. C'est une céréale complète qui nourrit le centre sans engendrer d'humidité.

Actions : ("Nourrit le Qi", "Tonifie")

Céréale sans gluten idéale pour l'intolérance de Marc. Le quinoa tonifie la Rate (Vide de Qi) sans provoquer de ballonnements (contrairement au blé). Sa saveur douce nourrit la Terre avec modération (15% cible) et sa nature neutre respecte la tendance thermique tiède.

Saumon

Categorie : protéine

Proprietes MTC

Nature : Tiède

Saveurs : Douce

Organes : ("Rate", "Reins")

Le saumon pénètre la Rate pour tonifier le Qi et le Sang, et les Reins pour nourrir le Jing et le Yang. Sa nature tiède réchauffe doucement sans assécher.

Actions :

Marc aime le saumon (aliment aimé). Les oméga-3 soutiennent la santé cardiovasculaire (hypertension 135/85) et réduisent l'inflammation (running 3x/semaine). Sa nature tiède respecte la tendance thermique. Aliment de l'élément Eau (15% cible), sans contre-indication avec le Ba Zi.

Patate douce

Categorie : légume-racine

Proprietes MTC

Nature : Tiède

Saveurs : Douce

Organes : ("Rate", "Estomac", "Gros intestin")

La patate douce pénètre la Rate et l'Estomac pour tonifier le Qi et réchauffer le centre digestif. Sa nature tiède et sa saveur douce en font un tonique de la Terre par excellence.

Actions : ("Tonifie", "Réchauffe")

Marc aime la patate douce (aliment aimé). Elle tonifie la Rate (Vide de Qi) et réchauffe le centre digestif. Sa saveur douce est dans la cible (15% Terre) et sa nature tiède soutient le Feu du Maître du Jour. Sans gluten, elle remplace les féculents à base de blé.

Citron (modéré, en cuisine)

Categorie : fruit

Proprietes MTC

Nature : Fraîche

Saveurs : Acide

Organes : ("Foie", "Estomac", "Rate")

Le citron pénètre le Foie pour faire circuler le Qi et nourrir le Sang, et l'Estomac pour clarifier la Chaleur et stimuler la digestion. Sa saveur acide a une affinité directe avec le Foie.

Actions : ("Nourrit le Qi")

La saveur acide est prioritaire (25% cible Bois) et soutient le Dieu Utile (Bois). Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). À utiliser en cuisine (assaisonnement, sauce), pas à jeun (RGO). Renforce l'élément Bois qui nourrit le Feu du Maître du Jour.

Riz au jasmin

Categorie : céréale

Proprietes MTC

Nature : Neutre

Saveurs : Douce

Organes : ("Rate", "Estomac")

Le riz au jasmin pénètre la Rate et l'Estomac pour tonifier le Qi et harmoniser le centre. C'est la céréale de base la plus digeste en MTC.

Actions : ("Tonifie")

Marc aime le riz au jasmin (aliment aimé). Sans gluten, il remplace le blé qui provoque des ballonnements. Sa saveur douce tonifie la Rate (Vide de Qi) et sa nature neutre respecte la tendance tiède. À combiner avec des légumes et protéines pour abaisser l'index glycémique du repas.

Chicorée (racine torréfiée)

Categorie : boisson

Proprietes MTC

Nature : Fraîche

Saveurs : Amère, douce

Organes : ("Cœur", "Foie", "Rate")

La chicorée pénètre le Cœur pour clarifier la Chaleur et calmer le Shen, le Foie pour drainer la chaleur, et la Rate pour soutenir la digestion. Sa saveur amère a une affinité directe avec le Feu (Maître du Jour).

Actions :

Alternative au café demandée par Marc. La chicorée a la saveur amère (20% cible Feu) qui renforce le Maître du Jour Ding (Feu Yin). Elle clarifie la Chaleur du Foie (stagnation transformée en Feu) et calme le Shen (insomnie). Sans caféine, elle ne provoque pas de reflux (contrairement au café).

Amande (en poudre/lait uniquement)

Categorie : oléagineux

Propriétés MTC

Nature : Neutre

Saveurs : Douce

Organes : ("Poumon", "Rate", "Gros intestin")

L'amande pénètre le Poumon pour humidifier et nourrir le Yin, et le Gros intestin pour lubrifier les selles. Sa saveur douce soutient la Rate. Attention: forme entière interdite (allergie fruits à coque).

Actions :

Marc tolère le lait d'amande en petite quantité (allergie aux fruits à coque entiers). Le magnésium soutient le sommeil et la gestion du stress. La vitamine E est anti-inflammatoire. À utiliser UNIQUEMENT sous forme de lait d'amande ou poudre fine, jamais d'amandes entières (allergie).

PARTIE 3

Votre Planning de 28 Jours



Votre Planning de 28 Jours

Voici votre programme nutritionnel détaillé sur 4 semaines.

Semaine 1

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Porridge de quinoa au miel et cannelle	Velouté de céleri-branchette et poireau	Saumon grillé au citron et fenouil	Compote de poires au chenpi	Bâtonnets de céleri au houmous	Infusion de chenpi et menthe séchée
J2	Œufs brouillés au saumon fumé	Salade tiède de quinoa et fenouil au citron	Poulet sauté au basilic et chenpi	Pomme au four au miel et cannelle	Pomme et amandes (lait d'amande)	Infusion de goji et jujube
J3	Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel	Soupe miso au wakamé et quinoa	Bavette de bœuf grillée aux poivrons et oignons	Salade de fruits au citron et menthe séchée	Carottes et houmous	Infusion de gingembre et citron
J4	Bowl de quinoa aux fruits et goji	Carpaccio de saumon au sésame et citron vert	Quinoa sauté aux légumes et œuf	Banane poêlée au miel et gingembre	Banane et beurre d'amande (lait d'amande)	Infusion de céleri-branchette et chrysanthème
J5	Œufs au plat aux épinards et tomate	Velouté de patate douce au chenpi	Saumon en papillote au gingembre et poireau	Mousse de citron sans laitage (avocat)	Galettes de riz au miel et cannelle	Infusion de chicorée et cannelle
J6	Galettes de riz au beurre d'amande et banane	Salade de concombre et céleri au sésame grillé	Poulet au citron confit et olives	Poire pochée au vin rouge et épices	Poire et goji	Infusion de chenpi et menthe séchée
J7	Porridge de millet au miel et goji	Soupe de poule au gingembre et goji	Lentilles corail au curcuma et gingembre	Granité de pamplemousse au romarin	Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande)	Infusion de goji et jujube

Semaine 2

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Omelette aux tomates et chenpi	Tartare de bœuf au sésame et citron	Entrecôte de bœuf grillée au romarin	Tarte aux pommes sans pâte (quinoa)	Riz au lait d'amande et cannelle	Infusion de gingembre et citron
J2	Smoothie banane, épinards et lait d'amande	Velouté de courgette et basilic	Daurade en croûte de sel au citron	Compote de pommes et coings	Mix de graines grillées (sésame, tournesol, lin)	Infusion de céleri-branchette et chrysanthème

J3	Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron	Brochettes de crevettes grillées au citron et romarin	Poulet au bouillon citron-gingembre	Salade d'oranges au chenpi et cannelle	Pomme et beurre de cacahuète	Infusion de chicorée et cannelle
J4	Porridge de quinoa au miel et cannelle	Velouté de céleri-branchette et poireau	Pois chiches au cumin et tomate	Compote de poires au chenpi	Bâtonnets de céleri au houmous	Infusion de chenpi et menthe séchée
J5	Œufs brouillés au saumon fumé	Salade tiède de quinoa et fenouil au citron	Omelette aux herbes et chenpi	Pomme au four au miel et cannelle	Pomme et amandes (lait d'amande)	Infusion de goji et jujube
J6	Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel	Soupe miso au wakamé et quinoa	Filet de saumon au sésame et sauce soja	Salade de fruits au citron et menthe séchée	Carottes et houmous	Infusion de gingembre et citron
J7	Bowl de quinoa aux fruits et goji	Carpaccio de saumon au sésame et citron vert	Poulet rôti au four avec patates douces	Banane poêlée au miel et gingembre	Banane et beurre d'amande (lait d'amande)	Infusion de céleri-branchette et chrysanthème

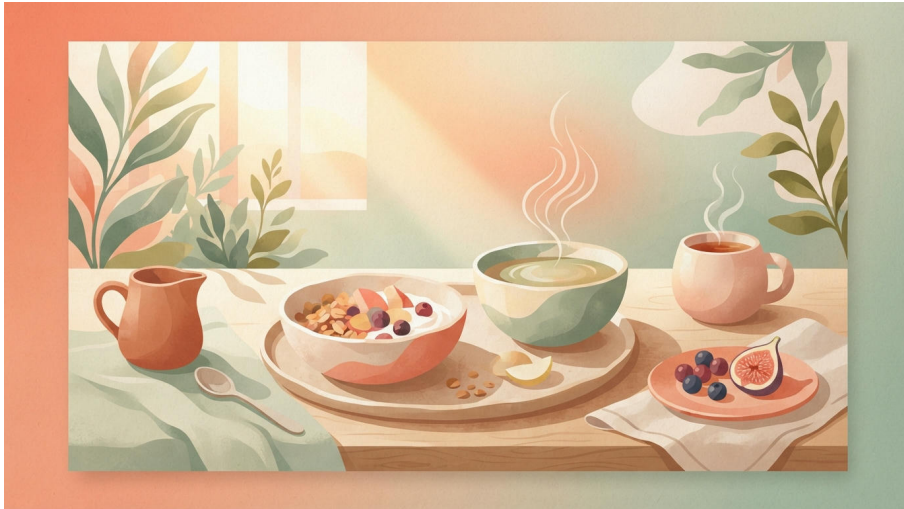
Semaine 3

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Œufs au plat aux épinards et tomate	Velouté de patate douce au chenpi	Bœuf sauté aux courgettes et poivrons	Mousse de citron sans laitage (avocat)	Galettes de riz au miel et cannelle	Infusion de chicorée et cannelle
J2	Galettes de riz au beurre d'amande et banane	Salade de concombre et céleri au sésame grillé	Lentilles vertes au poireau et carotte	Poire pochée au vin rouge et épices	Poire et goji	Infusion de chenpi et menthe séchée
J3	Porridge de millet au miel et goji	Soupe de poule au gingembre et goji	Brochettes de poulet au citron et thym	Granité de pamplemousse au romarin	Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande)	Infusion de goji et jujube
J4	Omelette aux tomates et chenpi	Tartare de bœuf au sésame et citron	Filet de morue au citron et câpres	Tarte aux pommes sans pâte (quinoa)	Riz au lait d'amande et cannelle	Infusion de gingembre et citron
J5	Smoothie banane, épinards et lait d'amande	Velouté de courgette et basilic	Pois chiches et épinards au curcuma	Compote de pommes et coings	Mix de graines grillées (sésame, tournesol, lin)	Infusion de céleri-branchette et chrysanthème
J6	Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron	Brochettes de crevettes grillées au citron et romarin	Bœuf braisé au citron et gingembre	Salade d'oranges au chenpi et cannelle	Pomme et beurre de cacahuète	Infusion de chicorée et cannelle
J7	Porridge de quinoa au miel et cannelle	Velouté de céleri-branchette et poireau	Saumon grillé au citron et fenouil	Compote de poires au chenpi	Bâtonnets de céleri au houmous	Infusion de chenpi et menthe séchée

Semaine 4

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Œufs brouillés au saumon fumé	Salade tiède de quinoa et fenouil au citron	Poulet sauté au basilic et chenpi	Pomme au four au miel et cannelle	Pomme et amandes (lait d'amande)	Infusion de goji et jujube
J2	Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel	Soupe miso au wakamé et quinoa	Bavette de bœuf grillée aux poivrons et oignons	Salade de fruits au citron et menthe séchée	Carottes et houmous	Infusion de gingembre et citron

J3	Bowl de quinoa aux fruits et goji	Carpaccio de saumon au sésame et citron vert	Quinoa sauté aux légumes et œuf	Banane poêlée au miel et gingembre	Banane et beurre d'amande (lait d'amande)	Infusion de céleri-branché et chrysanthème
J4	Œufs au plat aux épinards et tomate	Velouté de patate douce au chenpi	Saumon en papillote au gingembre et poireau	Mousse de citron sans laitage (avocat)	Galettes de riz au miel et cannelle	Infusion de chicorée et cannelle
J5	Galettes de riz au beurre d'amande et banane	Salade de concombre et céleri au sésame grillé	Poulet au citron confit et olives	Poire pochée au vin rouge et épices	Poire et goji	Infusion de chenpi et menthe séchée
J6	Porridge de millet au miel et goji	Soupe de poule au gingembre et goji	Lentilles corail au curcuma et gingembre	Granité de pamplemousse au romarin	Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande)	Infusion de goji et jujube
J7	Omelette aux tomates et chenpi	Tartare de bœuf au sésame et citron	Entrecôte de bœuf grillée au romarin	Tarte aux pommes sans pâte (quinoa)	Riz au lait d'amande et cannelle	Infusion de gingembre et citron



PARTIE 4.1

Petits-Déjeuners



Porridge de quinoa au miel et cannelle

Porridge de quinoa qui tonifie la Rate et réchauffe le centre. Petit-déjeuner sans gluten, réconfortant et nourrissant.

 Prép. 5 min ·  Cuiss. 15 min · Niveau Très facile ·  2 pers. ·  180 g/pers.

Ingrédients

- 1/2 tasse Quinoa
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à café Goji
- 250 ml Lait d'amande
- 1 pincée Cannelle

Préparation

 Temps total : 20 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer 1/2 tasse de quinoa sous l'eau froide.
Mesurer 250 ml de lait d'amande, 1 c. à soupe de miel et 1 pincée de cannelle.
Mesurer 1 c. à café de baies de goji.

- 1 Dans une casserole, porter le lait d'amande à frémissement à feu moyen. (3 min)
 *Le lait d'amande commence à frémir (petites bulles, pas gros bouillons).*
- 2 Ajouter le quinoa, la cannelle et les baies de goji. Couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)
 *Le quinoa absorbe le lait et devient tendre. Les goji gonflent et deviennent rouges.*
- 3 Retirer du feu, ajouter le miel et mélanger. (1 min)
 *Le miel fond et enrobe le porridge.*
- 4 Servir tiède dans des bols. (1 min)
 *Le porridge est onctueux et parfumé.*

Sagesse MTC

Le quinoa sans gluten tonifie la Rate (Vide de Qi) et remplace l'avoine (gluten). Le lait d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nourrit le Yin. Le goji (aliment clé n°3) nourrit le Sang du Foie. Porridge réconfortant pour bien commencer la journée, simple pour un débutant.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les vitamines B du quinoa
- ✓ Le goji cuit libère ses antioxydants

Biodisponibilité :

-  Le quinoa apporte des protéines complètes
-  Le lait d'amande apporte du calcium

Dressage

Verser dans des bols. Parsemer d'une pincée de cannelle. Servir tiède.

Astuces du chef

- 💡 Ne pas faire bouillir le lait d'amande à gros bouillons : il tourne
- 💡 Le quinoa cuit plus vite dans le lait que dans l'eau
- 💡 Préparer la veille et réchauffer le matin pour gagner du temps

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Reins, Poumon, Gros intestin, Cœur, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Nourrit le Sang du Foie, Nourrit le Yin des Reins

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal

Lipides : 7 g

Protéines : 8 g

Fibres : 5 g

Glucides : 45 g

IG : 53

Bénéfices : Protéines complètes, Fer, Magnésium, Calcium, Antioxydants

Œufs brouillés au saumon fumé

Œufs brouillés au saumon fumé qui tonifient le Qi et nourrissent le Sang. Petit-déjeuner protéiné pour les jours d'entraînement.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 5 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 150 g/pers.

Ingrédients

- 4 œufs Œufs
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 80 g Saumon fumé
- 1 brin Ciboulette
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

⌚ Temps total : 7 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Casser 4 œufs dans un bol. Préparer le saumon fumé en lanières.
Ciseler 1 brin de ciboulette. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu doux. (1 min)

🔥 L'huile brille sans fumer.

2

Verser les œufs et remuler doucement avec une spatule pour les brouiller. (4 min)

🔥 Les œufs coagulent en morceaux moelleux et crémeux. Ne pas les surcuire.

3

Ajouter les lanières de saumon fumé en fin de cuisson et remuler 1 minute. (1 min)

🔥 Le saumon fumé se réchauffe sans cuire. Une odeur de fumage se dégage.

4

Parsemer de ciboulette, saler, poivrer et servir immédiatement. (1 min)

🔥 Les œufs brouillés sont moelleux et parfumés.

🧠 Sagesse MTC

L'œuf tonifie le Qi et le Sang. Le saumon (aliment aimé) nourrit les Reins (élément Eau, 15% cible). Petit-déjeuner protéiné pour les jours d'entraînement (running). Plat rapide pour un débutant : 7 minutes suffisent.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson douce préserve la choline des œufs
- ✓ Le saumon fumé ajouté en fin préserve ses oméga-3

Biodisponibilité :

- 🔗 L'œuf apporte des protéines complètes
- 🔗 Le saumon apporte des oméga-3 anti-inflammatoires

🍴 Dressage

Servir dans des assiettes creuses. Parsemer de ciboulette. Accompagner de pain de quinoa grillé. Servir immédiatement.

Astuces du chef

-  Cuire les œufs à feu doux pour une texture crémeuse
-  Ne pas surcuire les œufs : ils deviennent secs
-  Le saumon fumé se réchauffe, ne se cuit pas

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Cœur, Reins, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yin, Nourrit le Yang des Reins, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal

Lipides : 22 g

Protéines : 28 g

Fibres : ND g

Glucides : 2 g

IG : 15

Bénéfices : Protéines, Oméga-3, Vitamine B12, Choline, Vitamine D

Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel

Pain perdu au pain de quinoa qui tonifie la Rate. Petit-déjeuner réconfortant sans gluten.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingrédients

- 2 tranches Pain de quinoa
- 100 ml Lait d'amande
- 1 pincée Cannelle
- 2 œufs Œufs
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Préparation

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Préparer 2 tranches de pain de quinoa. Battre 2 œufs dans un bol avec 100 ml de lait d'amande.
Mesurer 1 c. à soupe de miel et 1 pincée de cannelle.
Préparer 1 c. à soupe d'huile d'olive.

1

Tremper chaque tranche de pain dans le mélange œufs-lait d'amande 30 secondes de chaque côté. (1 min)

🔪 *Le pain absorbe le liquide et devient souple.*

2

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)

🔪 *L'huile brille sans fumer.*

3

Cuire les tranches 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles dorent. (6 min)

🔪 *Le pain dore et caramélise légèrement. Une odeur de pain perdu chaude se dégage.*

4

Arroser de miel et parsemer de cannelle. Servir immédiatement. (1 min)

🔪 *Le miel fond sur le pain chaud et la cannelle parfume l'ensemble.*

🧠 Sagesse MTC

Le pain de quinoa sans gluten tonifie la Rate (Vide de Qi) et remplace le pain de blé. L'œuf nourrit le Qi et le Sang. Le lait d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nourrit le Yin. Pain perdu réconfortant pour le week-end, simple pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte préserve la choline des œufs
- ✓ Le miel ajouté en fin préserve ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 L'œuf apporte des protéines complètes
- 🔗 Le lait d'amande apporte du calcium

Dressage

Disposer les tranches dans des assiettes. Arroser de miel et parsemer de cannelle. Servir immédiatement.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas tremper le pain trop longtemps : il se défait*
- 💡 *Cuire à feu moyen pour dorer sans brûler*
- 💡 *Le pain de quinoa se trouve en magasin bio*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Cœur, Poumon, Gros intestin, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon, Réchauffe, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 350 kcal

Lipides : 14 g

Protéines : 12 g

Fibres : 4 g

Glucides : 45 g

IG : 53

Bénéfices : Protéines, Glucides, Calcium, Manganèse

Bowl de quinoa aux fruits et goji

Bowl de quinoa aux fruits frais et goji qui tonifie la Rate et nourrit le Sang du Foie. Petit-déjeuner frais et nourrissant.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 15 min · Niveau Très facile ·  2 pers. ·  180 g/pers.

Ingrédients

- 1/2 tasse Quinoa
- 1/4 tasse Myrtilles
- 1 c. à café Miel
- 1 banane Banane
- 1 c. à café Goji
- 100 ml Lait d'amande

Préparation

 Temps total : 17 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer 1/2 tasse de quinoa sous l'eau froide.
Couper la banane en rondelles. Mesurer les myrtilles et le goji.
Mesurer 1 c. à café de miel et 100 ml de lait d'amande.

- 1 Cuire le quinoa 12 minutes dans 1 tasse d'eau à feu doux couvert. (12 min)
 *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*
- 2 Égrainer le quinoa à la fourchette et le transférer dans un bol. (2 min)
 *Le quinoa est tendre et les grains se séparent.*
- 3 Ajouter la banane, les myrtilles, le goji, le miel et le lait d'amande. Mélanger. (2 min)
 *Le bowl est coloré et parfumé.*
- 4 Servir immédiatement. (1 min)
 *Le bowl est frais et nourrissant.*

Sagesse MTC

Le quinoa sans gluten tonifie la Rate (Vide de Qi). Le goji (aliment clé n°3) nourrit le Sang du Foie. Les myrtilles nourrissent le Yin. Bowl frais et nourrissant pour les matins d'été, simple pour un débutant.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les fruits crus préservent 100% de la vitamine C
- ✓ Le quinoa cuit préserve ses protéines complètes

Biodisponibilité :

-  Les myrtilles apportent des antioxydants
-  Le goji apporte de la zéaxanthine

Dressage

Verser dans des bols. Disposer les fruits en décoration sur le dessus. Servir frais ou tiède selon la saison.

Astuces du chef

- 💡 Préparer le quinoa à l'avance pour un bowl en 5 minutes
- 💡 Varier les fruits selon la saison
- 💡 Le bowl se déguste frais en été, tiède en hiver

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Reins, Gros intestin, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Lubrifie les intestins, Nourrit le Yin, Clarifie la Chaleur, Nourrit le Sang du Foie, Nourrit le Yin des Reins, Humidifie le Poumon

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 290 kcal

Lipides : 6 g

Protéines : 8 g

Fibres : 7 g

Glucides : 50 g

IG : 52

Bénéfices : Protéines complètes, Antioxydants, Fibres, Vitamine C, Manganèse

Œufs au plat aux épinards et tomate

Œufs au plat aux épinards qui tonifient le Sang et nourrissent le Foie. Petit-déjeuner salé et protéiné.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 8 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingédients

- 4 œufs Œufs
- 1 tomate Tomate
- 1 pincée Sel marin
- 1 poignée Épinards frais
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Laver les épinards frais. Couper la tomate en rondelles.
Casser 4 œufs dans un bol. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

- 1 Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)
🔥 L'huile brille sans fumer.
- 2 Disposer les rondelles de tomate et les épinards dans la poêle. Cuire 2 minutes. (2 min)
🔥 Les épinards réduisent et la tomate ramollit légèrement.
- 3 Casser les œufs directement dans la poêle sur les légumes. (1 min)
🔥 Les œufs se déposent sur les légumes.
- 4 Couvrir et cuire 4 minutes jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes encore coulants. (4 min)
🔥 Les blancs sont opaques et les jaunes brillent encore.
- 5 Saler, poivrer et servir immédiatement. (1 min)
🔥 Les œufs au plat sont prêts et parfumés.

🧠 Sagesse MTC

L'œuf tonifie le Qi et le Sang. Les épinards nourrissent le Sang du Foie attaqué par le Métal dominant. La tomate clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO). Petit-déjeuner salé et protéiné, simple pour un débutant : 9 minutes suffisent.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte préserve le fer des épinards
- ✓ Le lycopène de la tomate est mieux absorbé cuit

Biodisponibilité :

- 🔗 La vitamine C de la tomate aide à absorber le fer des épinards
- 🔗 L'œuf apporte de la choline

Dressage

Glisser les œufs au plat et les légumes dans l'assiette. Servir immédiatement avec du pain de quinoa grillé.

Astuces du chef

-  Couvrir la poêle cuit le dessus des œufs sans les retourner
-  Ne pas surcuire les épinards : ils perdent leurs nutriments
-  Le lycopène de la tomate est antioxydant

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Cœur, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yin, Nourrit le Sang du Foie, Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides, Réchauffe, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 250 kcal

Lipides : 18 g

Protéines : 18 g

Fibres : 3 g

Glucides : 5 g

IG : 38

Bénéfices : Protéines, Fer, Lutéine, Vitamine K, Vitamine C

Galettes de riz au beurre d'amande et banane

Galettes de riz au beurre d'amande et banane qui tonifient la Rate. Petit-déjeuner rapide et sans gluten.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingrédients

- 4 galettes Galettes de riz soufflé
- 1 banane Banane
- 2 c. à soupe Beurre d'amande
- 1 pincée Cannelle

Préparation

🕒 Temps total : 3 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Sortir 4 galettes de riz soufflé. Mesurer 2 c. à soupe de beurre d'amande.
Peler et couper la banane en rondelles. Mesurer 1 pincée de cannelle.

1

Tartinier chaque galette de riz de 1/2 c. à soupe de beurre d'amande. (1 min)

👁️ *Le beurre d'amande s'étale uniformément.*

2

Disposer les rondelles de banane sur les galettes tartinées. (1 min)

👁️ *Les rondelles recouvrent les galettes.*

3

Parsemer de cannelle et servir immédiatement. (1 min)

👁️ *Les galettes sont prêtes à déguster.*

🧠 Sagesse MTC

Les galettes de riz tonifient la Rate (Vide de Qi) sans gluten. Le beurre d'amande (aliment clé n°12, autorisé sous forme liquide/pâte) nourrit le Yin. La banane tonifie la Rate. Petit-déjeuner rapide pour les matins pressés. Attention : beurre d'amande uniquement, pas d'amandes entières (allergie).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La banane crue préserve 100% du potassium
- ✓ Le beurre d'amande préserve la vitamine E

Biodisponibilité :

- 🔗 Le beurre d'amande apporte du calcium
- 🔗 La banane apporte du potassium (hypertension, running)

🍽️ Dressage

Disposer les galettes sur une assiette. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Choisir un beurre d'amande sans sucre ajouté
- 💡 Les galettes de riz se conservent des mois au sec
- 💡 Petit-déjeuner idéal pour les matins pressés

🌿 BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Poumon, Gros intestin, Cœur, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon, Lubrifie les intestins, Réchauffe, Fait circuler le Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal
Lipides : 14 g

Protéines : 6 g
Fibres : 4 g

Glucides : 45 g
IG : 51

Bénéfices : Glucides, Potassium, Vitamine E, Magnésium

Porridge de millet au miel et goji

Porridge de millet qui tonifie la Rate et nourrit les Reins. Petit-déjeuner sans gluten, réconfortant et nourrissant.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 20 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingrédients

- 1/2 tasse Millet
- 1 c. à soupe Miel
- 1 pincée Cannelle
- 250 ml Lait d'amande
- 1 c. à café Goji

Préparation

⌚ Temps total : 25 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Mesurer 1/2 tasse de millet. Rincer sous l'eau froide.

Mesurer 250 ml de lait d'amande, 1 c. à soupe de miel et 1 c. à café de goji.

Mesurer 1 pincée de cannelle.

1

Dans une casserole, porter le lait d'amande à frémissement à feu moyen. (3 min)

🔍 *Le lait d'amande commence à frémir (petites bulles, pas gros bouillons).*

2

Ajouter le millet, la cannelle et le goji. Couvrir et mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)

🔍 *Le millet absorbe le lait et devient crémeux. Les goji gonflent.*

3

Retirer du feu, ajouter le miel et mélanger. (1 min)

🔍 *Le miel fond et enrobe le porridge.*

4

Servir tiède dans des bols. (1 min)

🔍 *Le porridge est onctueux et parfumé.*

🧠 Sagesse MTC

Le millet tonifie la Rate (Vide de Qi) et nourrit les Reins (élément Eau, 15% cible) sans gluten. Le goji (aliment clé n°3) nourrit le Sang du Foie. Le lait d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nourrit le Yin. Porridge réconfortant pour les matins froids, simple pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les vitamines B du millet
- ✓ Le goji cuit libère ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 Le millet apporte du magnésium (hypertension, running)
- 🔗 Le lait d'amande apporte du calcium

Dressage

Verser dans des bols. Parsemer d'une pincée de cannelle. Servir tiède.

Astuces du chef

- 💡 Ne pas faire bouillir le lait d'amande à gros bouillons : il tourne
- 💡 Le millet cuit plus lentement que le quinoa : prévoir 20 min
- 💡 Préparer la veille et réchauffer le matin

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Reins, Poumon, Gros intestin, Foie, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les Reins, Sans gluten, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon, Nourrit le Sang du Foie, Nourrit le Yin des Reins, Réchauffe, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal

Lipides : 6 g

Protéines : 7 g

Fibres : 4 g

Glucides : 45 g

IG : 70

Bénéfices : Magnésium, Phosphore, Antioxydants, Calcium, Fer

Omelette aux tomates et chenpi

Omelette aux tomates et chenpi qui tonifie le Qi et fait circuler le Qi du Foie. Petit-déjeuner salé et digeste.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 8 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingrédients

- 4 œufs Œufs
- 1 c. à café Chenpi
- 1 pincée Sel marin
- 1 tomate Tomate
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 8 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Casser 4 œufs dans un bol. Couper la tomate en dés.
Mesurer 1 c. à café de chenpi. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)

🔍 L'huile brille sans fumer.

2

Faire revenir les dés de tomate 2 minutes. (2 min)

🔍 La tomate ramollit et libère son jus.

3

Verser les œufs battus avec le chenpi. Remuer doucement pour brouiller. (4 min)

🔍 Les œufs coagulent en morceaux moelleux avec des dés de tomate.

4

Saler, poivrer et servir immédiatement. (1 min)

🔍 L'omelette est moelleuse et parfumée au chenpi.

🧠 Sagesse MTC

L'œuf tonifie le Qi et le Sang. Le chenpi (aliment clé n°1) fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). La tomate clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO). Omelette salée et digeste, simple pour un débutant : 8 minutes suffisent.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte préserve la choline des œufs
- ✓ Le lycopène de la tomate est mieux absorbé cuit

Biodisponibilité :

- 🔗 Le lycopène de la tomate est antioxydant
- 🔗 Le chenpi facilite la digestion des œufs

🍽️ Dressage

Plier l'omelette en deux et la glisser dans l'assiette. Servir immédiatement avec du pain de quinoa grillé.

Astuces du chef

-  Cuire les œufs à feu moyen pour une texture crémeuse
-  Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique
-  La tomate peut être remplacée par des épinards

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Cœur, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yin, Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides, Fait circuler le Qi du Foie, Dissout la stagnation, Réchauffe, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 230 kcal

Lipides : 16 g

Protéines : 18 g

Fibres : 1 g

Glucides : 4 g

IG : 38

Bénéfices : Protéines, Lycopène, Choline, Vitamine C, Lutéine

Smoothie banane, épinards et lait d'amande

Smoothie vert qui tonifie la Rate et nourrit le Sang du Foie. Petit-déjeuner liquide et nourrissant pour les matins pressés.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 440 g/pers.

Ingrédients

- 1 banane Banane
- 250 ml Lait d'amande
- 1 c. à soupe Graines de lin
- 1 poignée Épinards frais
- 1 c. à café Miel

Préparation

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : facile

Mise en place

Peler la banane. Laver les épinards frais.

Sortir 250 ml de lait d'amande du réfrigérateur. Mesurer 1 c. à café de miel.

Mesurer 1 c. à soupe de graines de lin.

1

Dans un blender, mixer la banane, les épinards, le lait d'amande, le miel et les graines de lin jusqu'à obtenir un smoothie lisse. (3 min)

👁️ La texture est lisse et homogène, sans morceaux d'épinards.

2

Verser dans un grand verre et servir immédiatement. (1 min)

👁️ Le smoothie est vert, onctueux et nourrissant.

3

Ajouter des glaçons si désiré pour un smoothie plus frais. (1 min)

👁️ Le smoothie est frais et nourrissant.

Sagesse MTC

La banane tonifie la Rate (Vide de Qi). Les épinards nourrissent le Sang du Foie attaqué par le Métal dominant. Le lait d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nourrit le Yin. Les graines de lin lubrifient les intestins. Smoothie vert nourrissant pour les matins pressés, simple pour un débutant avec un blender.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les épinards crus préservent 100% de la vitamine K
- ✓ La banane crue préserve 100% du potassium

Biodisponibilité :

- 🔗 Les graines de lin apportent des oméga-3 anti-inflammatoires
- 🔗 La banane apporte du potassium (hypertension, running)

Dressage

Verser dans un grand verre. Servir immédiatement avec une paille.

Astuces du chef

-  Utiliser un blender puissant pour un smoothie sans morceaux
-  Moudre les graines de lin au blender libère les oméga-3
-  Le smoothie se prépare en 4 minutes

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Gros intestin, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Lubrifie les intestins, Nourrit le Sang du Foie, Clarifie la Chaleur, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 290 kcal
Lipides : 10 g

Protéines : 6 g
Fibres : 7 g

Glucides : 45 g
IG : 51

Bénéfices : Potassium, Fer, Oméga-3, Calcium, Vitamine K

Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron

Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron qui tonifie la Rate et fait circuler le Qi. Petit-déjeuner salé et nourrissant sans gluten.

 Prép. 5 min ·  Cuiss. 5 min · Niveau Très facile ·  2 pers. ·  110 g/pers.

Ingrédients

- 2 tranches Pain de quinoa
- 1/2 citron Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 avocat Avocat
- 1 c. à café Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

 Temps total : 6 min · Niveau : facile

Mise en place

Préparer 2 tranches de pain de quinoa. Couper l'avocat en deux et prélever la chair.
Presser 1/2 citron. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1

Griller les tranches de pain de quinoa au grille-pain 2 minutes. (2 min)

 *Le pain est doré et croustillant.*

2

Écraser la chair d'avocat à la fourchette avec le jus de citron, le sel et le poivre. (2 min)

 *L'avocat forme une purée onctueuse et verte.*

3

Tartiner les tranches grillées de purée d'avocat. Arroser d'1 c. à café d'huile d'olive. (1 min)

 *Les tartines sont garnies et brillantes.*

4

Servir immédiatement. (1 min)

 *Les tartines sont prêtes à déguster.*

Sagesse MTC

Le pain de quinoa sans gluten tonifie la Rate (Vide de Qi). L'avocat nourrit le Yin. Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Petit-déjeuner salé et nourrissant, simple pour un débutant : 6 minutes suffisent.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'avocat cru préserve 100% de la vitamine E
- ✓ Le citron cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilité :

-  L'avocat apporte des graisses saines (hypertension)
-  Le citron aide à absorber le fer

Dressage

Disposer les tartines dans l'assiette. Servir immédiatement.

Astuces du chef

-  Choisir un avocat bien mûr pour une purée onctueuse
-  Le citron empêche l'avocat de noircir
-  Le pain de quinoa se trouve en magasin bio

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Nourrit le Yin, Lubrifie les intestins, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Réchauffe, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal

Lipides : 16 g

Protéines : 6 g

Fibres : 6 g

Glucides : 30 g

IG : 48

Bénéfices : Graisses saines, Fibres, Vitamine E, Potassium, Vitamine C



PARTIE 4.2

Entrées



Velouté de céleri-branché et poireau

Velouté réconfortant qui clarifie la Chaleur du Foie et fait descendre le Yang. Parfait pour apaiser les tensions de fin de journée.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 20 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍲 100 g/pers.

Ingrédients

- 4 branches Céleri-branché
- 1/2 oignon Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 poireau moyen Poireau
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Laver le céleri-branché et le poireau. Couper le céleri en tronçons de 2 cm.
Émincer finement le poireau en demi-rondelles. Séparer le blanc du vert.
Peler et émincer l'oignon. Mesurer 1 litre d'eau ou de bouillon de légumes.
Sortir l'huile d'olive et le sel marin.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)

🔪 *L'huile doit napper le fond et briller sans fumer.*

2

Faire revenir l'oignon émincé 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide. (2 min)

🔪 *L'oignon passe du blanc opaque au translucide. Une odeur douce se dégage.*

3

Ajouter le poireau (partie blanche) et le céleri. Remuer 2 minutes. (2 min)

🔪 *Les légumes s'enrobent d'huile et deviennent brillants.*

4

Verser l'eau ou le bouillon. Porter à ébullition à feu vif. (5 min)

🔪 *De grosses bulles remontent à la surface en bouillonnant.*

5

Baisser le feu, couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)

🔪 *Le bouillon frémit doucement (petites bulles, pas gros bouillons). Les légumes sont tendres piqués à la fourchette.*

6

Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (3 min)

🔪 *La texture est crémeuse et homogène, sans morceaux.*

7

Saler, poivrer et ajouter le vert du poireau ciselé. Servir chaud. (1 min)

🔪 *Le velouté est onctueux et parfumé.*

🧠 Sagesse MTC

La cuisson mijotée douce préserve le Qi des légumes et réchauffe le Jiao Moyen, idéal pour le Vide de Rate de Marc. Le céleri (aliment clé n°5) clarifie la Chaleur du Foie et fait descendre le Yang, ce qui aide l'hypertension. Le velouté est facile à digérer pour un débutant en cuisine et pour les soirs de retour tardif (20h30).

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée courte préserve les vitamines B du poireau
- ✓ Le mixage préserve les fibres solubles du céleri

Biodisponibilité :

-  L'huile d'olive aide à absorber les vitamines liposolubles (A, K) du céleri
-  Le céleri et le poireau ensemble apportent potassium et fibres pour la satiété

Dressage

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Parsemer de vert de poireau ciselé. Servir bien chaud.

Astuces du chef

-  Ne pas faire brunir l'oignon : il devient amer et irrite l'Estomac
-  Pour un velouté plus onctueux, ajouter 1 c. à soupe de lait d'amande avant de mixer
-  Le vert du poireau ajouté cru en fin apporte de la fraîcheur et des vitamines

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Foie, Estomac, Poumon, Gros intestin

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Clarifie la Chaleur du Foie, Fait descendre le Yang, Réchauffe le centre, Disperse le Froid, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 85 kcal

Lipides : 5 g

Protéines : 2 g

Fibres : 3 g

Glucides : 8 g

IG : 32

Bénéfices : Vitamine K, Potassium, Fibres, Vitamine C

Salade tiède de quinoa et fenouil au citron

Salade tiède qui fait circuler le Qi du Foie tout en tonifiant la Rate. Le quinoa sans gluten remplace les céréales à gluten.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍽️ 80 g/pers.

Ingrédients

- 1 tasse Quinoa
- 1/2 citron Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1 bulbe moyen Fenouil
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 27 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Rincer le quinoa sous l'eau froide dans une passoire fine jusqu'à ce que l'eau soit claire.
Couper le fenouil en fines lamelles à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
Presser le citron pour obtenir 2 c. à soupe de jus.
Mesurer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1

Porter 1 tasse d'eau à ébullition dans une petite casserole. (3 min)

🔪 L'eau bout avec de grosses bulles.

2

Ajouter le quinoa rincé, baisser le feu, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)

🔪 Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface quand c'est cuit.

3

Retirer du feu, laisser reposer couvert 3 minutes puis égrainer à la fourchette. (3 min)

🔪 Le quinoa est tendre et les grains se séparent facilement.

4

Faire chauffer 1 c. à café d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)

🔪 L'huile brille sans fumer.

5

Saisir les lamelles de fenouil 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. (6 min)

🔪 Le fenouil dore et dégage un parfum anisé. Les bords caramélisent légèrement.

6

Dans un saladier, mélanger le quinoa tiède, le fenouil doré, le jus de citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre. (2 min)

🔪 Les ingrédients s'enrobent uniformément d'assaisonnement.

🧠 Sagesse MTC

Le fenouil légèrement sauté apporte une tiédeur qui ne fatigue pas la Rate de Marc. Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le quinoa sans gluten tonifie la Rate sans créer de ballonnements. La salade tiède est parfaite pour un débutant qui veut un repas léger mais satisfaisant.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le citron ajouté cru préserve la vitamine C
- ✓ La cuisson courte du fenouil préserve la vitamine K

Biodisponibilité :

-  Le citron sur le fenouil aide à absorber le fer végétal
-  Le quinoa apporte des protéines complètes qui se combinent avec les fibres du fenouil

Dressage

Disposer dans des assiettes creuses. Le quinoa tiède en base, le fenouil doré par-dessus. Arroser du reste d'assaisonnement au citron.

Astuces du chef

-  Rincer le quinoa est essentiel : cela enlève les saponines qui donnent un goût amer
-  Ne pas surcuire le fenouil : il doit rester légèrement croquant
-  Préparer le quinoa à l'avance permet un assemblage rapide en 5 minutes

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Reins, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Fait circuler le Qi, Harmonise le centre, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 180 kcal

Lipides : 7 g

Protéines : 6 g

Fibres : 4 g

Glucides : 22 g

IG : 46

Bénéfices : Protéines complètes, Fer, Magnésium, Vitamine C

Soupe miso au wakamé et quinoa

Soupe japonaise nourrissante qui tonifie la Rate et les Reins. Le quinoa remplace le tofu (que Marc n'aime pas).

 Prép. 5 min ·  Cuiss. 10 min · Niveau Facile ·  4 pers. ·  210 g/pers.

Ingrédients

- 2 c. à soupe Miso
- 1/2 tasse Quinoa
- 750 ml Eau
- 1 c. à soupe Wakamé séché
- 2 brins Ciboule

Préparation

 Temps total : 21 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le quinoa sous l'eau froide. Mesurer 1/2 tasse.
Réhydrater le wakamé dans un bol d'eau froide pendant 5 minutes.
Couper le tofu soyeux en dés de 1 cm (si utilisé).
Sortir le miso et mesurer 2 c. à soupe. Ciseler la ciboule.

1

Porter 2 tasses d'eau filtrée à ébullition dans une casserole. (3 min)

 L'eau bout avec de grosses bulles.

2

Ajouter le quinoa, baisser le feu, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)

 Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.

3

Ajouter le wakamé égoutté et le tofu en dés. Mijoter 3 minutes à feu doux. (3 min)

 Le wakamé se déploie et devient vert tendre. Le bouillon frémit doucement.

4

Retirer du feu. Délayer le miso dans une louche de bouillon, puis l'incorporer doucement au reste. (2 min)

 Le miso se dissout complètement. Le bouillon devient légèrement trouble et parfumé.

5

Goûter et ajuster si besoin. Parsemer de ciboule ciselée et servir. (1 min)

 La soupe est parfumée et onctueuse.

Sagesse MTC

La cuisson mijotée douce préserve le Qi du bouillon et réchauffe le Jiao Moyen, idéal pour le Vide de Rate de Marc. Le miso ajouté hors du feu conserve sa saveur salée (Élément Eau) qui renforce les Reins. Les algues wakamé nourrissent le Yin des Reins sans créer d'Humidité, car la cuisson courte et le bouillon clair facilitent la digestion.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le miso ajouté hors du feu préserve les probiotiques et les vitamines B
- ✓ La cuisson douce du tofu préserve les protéines végétales et le calcium

Biodisponibilité :

- 🔗 Les algues wakamé apportent l'iode naturel, mieux absorbé avec les protéines
- 🔗 Le miso fermenté augmente la biodisponibilité des acides aminés et des minéraux

🍽 Dressage

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Parsemer de ciboule ciselée. Servir bien chaud, immédiatement.

👨 Astuces du chef

- 💡 *Ne jamais faire bouillir le miso : il perd ses probiotiques et son Qi*
- 💡 *Pour un bouillon plus riche, ajouter un trait de tamari en fin de cuisson*
- 💡 *Le wakamé se réhydrate en 2 min : ne pas le surcuire, il devient gluant*

👨 BÉNÉFICES MTC

Nature : 📍

Organes : Rate, Estomac, Reins, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les Reins, Réchauffe, Nourrit le Yin, Ramollit les masses, Sans gluten, Disperse le Froid, Fait circuler le Qi, Active la circulation

👨 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 95 kcal

Lipides : 3 g

Protéines : 4 g

Fibres : 2 g

Glucides : 12 g

IG : 38

Bénéfices : Iode (modéré), Protéines, Minéraux, Vitamines B

Carpaccio de saumon au sésame et citron vert

Carpaccio frais qui nourrit le Sang du Foie tout en clarifiant la Chaleur. Le saumon est un aliment aimé de Marc.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 60 g/pers.

Ingrédients

- 200 g de filet Saumon frais
- 1 c. à soupe Sésame grillé
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 citron vert Citron vert
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

⌚ Temps total : 9 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Placer le saumon au congélateur 15 minutes pour qu'il soit plus facile à couper finement.

Presser le citron vert pour obtenir 1 c. à soupe de jus.

Griller 1 c. à soupe de graines de sésame à sec dans une petite poêle.

Préparer un lit de roquette dans 2 assiettes.

1

Sortir le saumon du congélateur. Trancher des fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. (5 min)

🔪 *Les tranches sont fines et translucides, presque transparentes.*

2

Disposer les tranches de saumon en éventail sur le lit de roquette. (2 min)

🔪 *Les tranches ne se chevauchent pas trop.*

3

Arroser de jus de citron vert et d'1 c. à soupe d'huile d'olive. (1 min)

🔪 *Le citron fait légèrement blanchir les bords du saumon (cuisson à l'acide).*

4

Parsemer de graines de sésame grillées. Saler légèrement et poivrer. (1 min)

🔪 *Le sésame doré contraste avec le rose du saumon.*

🧠 Sagesse MTC

Le saumon cru préserve entièrement ses oméga-3 anti-inflammatoires (hypertension de Marc). Le citron vert fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le carpaccio est léger et digeste, parfait pour un débutant qui veut impressionner sans cuisson. La fraîcheur du plat clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le saumon cru préserve 100% des oméga-3 sensibles à la chaleur
- ✓ Le citron vert cru apporte toute sa vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron vert aide à absorber le fer de la roquette
- 🔗 L'huile d'olive aide à absorber les vitamines liposolubles (A, D, E) du saumon

Dressage

Disposer en éventail sur le lit de roquette. Arroser d'huile et de citron. Parsemer de sésame. Servir immédiatement.

Astuces du chef

-  Congeler le saumon 15 min facilite la coupe fine
-  Utiliser du saumon frais de qualité sushi pour sécurité alimentaire
-  Le citron cuit légèrement le saumon : laisser reposer 2 min pour un effet carpaccio parfait

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Reins, Foie, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yang des Reins, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Nourrit le Yin, Nourrit le Sang, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal

Lipides : 9 g

Protéines : 11 g

Fibres : 1 g

Glucides : 2 g

IG : 20

Bénéfices : Oméga-3 (EPA, DHA), Protéines, Vitamine D, Sélénium

Velouté de patate douce au chenpi

Velouté doux et réconfortant qui tonifie la Rate tout en faisant circuler le Qi du Foie grâce au chenpi.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 25 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

Ingrédients

- 2 patates douces moyennes Patate douce
- 1/2 oignon Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 c. à café Chenpi
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 500 ml Eau

Préparation

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Peler et couper la patate douce en cubes de 2 cm.

Mesurer 1 c. à café de chenpi (écorce de mandarine séchée).

Émincer finement 1 oignon. Mesurer 1 litre de bouillon de légumes.

Sortir l'huile d'olive et le sel.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)

🔪 *L'huile brille sans fumer.*

2

Faire revenir l'oignon 2 minutes jusqu'à translucidité. (2 min)

🔪 *L'oignon devient translucide et dégage une odeur douce.*

3

Ajouter le chenpi et remuer 30 secondes pour libérer les arômes. (1 min)

🔪 *Une odeur d'agrumes chaude se dégage du chenpi.*

4

Ajouter les cubes de patate douce et le bouillon. Porter à ébullition. (5 min)

🔪 *Le bouillon bout avec de grosses bulles.*

5

Baisser le feu, couvrir et mijoter 20 minutes jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. (20 min)

🔪 *Un couteau piqué dans la patate douce entre sans résistance.*

6

Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (3 min)

🔪 *La texture est crémeuse et homogène.*

7

Saler et servir chaud. (1 min)

🔪 *Le velouté est onctueux et parfumé aux agrumes.*

🧠 Sagesse MTC

Le chenpi (aliment clé n°1 de Marc) fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire) et facilite la digestion de la patate douce. La patate douce (aliment aimé) tonifie la Rate et réchauffe le centre. La cuisson mijotée est idéale pour un débutant : tout va dans la casserole et mijote sans surveillance. Le velouté est digeste pour les soirs de retour tardif.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve le bêta-carotène de la patate douce
- ✓ Le chenpi ajouté en début de cuisson libère ses flavonoïdes dans le bouillon

Biodisponibilité :

-  L'huile d'olive aide à absorber le bêta-carotène (vitamine A) de la patate douce
-  Le chenpi facilite la digestion des glucides de la patate douce

Dressage

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Le velouté est orange doré. Servir bien chaud.

Astuces du chef

-  Le chenpi se trouve en boutique asiatique ou herboristerie - il se conserve des mois
-  Pour un velouté plus doux, retirer le chenpi après 10 min de cuisson
-  La patate douce doit être bien tendre avant de mixer pour un velouté lisse

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Réchauffe le centre, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Dissout la stagnation, Apaise la Rate, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal
Lipides : 4 g

Protéines : 2 g
Fibres : 4 g

Glucides : 20 g
IG : 49

Bénéfices : Bêta-carotène, Vitamine C, Potassium, Fibres

Salade de concombre et céleri au sésame grillé

Salade fraîche qui clarifie la Chaleur du Foie et fait descendre le Yang. Parfaite pour les journées de stress.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 80 g/pers.

Ingrédients

- 1/2 concombre Concombre
- 1 c. à soupe Sésame grillé
- 1 c. à café Sauce soja (tamari sans gluten)
- 2 branches Céleri-branche
- 1 c. à soupe Vinaigre de riz
- 1 c. à café Huile de sésame

Préparation

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Laver et couper le concombre en fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.

Laver et couper le céleri-branche en fins bâtonnets.

Griller 1 c. à soupe de graines de sésame à sec dans une petite poêle.

Presser 1/2 citron. Préparer la sauce soja (tamari sans gluten).

1

Dans un saladier, mélanger le concombre et le céleri. (1 min)

🍷 Les légumes sont bien répartis.

2

Dans un petit bol, préparer la vinaigrette : jus de citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de tamari, sel et poivre. (2 min)

🍷 La vinaigrette est homogène et légèrement trouble.

3

Verser la vinaigrette sur les légumes et mélanger délicatement. (1 min)

🍷 Les légumes s'enrobent uniformément.

4

Parsemer de graines de sésame grillées. Servir frais. (1 min)

🍷 Le sésame doré contraste avec le vert des légumes.

🧠 Sagesse MTC

Le céleri (aliment clé n°5) clarifie la Chaleur du Foie et fait descendre le Yang (hypertension de Marc). Le concombre clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO). La salade crue est rafraîchissante et idéale en été. Le sésame nourrit le Yin des Reins. Plat ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson, juste de l'assemblage.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les légumes crus préservent 100% de la vitamine C
- ✓ Le citron cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 L'huile d'olive aide à absorber les vitamines liposolubles (K) du concombre
- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du céleri

Dressage

Disposer dans des assiettes creuses ou des bols. Parsemer de sésame grillé. Servir frais, idéalement en été.

Astuces du chef

- 💡 Griller le sésame à sec 1-2 min libère un parfum de noisette
- 💡 Saler le concombre 10 min à l'avance et l'essorer le rend plus croquant
- 💡 Préparer la vinaigrette à l'avance permet un assemblage en 2 minutes

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Estomac, Vessie, Foie, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides, Clarifie la Chaleur du Foie, Fait descendre le Yang, Nourrit le Yin, Nourrit le Sang, Fait circuler le Qi, Harmonise le centre, Réchauffe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 65 kcal

Lipides : 4 g

Protéines : 2 g

Fibres : 2 g

Glucides : 5 g

IG : 15

Bénéfices : Potassium, Vitamine K, Eau, Calcium

Soupe de poule au gingembre et goji

Bouillon tonifiant qui réchauffe le centre et nourrit le Sang. Idéale en hiver ou en cas de fatigue.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 40 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 370 g/pers.

Ingrédients

- 2 cuisses Poulet (cuisses)
- 1 c. à soupe Goji
- 1 carotte Carotte
- 1/2 c. à café Sel marin
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 1/2 oignon Oignon
- 1 L Eau

Préparation

🕒 Temps total : 21 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer 1/2 tasse de quinoa sous l'eau froide.
Émincer finement 2 tranches de gingembre frais.
Mesurer 1 c. à soupe de baies de goji.
Mesurer 1 litre de bouillon de poule (ou eau + cube).

1

Porter le bouillon à ébullition dans une casserole à feu vif. (5 min)

🔥 Le bouillon bout avec de grosses bulles.

2

Ajouter le gingembre frais et le quinoa. Baisser le feu, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)

🔥 Le quinoa absorbe le bouillon. Des petits trous apparaissent à la surface.

3

Ajouter les baies de goji et mijoter 3 minutes de plus. (3 min)

🔥 Les goji gonflent et deviennent rouges et tendres.

4

Retirer du feu, saler légèrement et servir chaud. (1 min)

🔥 La soupe est parfumée au gingembre et légèrement sucrée des goji.

🧠 Sagesse MTC

Le gingembre (aliment clé n°4, modéré) réchauffe le centre et facilite la digestion sans aggraver le RGO à dose modérée. Le goji (aliment clé n°3) nourrit le Sang du Foie attaqué par le Métal dominant. Le bouillon de poule tonifie le Qi. La soupe est réconfortante et facile à digérer pour un débutant en cuisine.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée courte préserve les vitamines B du quinoa
- ✓ Les goji ajoutés en fin préservent mieux leurs antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 Le gingembre facilite la digestion du quinoa
- 🔗 Les goji apportent du fer végétal mieux absorbé avec le bouillon

Dressage

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Le bouillon est doré avec des points rouges de goji. Servir bien chaud.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas mettre trop de gingembre : 2 tranches suffisent pour Marc (RGO)*
- 💡 *Les goji gonflent à la cuisson : ne pas en mettre trop*
- 💡 *Préparer le bouillon à l'avance permet une soupe en 15 minutes*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Poumon, Foie, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Réchauffe le centre, Réchauffe, Réchauffe la Rate, Disperse le Froid, Nourrit le Sang du Foie, Nourrit le Yin des Reins, Tonifie la Rate, Nourrit le Sang

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 180 kcal

Lipides : 8 g

Protéines : 18 g

Fibres : 2 g

Glucides : 6 g

IG : 30

Bénéfices : Protéines, Fer, Zinc, Vitamine A

Tartare de bœuf au sésame et citron

Tartare qui tonifie le Sang et fait circuler le Qi. Le bœuf est un aliment aimé de Marc.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Moyen · 👤 4 pers. · 🍽️ 70 g/pers.

Ingrédients

- 200 g de filet Bœuf (filet)
- 1 c. à soupe Sésame grillé
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1/2 citron Citron
- 1 échalote Échalote
- 1 c. à café Sauce soja (tamari sans gluten)

Préparation

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Placer le filet de bœuf au congélateur 15 minutes pour faciliter la coupe.

Presser 1 citron pour obtenir 2 c. à soupe de jus.

Griller 1 c. à soupe de graines de sésame à sec.

Préparer un lit de roquette ou de mesclun dans 2 assiettes.

1

Sortir le bœuf du congélateur. Trancher des fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. (5 min)

🍷 *Les tranches sont fines et rouge vif.*

2

Disposer les lamelles de bœuf en éventail sur le lit de salade. (2 min)

🍷 *Les tranches ne se chevauchent pas trop.*

3

Arroser de jus de citron et d'1 c. à soupe d'huile d'olive. (1 min)

🍷 *Le citron fait légèrement blanchir les bords du bœuf.*

4

Parsemer de graines de sésame grillées. Saler légèrement et poivrer. (1 min)

🍷 *Le sésame doré contraste avec le rouge du bœuf.*

🍷 Sagesse MTC

Le bœuf (aliment aimé de Marc) tonifie le Sang et renforce les muscles (running). Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le tartare est cru, ce qui préserve le Qi de la viande. Le sésame nourrit le Yin des Reins. Plat impressionnant mais simple pour un débutant : pas de cuisson, juste de la coupe fine.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le bœuf cru préserve 100% des vitamines B sensibles à la chaleur
- ✓ Le citron cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du bœuf (fer hémique déjà bien absorbé)
- 🔗 L'huile d'olive aide à absorber les vitamines liposolubles

Dressage

Disposer en éventail sur le lit de salade. Arroser d'huile et de citron. Parsemer de sésame. Servir immédiatement.

Astuces du chef

- 💡 Congeler le bœuf 15 min facilite la coupe fine
- 💡 Utiliser du bœuf de qualité (filet ou faux-filet) pour sécurité alimentaire
- 💡 Le citron cuit légèrement le bœuf : laisser reposer 2 min pour un effet tartare parfait

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Foie, Reins, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Renforce les muscles, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Nourrit le Yin, Nourrit le Sang, Fait circuler le Qi, Réchauffe, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal

Lipides : 9 g

Protéines : 15 g

Fibres : 1 g

Glucides : 3 g

IG : 19

Bénéfices : Fer, Protéines, Vitamine B12, Zinc

Velouté de courgette et basilic

Velouté vert qui clarifie la Chaleur et apaise la Rate. Le basilic remplace la menthe fraîche que Marc n'aime pas.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 190 g/pers.

Ingrédients

- 2 courgettes moyennes Courgette
- 1/2 oignon Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 petite botte Basilic frais
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 400 ml Eau

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Laver et couper la courgette en cubes de 2 cm.
Émincer finement 1 oignon. Ciseler le basilic frais.
Mesurer 750 ml de bouillon de légumes.
Sortir l'huile d'olive et le sel.*

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)

👁️ *L'huile brille sans fumer.*

2

Faire revenir l'oignon 2 minutes jusqu'à translucidité. (2 min)

👁️ *L'oignon devient translucide et dégage une odeur douce.*

3

Ajouter la courgette et remuer 2 minutes. (2 min)

👁️ *La courgette s'enrobe d'huile et devient brillante.*

4

Verser le bouillon, porter à ébullition, puis baisser le feu et couvrir. (5 min)

👁️ *Le bouillon bout puis frémit doucement.*

5

Mijoter 15 minutes jusqu'à ce que la courgette soit très tendre. (15 min)

👁️ *Un couteau piqué dans la courgette entre sans résistance.*

6

Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (3 min)

👁️ *La texture est crémeuse et homogène.*

7

Ajouter le basilic ciselé, saler et servir. (1 min)

👁️ *Le velouté est parfumé au basilic.*

🧠 Sagesse MTC

La courgette clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO de Marc) tout en étant douce pour la Rate. Le velouté est tiède et digeste, idéal pour le Vide de Qi de la Rate. Le basilic fait circuler le Qi. La cuisson mijotée est parfaite pour un débutant : tout dans la casserole, mijoter et mixer.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les vitamines B de la courgette
- ✓ Le basilic ajouté cru en fin préserve la vitamine K

Biodisponibilité :

-  L'huile d'olive aide à absorber la vitamine K de la courgette
-  Le basilic apporte des antioxydants (flavonoïdes)

Dressage

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Parsemer de basilic ciselé. Un filet d'huile d'olive en surface. Servir bien chaud.

Astuces du chef

-  Ne pas faire brunir l'oignon : il devient amer
-  Le basilic ajouté cru en fin préserve son parfum et ses vitamines
-  Pour un velouté plus onctueux, ajouter 1 c. à soupe de lait d'amande

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Gros intestin, Poumon, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides, Fait circuler le Qi, Apaise le Foie, Réchauffe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 70 kcal
Lipides : 4 g

Protéines : 2 g
Fibres : 3 g

Glucides : 6 g
IG : 12

Bénéfices : Vitamine C, Potassium, Fibres, Manganèse

Brochettes de crevettes grillées au citron et romarin

Brochettes grillées qui tonifient le Yang des Reins et font circuler le Qi. Rapides à préparer, parfaites pour un débutant.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 8 min · Niveau Facile ·  4 pers. ·  60 g/pers.

Ingrédients

- 12 crevettes moyennes Crevettes
- 2 brins Romarin frais
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 citron Citron
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

 Temps total : 13 min · Niveau : facile

Mise en place

Décortiquer les crevettes en laissant la queue pour la présentation.

Presser 1 citron pour obtenir 2 c. à soupe de jus.

Ciseler le romarin frais. Préparer 4 brochettes en bois (trempées 10 min dans l'eau).

Mesurer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1

Enfiler 3-4 crevettes par brochette en bois. (3 min)

 Les crevettes sont bien réparties sur la brochette.

2

Badigeonner les crevettes d'huile d'olive, de jus de citron, de sel, de poivre et de romarin ciselé. (2 min)

 Les crevettes sont brillantes et parfumées.

3

Chauffer une poêle grill ou un barbecue à feu moyen-vif. (3 min)

 La poêle est bien chaude : une goutte d'eau pétille et s'évapore.

4

Griller les brochettes 2 minutes de chaque côté. (4 min)

 Les crevettes deviennent roses opaques et légèrement grillées sur les bords.

5

Servir immédiatement avec un quartier de citron. (1 min)

 Les crevettes sont roses, parfumées et légèrement croustillantes.

Sagesse MTC

Les crevettes nourrissent le Yang des Reins (élément Eau, 15% cible). Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le romarin fait circuler le Qi. La cuisson grillée courte est parfaite pour un débutant : rapide, savoureuse et peu de vaisselle. Les brochettes sont conviviales et faciles à réussir.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte au grill préserve les vitamines B des crevettes
- ✓ Le citron ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilité :

- 💡 Le citron aide à absorber le fer des crevettes
- 💡 L'huile d'olive aide à absorber les vitamines liposolubles

Dressage

Disposer 2 brochettes par assiette. Accompagner d'un quartier de citron. Parsemer de romarin frais. Servir immédiatement.

Astuces du chef

- 💡 Tremper les brochettes en bois 10 min dans l'eau évite qu'elles brûlent
- 💡 Ne pas surcuire les crevettes : elles deviennent caoutchouteuses
- 💡 Le romarin peut être remplacé par du thym si Marc n'en a pas

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Reins, Rate, Foie, Estomac, Poumon, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Yang des Reins, Nourrit le Sang, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Fait circuler le Qi, Réchauffe le centre, Tonifie le Cœur, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 110 kcal
Lipides : 4 g

Protéines : 14 g
Fibres : 1 g

Glucides : 2 g
IG : 20

Bénéfices : Protéines, Sélénium, Iode (modéré), Vitamine B12



PARTIE 4.3

Plats Principaux



Saumon grillé au citron et fenouil

Saumon grillé qui nourrit le Sang du Foie et clarifie la Chaleur. Plat principal complet pour Marc.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 12 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍽️ 240 g/pers.

Ingédients

- 4 filets de 150 g Saumon frais
- 1 citron Citron
- 1/2 c. à café Sel marin
- 2 bulbes Fenouil
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Rincer le quinoa sous l'eau froide. Couper le fenouil en fines lamelles.
Presser 1 citron pour obtenir 2 c. à soupe de jus.
Sortir les filets de saumon. Mesurer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1 Porter 1 tasse d'eau à ébullition, ajouter le quinoa, couvrir et mijoter 12 minutes à feu doux. (12 min)

🍷 *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*

2 Retirer du feu, laisser reposer 3 minutes couvert, puis égrainer à la fourchette. (3 min)

🍷 *Le quinoa est tendre et les grains se séparent.*

3 Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. (1 min)

🍷 *L'huile brille et fume légèrement.*

4 Saisir les filets de saumon côté peau 4 minutes. (4 min)

🍷 *La peau devient croustillante et dorée. La chair change de couleur sur les bords.*

5 Retourner et cuire 3 minutes côté chair. (3 min)

🍷 *La chair devient opaque rosée. Le saumon est encore légèrement juteux au centre.*

6 Arroser de jus de citron, saler, poivrer. Servir sur le quinoa avec le fenouil cru en lamelles. (2 min)

🍷 *Le citron fait pétiller la surface du saumon.*

🧠 Sagesse MTC

Le saumon (aliment aimé) nourrit les Reins (élément Eau, 15% cible). Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). La cuisson grillée courte préserve le Qi du saumon. Le fenouil cru clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO). Plat rapide pour un débutant qui rentre tard le soir.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte au grill préserve les oméga-3 du saumon
- ✓ Le citron ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du fenouil
- 🔗 L'huile d'olive aide à absorber les vitamines liposolubles (D) du saumon

🍴 Dressage

Disposer le quinoa en base, le saumon par-dessus, le fenouil cru en lamelles sur le côté. Arroser de citron. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 *Ne pas surcuire le saumon : 7 minutes suffisent, sinon il devient sec*
- 💡 *Cuire côté peau en premier pour une peau croustillante*
- 💡 *Le fenouil cru apporte du croquant et de la fraîcheur*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔱

Organes : Rate, Reins, Foie, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yang des Reins, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Harmonise le centre, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Active la circulation

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 380 kcal

Lipides : 22 g

Protéines : 34 g

Fibres : 4 g

Glucides : 8 g

IG : 20

Bénéfices : Oméga-3 (EPA, DHA), Protéines, Vitamine D, Sélénium, Vitamine B12

Poulet sauté au basilic et chenpi

Poulet sauté qui fait circuler le Qi du Foie et tonifie la Rate. Rapide et parfumé.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 190 g/pers.

Ingrédients

- 4 filets Poulet (filet)
- 1 c. à café Chenpi
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 1 botte Basilic frais
- 2 poivrons Poivron rouge
- 1 c. à soupe Sauce soja (tamari sans gluten)

Préparation

🕒 Temps total : 8 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Couper le poulet en lanières de 2 cm. Émincer l'oignon.
Mesurer 1 c. à café de chenpi. Ciseler le basilic frais.
Presser 1/2 citron. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.*

1 Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans un wok ou une grande poêle à feu vif. (1 min)

🔥 *L'huile brille et fume légèrement.*

2 Saisir les lanières de poulet 3 minutes en remuant. (3 min)

🔥 *Le poulet dore sur tous les côtés. Il ne reste pas de rose visible.*

3 Ajouter l'oignon émincé et le chenpi. Remuer 2 minutes. (2 min)

🔥 *L'oignon devient translucide. Une odeur d'agrumes chaude se dégage.*

4 Arroser de jus de citron, saler, poivrer. Remuer 1 minute. (1 min)

🔥 *Le citron déglace la poêle et fait pétiller.*

5 Retirer du feu, parsemer de basilic ciselé et servir. (1 min)

🔥 *Le basilic libère son parfum au contact de la chaleur.*

🧠 Sagesse MTC

Le chenpi (aliment clé n°1) fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le poulet tonifie le Qi de la Rate (Vide de Qi). Le basilic fait circuler le Qi. La cuisson sautée à feu vif est rapide et préserve les nutriments, parfaite pour un débutant qui rentre tard. Le plat est prêt en 8 minutes.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson sautée courte préserve les vitamines B du poulet
- ✓ Le basilic ajouté cru préserve la vitamine K

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du poulet
- 🔗 Le chenpi facilite la digestion des protéines

🍽️ Dressage

Servir dans des assiettes creuses. Parsemer de basilic frais. Accompagner de quinoa ou de riz jasmin. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Couper le poulet en lanières égales assure une cuisson uniforme
- 💡 Ne pas surcuire le poulet : il devient sec
- 💡 Le basilic ajouté hors du feu préserve son parfum

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥

Organes : Rate, Estomac, Poumon, Foie, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Réchauffe le centre, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Apaise le Foie, Fait circuler le Qi du Foie, Dissout la stagnation, Nourrit le Sang

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal
Lipides : 12 g

Protéines : 32 g
Fibres : 3 g

Glucides : 8 g
IG : 15

Bénéfices : Protéines, Vitamine C, Vitamine B6, Niacine

Bavette de bœuf grillée aux poivrons et oignons

Bavette grillée qui tonifie le Sang et fait circuler le Qi. Plat réconfortant pour Marc.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

Ingrédients

- 4 pièces de 150 g Bavette de bœuf
- 2 oignons Oignons
- 1/2 c. à café Sel marin
- 3 poivrons Poivrons (rouge, jaune)
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 12 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Couper la bavette en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Émincer l'oignon et couper les poivrons en lanières.

Presser 1/2 citron. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu vif. (1 min)

🔥 *L'huile fume légèrement - la poêle est bien chaude.*

2

Saisir la bavette 2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. (4 min)

🔥 *La viande dore et dégage une odeur de grillé. Le sang perle en surface.*

3

Retirer la viande et la garder au chaud sous papier alu. (1 min)

🔥 *La viande repose et les jus se redistribuent.*

4

Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et les poivrons 5 minutes à feu moyen. (5 min)

🔥 *Les poivrons ramollissent et dorent légèrement. L'oignon devient translucide.*

5

Remettre la viande, arroser de citron, saler, poivrer et servir. (1 min)

🔥 *Le citron déglace la poêle et parfume l'ensemble.*

🧠 Sagesse MTC

Le bœuf (aliment aimé) tonifie le Sang et renforce les muscles (running). Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Les poivrons apportent de la Chaleur modérée (Feu, 15% cible). La cuisson grillée est rapide et savoureuse, parfaite pour un débutant. Marc aime les grillades : ce plat correspond à ses goûts.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte au grill préserve les vitamines B du bœuf
- ✓ Le citron ajouté cru préserve la vitamine C
- ✓ Les poivrons conservent leur vitamine C avec une cuisson courte

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du bœuf
- 🔗 La vitamine C des poivrons multiplie l'absorption du fer

🍴 Dressage

Disposer les tranches de bavette, les poivrons et oignons à côté. Arroser de citron. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Sortir la viande 15 min à l'avance pour qu'elle soit à température ambiante
- 💡 Ne pas piquer la viande : elle perd ses jus
- 💡 Laisser reposer la viande sous alu 2 min avant de couper

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🍊

Organes : Rate, Estomac, Cœur, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Renforce les muscles, Réchauffe, Nourrit le Sang, Fait circuler le Qi, Active la circulation

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 420 kcal

Lipides : 22 g

Protéines : 38 g

Fibres : 4 g

Glucides : 10 g

IG : 13

Bénéfices : Fer, Protéines, Vitamine B12, Zinc, Vitamine C

Quinoa sauté aux légumes et œuf

Quinoa sauté sans gluten qui tonifie la Rate et fait circuler le Qi. Plat végétarien complet.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 190 g/pers.

Ingrédients

- 1 tasse et demie Quinoa
- 1 courgette Courgette
- 1 oignon Oignon
- 2 c. à café Sauce soja (tamari sans gluten)
- 4 œufs Œufs
- 1 carotte Carotte
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 21 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le quinoa sous l'eau froide. Couper les légumes en dés.
Battre 2 œufs dans un bol avec 1 pincée de sel.
Émincer l'oignon. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1

Porter 1 tasse d'eau à ébullition, ajouter le quinoa, couvrir et mijoter 12 minutes. (12 min)

🍲 *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*

2

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans un wok à feu vif. (1 min)

🍲 *L'huile fume légèrement.*

3

Faire sauter l'oignon et les légumes en dés 4 minutes en remuant. (4 min)

🍲 *Les légumes dorent et deviennent tendres mais encore croquants.*

4

Pousser les légumes sur le côté, verser les œufs battus et brouiller rapidement. (2 min)

🍲 *Les œufs coagulent en morceaux moelleux et dorés.*

5

Ajouter le quinoa cuit, mélanger, saler, poivrer et servir. (2 min)

🍲 *L'ensemble est chaud, parfumé et bien mélangé.*

🧠 Sagesse MTC

Le quinoa sans gluten tonifie la Rate (Vide de Qi) et remplace le riz ou les pâtes. L'œuf nourrit le Qi et le Sang. Les légumes varient les nutriments. La cuisson sautée est rapide et préserve le Qi des ingrédients. Plat complet en un wok, idéal pour un débutant qui veut un repas rapide et nourrissant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson sautée courte préserve les vitamines B des légumes
- ✓ Les œufs brouillés rapidement préservent la choline

Biodisponibilité :

- 🔗 L'œuf apporte des protéines complètes qui se combinent avec le quinoa
- 🔗 L'huile d'olive aide à absorber les vitamines liposolubles

🍴 Dressage

Servir dans des bols. Le quinoa sauté aux légumes et œuf est coloré et nourrissant. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Préparer le quinoa à l'avance permet un sauté en 10 minutes
- 💡 Brouiller les œufs rapidement les garde moelleux
- 💡 Varier les légumes selon la saison et les envies

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🍊

Organes : Rate, Estomac, Reins, Cœur, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yin, Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides, Nourrit le Sang

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal

Lipides : 12 g

Protéines : 16 g

Fibres : 5 g

Glucides : 35 g

IG : 40

Bénéfices : Protéines complètes, Fer, Lutéine, Vitamine B12, Fibres

Saumon en papillote au gingembre et poireau

Saumon vapeur qui tonifie le Qi et réchauffe le centre. Cuisson douce qui préserve les nutriments.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍽️ 210 g/pers.

Ingrédients

- 4 filets de 150 g Saumon frais
- 2 poireaux Poireau
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 1/2 citron Citron
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 26 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Découper 4 grands carrés de papier sulfurisé.
Émincer le poireau en julienne. Trancher le gingembre en fines lamelles.
Déposer un filet de saumon au centre de chaque papier. Saler et poivrer.
Préparer l'huile d'olive et le citron.

1

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). (10 min)

🔪 Le four est à température - le voyant s'éteint.

2

Répartir le poireau et le gingembre sur chaque filet de saumon. (2 min)

🔪 Les légumes recouvrent le saumon en couche fine.

3

Arroser d'1 c. à café d'huile d'olive et de jus de citron par papillote. (1 min)

🔪 Le citron et l'huile enrobent le saumon.

4

Refermer les papillotes en fermant bien les bords. Enfourner 12 minutes. (12 min)

🔪 La papillote gonfle comme un ballon. Le saumon est opaque et se défait facilement.

5

Sortir du four, ouvrir délicatement (attention à la vapeur) et servir. (1 min)

🔪 Un parfum de gingembre et poireau s'échappe à l'ouverture.

🧠 Sagesse MTC

La cuisson en papillote est la méthode la plus douce : elle préserve le Qi du saumon et réchauffe sans assécher. Le gingembre (aliment clé n°4, modéré) réchauffe le centre. Le poireau réchauffe le centre et disperse le Froid. Le saumon nourrit les Reins. Méthode idéale pour un débutant : tout dans le papier, au four, pas de surveillance.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson vapeur en papillote préserve 90% des oméga-3 du saumon
- ✓ La vitamine C du poireau est mieux préservée en papillote qu'à l'eau

Biodisponibilité :

- 🔗 La vapeur douce préserve les protéines du saumon
- 🔗 Le gingembre facilite la digestion du poisson

🍽 Dressage

Servir directement dans la papillote ouverte dans l'assiette. Le saumon est moelleux et parfumé. Accompagner de quinoa ou de riz.

👨 Astuces du chef

- 💡 Bien fermer les bords de la papillote pour garder la vapeur
- 💡 Attention à la vapeur brûlante à l'ouverture
- 💡 Le saumon en papillote ne peut pas être surcuit si on respecte 12 minutes

👨 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥

Organes : Rate, Reins, Estomac, Poumon, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yang des Reins, Réchauffe, Réchauffe la Rate, Disperse le Froid, Réchauffe le centre, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur

👨 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal
Lipides : 20 g

Protéines : 34 g
Fibres : 3 g

Glucides : 6 g
IG : 35

Bénéfices : Oméga-3 (EPA, DHA), Protéines, Vitamine D, Sélénium, Gingérol

Poulet au citron confit et olives

Poulet braisé au citron qui fait circuler le Qi du Foie et clarifie la Chaleur de l'Estomac. Plat méditerranéen réconfortant.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 35 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

Ingrédients

- 4 cuisses Poulet (cuisses)
- 1 tasse Olives vertes
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 2 citrons confits Citron confit
- 1 oignon Oignon
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 30 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Couper le poulet en morceaux. Presser 1 citron.
Piler les olives légèrement. Émincer l'oignon et l'ail.
Préparer l'huile d'olive, le sel, le poivre et le thym.*

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen. (1 min)

🔥 *L'huile brille sans fumer.*

2

Faire dorer le poulet 3 minutes de chaque côté. (6 min)

🔥 *Le poulet dore uniformément. Une odeur de viande grillée se dégage.*

3

Ajouter l'oignon, l'ail et le thym. Remuer 2 minutes. (2 min)

🔥 *L'oignon devient translucide. Le thym libère son parfum.*

4

Verser le jus de citron, ajouter les olives et 200 ml d'eau. Couvrir et mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)

🔥 *Le bouillon frémit doucement. Le poulet devient tendre piqué à la fourchette.*

5

Découvrir, saler, poivrer et servir. (1 min)

🔥 *La sauce est légèrement sirupeuse et parfumée.*

🧠 Sagesse MTC

Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le poulet tonifie le Qi de la Rate. Les olives (modérées) apportent des graisses saines. Le braisage est une méthode douce qui tenderise la viande et concentre les saveurs. Idéal pour un débutant : tout dans la cocotte et on laisse mijoter.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson braisée préserve les vitamines B du poulet
- ✓ Le citron mijoté libère ses flavonoïdes dans la sauce

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du poulet
- 🔗 L'huile d'olive aide à absorber les vitamines liposolubles

Dressage

Servir le poulet avec les olives et la sauce au citron. Accompagner de quinoa ou de patates douces. Parsemer de thym frais.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas trop saler : les olives le sont déjà*
- 💡 *Le poulet est cuit quand le jus coule clair à la pique*
- 💡 *Le citron confit en morceaux fond à la cuisson et parfume la sauce*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Foie, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Réchauffe le centre, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Nourrit le Yin, Fait circuler le Qi, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 380 kcal

Lipides : 24 g

Protéines : 32 g

Fibres : 3 g

Glucides : 8 g

IG : 14

Bénéfices : Protéines, Fer, Graisses saines, Vitamine B6

Lentilles corail au curcuma et gingembre

Lentilles mijotées qui tonifient la Rate et font circuler le Qi. Plat végétarien réconfortant sans gluten.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 25 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 130 g/pers.

Ingédients

- 1 tasse et demie Lentilles corail
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 1 tomate Tomate
- 1/2 c. à café Sel marin
- 1 c. à café Curcuma
- 1 oignon Oignon
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Préparation

🕒 Temps total : 30 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Rincer les lentilles corail sous l'eau froide.

Émincer l'oignon et l'ail. Peler et râper le gingembre.

Mesurer 1 c. à café de curcuma. Préparer l'huile d'olive et le sel.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)

👁️ L'huile brille sans fumer.

2

Faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes. (2 min)

👁️ L'oignon devient translucide. L'ail dégage son parfum.

3

Ajouter le gingembre râpé et le curcuma. Remuler 30 secondes. (1 min)

👁️ Le curcuma colore l'huile en jaune doré. Une odeur chaude et épicée se dégage.

4

Ajouter les lentilles, 3 tasses d'eau et le bouillon. Porter à ébullition. (5 min)

👁️ L'eau bout avec de grosses bulles.

5

Baisser le feu, couvrir et mijoter 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. (20 min)

👁️ Les lentilles se défont et la texture devient crémeuse.

6

Saler et servir. (1 min)

👁️ Le plat est onctueux et doré.

🧠 Sagesse MTC

Les lentilles corail tonifient la Rate (Vide de Qi) sans gluten. Le curcuma fait circuler le Qi et résout la stase (syndrome primaire). Le gingembre (aliment clé n°4, modéré) réchauffe le centre. Plat végétarien nourrissant et digeste, parfait pour un débutant : tout dans la casserole et on mijote.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les vitamines B des lentilles
- ✓ Le curcuma chauffé libère mieux la curcumine

Biodisponibilité :

- 🔗 Le poivre noir multiplie par 20 l'absorption de la curcumine - ajouter 1 pincée
- 🔗 Les lentilles corail sont plus digestes que les vertes

🍴 Dressage

Servir dans des bols creux. Le plat est doré et crémeux. Parsemer de coriandre fraîche si désiré.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Ajouter 1 pincée de poivre noir pour multiplier l'absorption du curcuma
- 💡 Les lentilles corail n'ont pas besoin de trempage
- 💡 Mixer le plat pour un velouté si Marc préfère

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🍷

Organes : Rate, Estomac, Cœur, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit le Sang, Fait circuler le Qi, Résout la stase, Réchauffe, Réchauffe la Rate, Disperse le Froid, Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal

Lipides : 6 g

Protéines : 14 g

Fibres : 12 g

Glucides : 35 g

IG : 30

Bénéfices : Protéines végétales, Fer, Folate, Fibres, Curcumine

Entrecôte de bœuf grillée au romarin

Entrecôte grillée qui tonifie le Sang et fait circuler le Qi. Plat simple et réconfortant.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 8 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingrédients

- 4 pièces de 150 g Entrecôte de bœuf
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 3 brins Romarin frais
- 1/2 c. à café Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 14 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Sortir l'entrecôte 15 min à l'avance pour qu'elle soit à température ambiante.
Ciseler le romarin frais. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Presser 1/2 citron.

- 1 Chauffer une poêle grill ou un barbecue à feu vif. (3 min)
🔥 La poêle est très chaude : une goutte d'eau s'évapore immédiatement.
- 2 Badigeonner l'entrecôte d'huile d'olive, de sel, de poivre et de romarin. (1 min)
🔥 La viande est brillante et parfumée.
- 3 Saisir l'entrecôte 3 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. (6 min)
🔥 La viande dore et dégage une odeur de grillé. Des marques de grille apparaissent.
- 4 Retirer du feu, laisser reposer 3 minutes sous papier alu. (3 min)
🔥 Les jus se redistribuent à l'intérieur de la viande.
- 5 Arroser de citron et servir. (1 min)
🔥 Le citron fait pétiller la surface.

🧠 Sagesse MTC

Le bœuf (aliment aimé) tonifie le Sang et renforce les muscles (running). Le romarin fait circuler le Qi. La cuisson grillée saignante préserve le Qi de la viande. Marc aime les grillades : ce plat correspond à ses goûts. Plat rapide pour un débutant qui veut un bon steak sans complication.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte au grill préserve les vitamines B du bœuf
- ✓ Le citron ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du bœuf
- 🔗 Le romarin apporte des antioxydants (acide rosmarinique)

🍽️ Dressage

Disposer l'entrecôte dans l'assiette. Arroser de citron. Accompagner de patates douces rôties ou de salade. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Sortir la viande 15 min à l'avance pour une cuisson uniforme
- 💡 Ne pas piquer la viande : elle perd ses jus
- 💡 Laisser reposer sous alu 3 min avant de couper pour des jus redistribués

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥

Organes : Rate, Estomac, Poumon, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Renforce les muscles, Fait circuler le Qi, Réchauffe le centre, Tonifie le Cœur, Réchauffe, Active la circulation

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 420 kcal
Lipides : 28 g

Protéines : 40 g
Fibres : 1 g

Glucides : 1 g
IG : Non applicable

Bénéfices : Fer, Protéines, Vitamine B12, Zinc, Acide rosmarinique

Daurade en croûte de sel au citron

Daurade en croûte de sel qui nourrit le Sang du Foie et clarifie la Chaleur. Cuisson délicate qui préserve les saveurs.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · Niveau Moyen · 👤 4 pers. · 📊 470 g/pers.

Ingrédients

- 2 daurades de 400 g Daurade entière
- 1 citron Citron
- 1 kg Gros sel marin
- 2 brins Romarin frais

Préparation

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : moyen

🔪 Mise en place

*Préparer 1 kg de gros sel marin et 3 blancs d'œufs.
Presser 1 citron. Ciseler le persil frais.
Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).*

- 1 Mélanger le gros sel et les blancs d'œufs dans un bol jusqu'à obtenir une pâte sableuse. (3 min)
💡 *Le mélange a la texture de sable humide qui se tient quand on le serre.*
- 2 Étaler la moitié du sel dans un plat allant au four. Déposer la daurade dessus. (2 min)
💡 *La daurade est posée à plat sur le lit de sel.*
- 3 Recouvrir entièrement la daurade avec le reste de sel en tassant bien. (2 min)
💡 *Aucune partie du poisson n'est visible - il est entièrement enseveli.*
- 4 Enfourner 20 minutes. (20 min)
💡 *La croûte de sel durcit et devient dorée. Une odeur de poisson commence à se dégager.*
- 5 Sortir du four. Casser la croûte de sel avec le dos d'une cuillère. Retirer la peau et lever les filets. (5 min)
💡 *La chair est blanche et opaque. Elle se détache facilement de l'arête.*
- 6 Arroser de citron, parsemer de persil et servir. (1 min)
💡 *Le poisson est blanc, moelleux et parfumé.*

🧠 Sagesse MTC

La daurade nourrit le Sang du Foie. La cuisson en croûte de sel est la méthode la plus douce : elle préserve le Qi du poisson et la vapeur emprisonnée garde la chair moelleuse. Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Plat impressionnant pour un débutant qui veut recevoir : la croûte de sel fait son effet.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson en croûte de sel préserve 95% des vitamines du poisson
- ✓ La vapeur emprisonnée garde la chair moelleuse

Biodisponibilité :

- 💡 Le citron aide à absorber le fer du poisson
- 💡 La cuisson en croûte de sel ne nécessite pas de matière grasse

🍴 Dressage

Lever les filets et les disposer dans l'assiette. Arroser de citron. Parsemer de persil. Servir immédiatement avec des légumes vapeur.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 *Ne pas saler le poisson avant : le sel de la croûte suffit*
- 💡 *Casser la croûte avec le dos d'une cuillère pour éviter de blesser la chair*
- 💡 *La daurade est cuite quand l'œil devient blanc opalescent*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌿

Organes : Rate, Reins, Foie, Estomac, Poumon, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yang des Reins, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Fait circuler le Qi, Tonifie le Cœur

🍴 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal
Lipides : 12 g

Protéines : 36 g
Fibres : 1 g

Glucides : 2 g
IG : 20

Bénéfices : Protéines, Oméga-3, Sélénium, Vitamine D, Iode (modéré)

Poulet au bouillon citron-gingembre

Poulet braisé au citron et gingembre qui fait circuler le Qi et réchauffe le centre. Plat réconfortant pour les soirées de stress.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 25 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 280 g/pers.

Ingédients

- 4 filets Poulet (filet)
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 2 carottes Carotte
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 citron Citron
- 1 oignon Oignon
- 300 ml Bouillon de poule
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 35 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Couper le poulet en morceaux. Émincer l'oignon.
Trancher le gingembre en fines lamelles. Presser 1 citron.
Couper les carottes en rondelles. Préparer le bouillon de poule.*

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen. (1 min)

🔪 *L'huile brille sans fumer.*

2

Faire dorer le poulet 3 minutes de chaque côté. (6 min)

🔪 *Le poulet dore uniformément.*

3

Ajouter l'oignon et le gingembre. Remuer 2 minutes. (2 min)

🔪 *L'oignon devient translucide. Le gingembre libère son parfum.*

4

Verser le bouillon et le jus de citron. Ajouter les carottes. Couvrir et mijoter 25 minutes à feu doux. (25 min)

🔪 *Le bouillon frémit doucement. Le poulet devient tendre piqué à la fourchette.*

5

Découvrir, saler, poivrer et servir. (1 min)

🔪 *Le bouillon est citronné et parfumé. Le poulet se défait facilement.*

🧠 Sagesse MTC

Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le gingembre (aliment clé n°4, modéré) réchauffe le centre sans aggraver le RGO à dose modérée. Le poulet tonifie le Qi. Le braisage est une méthode douce qui tenderise la viande. Plat réconfortant pour les soirs de stress, facile pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson braisée préserve les vitamines B du poulet
- ✓ Le bouillon conserve les minéraux des légumes

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du poulet
- 🔗 Le gingembre facilite la digestion

Dressage

Servir le poulet avec les carottes et le bouillon citronné. Accompagner de quinoa. Servir bien chaud.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas mettre trop de gingembre : 2 tranches suffisent pour Marc (RGO)*
- 💡 *Le bouillon est délicieux à boire en fin de repas*
- 💡 *Le poulet se défait à la fourchette quand il est cuit*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Réchauffe le centre, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Réchauffe la Rate, Disperse le Froid, Tonifie la Rate, Nourrit le Sang

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 290 kcal

Lipides : 10 g

Protéines : 34 g

Fibres : 3 g

Glucides : 8 g

IG : 27

Bénéfices : Protéines, Vitamine C, Gingérol, Vitamine A

Pois chiches au cumin et tomate

Pois chiches mijotés qui tonifient la Rate et font circuler le Qi. Plat végétarien nourrissant sans gluten.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 20 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingrédients

- 2 tasses Pois chiches cuits
- 2 tomates Tomate
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1/2 c. à café Sel marin
- 1 c. à café Cumin
- 1 oignon Oignon
- 2 gousses Ail

Préparation

🕒 Temps total : 20 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Égoutter et rincer les pois chiches cuits. Émincer l'oignon et l'ail.
Couper les tomates en dés. Mesurer le cumin.
Préparer l'huile d'olive et le sel.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)

🔥 L'huile brille sans fumer.

2

Faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes. (2 min)

🔥 L'oignon devient translucide. L'ail dégage son parfum.

3

Ajouter le cumin et remuer 30 secondes. (1 min)

🔥 Le cumin libère une odeur chaude et épicée.

4

Ajouter les tomates et les pois chiches. Couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)

🔥 Les tomates se défont et forment une sauce. Les pois chiches s'imprègnent des saveurs.

5

Saler, poivrer et servir. (1 min)

🔥 Le plat est onctueux et parfumé au cumin.

🧠 Sagesse MTC

Les pois chiches tonifient la Rate (Vide de Qi) sans gluten. Le cumin réchauffe l'Estomac et harmonise le Qi. La tomate clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO). Plat végétarien nourrissant et digeste, parfait pour un débutant : tout dans la casserole et on mijote.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les vitamines B des pois chiches
- ✓ Le cumin chauffé libère mieux ses huiles essentielles

Biodisponibilité :

- 🔗 Le cumin facilite la digestion des légumineuses
- 🔗 La vitamine C de la tomate aide à absorber le fer des pois chiches

🍴 Dressage

Servir dans des bols creux. Le plat est orangé et onctueux. Parsemer de coriandre fraîche si désiré.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Utiliser des pois chiches en conserve pour gagner du temps
- 💡 Le cumin réduit les flatulences des légumineuses
- 💡 Mixer le plat pour un houmous chaud si Marc préfère

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥

Organes : Rate, Estomac, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Harmonise le centre, Réchauffe, Réchauffe l'Estomac, Harmonise le Qi, Active la circulation, Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides, Disperse le Froid

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal

Lipides : 8 g

Protéines : 12 g

Fibres : 10 g

Glucides : 35 g

IG : 43

Bénéfices : Protéines végétales, Fer, Fibres, Folate, Manganèse

Omelette aux herbes et chenpi

Omelette parfumée qui tonifie la Rate et fait circuler le Qi du Foie. Plat rapide pour les soirs de semaine.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 8 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 80 g/pers.

Ingédients

- 6 œufs Œufs
- 2 brins Ciboulette
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1 c. à café Chenpi
- 1 botte Persil frais
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Battre 6 œufs dans un bol avec 1 pincée de sel et de poivre.
Mesurer 1 c. à café de chenpi. Ciseler la ciboulette et le persil.
Préparer l'huile d'olive.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)

🔥 L'huile brille sans fumer.

2

Verser les œufs battus, le chenpi et les herbes ciselées. (1 min)

🔥 Les œufs commencent à coaguler sur les bords.

3

Rabattre les bords vers le centre avec une spatule jusqu'à ce que l'omelette soit prise mais encore moelleuse. (5 min)

🔥 L'omelette est dorée dessous et encore légèrement humide dessus.

4

Plier en deux et glisser sur une assiette. Servir immédiatement. (1 min)

🔥 L'omelette est moelleuse et parfumée aux herbes.

5

Couper en deux et servir immédiatement avec du pain de quinoa grille. (1 min)

🔥 L'omelette est moelleuse et dorée.

🧠 Sagesse MTC

L'œuf tonifie le Qi et le Sang (Vide de Qi). Le chenpi (aliment clé n°1) fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Les herbes fraîches apportent des arômes sans générer de Chaleur. Omelette rapide pour les soirs chargés de Marc, parfaite pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte préserve la choline des œufs
- ✓ Les herbes fraîches ajoutées crues préservent la vitamine K

Biodisponibilité :

- 🔗 L'œuf apporte des protéines complètes
- 🔗 Le chenpi facilite la digestion des œufs

🍴 Dressage

Plier l'omelette en deux et la glisser dans l'assiette. Parsemer de persil frais. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Ne pas surcuire l'omelette : elle doit être moelleuse
- 💡 Cuire à feu moyen pour une texture crémeuse
- 💡 Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 📊

Organes : Rate, Estomac, Cœur, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yin, Fait circuler le Qi du Foie, Dissout la stagnation, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Active la circulation, Clarifie la Chaleur, Diurétique

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal
Lipides : 15 g

Protéines : 18 g
Fibres : 1 g

Glucides : 2 g
IG : 15

Bénéfices : Protéines, Vitamine B12, Choline, Lutéine, Vitamine K

Filet de saumon au sésame et sauce soja

Saumon sauté au sésame qui nourrit les Reins et fait circuler le Qi. Plat rapide et savoureux.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 8 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍽️ 170 g/pers.

Ingrédients

- 4 filets de 150 g Saumon frais
- 1 c. à soupe Sauce soja (tamari sans gluten)
- 1/2 citron Citron
- 2 c. à soupe Sésame grillé
- 1 c. à café Huile de sésame
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 10 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Sortir les filets de saumon. Presser 1/2 citron.
Griller 2 c. à soupe de graines de sésame à sec dans une petite poêle.
Préparer la sauce soja (tamari sans gluten) et l'huile de sésame.

1

Chauffer 1 c. à café d'huile de sésame dans une poêle à feu moyen-vif. (1 min)

🔪 *L'huile de sésame dégage un parfum de noisette.*

2

Saisir les filets de saumon côté peau 4 minutes. (4 min)

🔪 *La peau devient croustillante et dorée.*

3

Retourner et cuire 3 minutes côté chair. (3 min)

🔪 *La chair devient opaque rosée.*

4

Arroser de sauce soja et de jus de citron. Parsemer de sésame grillé. (1 min)

🔪 *La sauce soja déglace la poêle et caramélise légèrement le saumon.*

5

Servir immédiatement avec du riz jasmin ou du quinoa. (1 min)

🔪 *Le saumon est brillant et le sésame dore.*

🧠 Sagesse MTC

Le saumon (aliment aimé) nourrit les Reins (élément Eau, 15% cible). Le sésame nourrit le Yin et le Sang. Le citron fait circuler le Qi (syndrome primaire). La cuisson sautée est rapide et préserve les nutriments. Plat parfait pour un débutant qui veut un repas savoureux en 10 minutes.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte au sauté préserve les oméga-3 du saumon
- ✓ Le citron ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le sésame apporte du calcium
- 🔗 La sauce soja apporte des acides aminés fermentés

Dressage

Disposer le saumon dans l'assiette côté peau dessous. Parsemer de sésame grillé. Accompagner de riz jasmin ou de quinoa. Servir immédiatement.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas surcuire le saumon : 7 minutes suffisent*
- 💡 *Le sésame grillé à sec 1-2 min libère un parfum de noisette*
- 💡 *La sauce soja tamari est sans gluten - vérifier l'étiquette*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Reins, Foie, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yang des Reins, Réchauffe, Nourrit le Yin, Nourrit le Sang, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 360 kcal
Lipides : 22 g

Protéines : 34 g
Fibres : 2 g

Glucides : 3 g
IG : 19

Bénéfices : Oméga-3 (EPA, DHA), Protéines, Calcium, Vitamine D, Sélénium

Poulet rôti au four avec patates douces

Poulet rôti qui tonifie le Qi et réchauffe le centre. Plat familial réconfortant avec patates douces.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 60 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍽️ 460 g/pers.

Ingrédients

- 1 poulet de 1.2 kg Poulet entier
- 3 brins Romarin frais
- 1 c. à café Sel marin
- 4 patates douces Patate douce
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 71 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Peler et couper les patates douces en cubes de 3 cm.

Ciseler le romarin frais. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.

1

Badigeonner le poulet d'huile d'olive, le saler, le poivrer et le parsemer de romarin. (3 min)

🍷 *Le poulet est brillant et parfumé.*

2

Disposer les patates douces autour du poulet dans un plat allant au four. (2 min)

🍷 *Les patates douces entourent le poulet en une seule couche.*

3

Arroser les patates douces d'huile d'olive et les parsemer de romarin. (1 min)

🍷 *Les patates douces sont brillantes et parfumées.*

4

Enfourner 60 minutes. Arroser le poulet de son jus à mi-cuisson. (60 min)

🍷 *Le poulet dore uniformément. Les patates douces caramélisent et deviennent tendres piquées à la fourchette.*

5

Sortir du four, laisser reposer 5 minutes et servir. (5 min)

🍷 *Le poulet est doré et juteux. Les patates douces sont fondantes.*

🧠 Sagesse MTC

Le poulet tonifie le Qi de la Rate (Vide de Qi). La patate douce (aliment aimé) tonifie la Rate et réchauffe le centre. Le romarin fait circuler le Qi. La cuisson rôtie au four est simple pour un débutant : tout dans le plat et au four. Plat familial réconfortant pour le week-end.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson rôtie préserve le bêta-carotène des patates douces
- ✓ Le romarin cuit libère ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 L'huile d'olive aide à absorber le bêta-carotène (vitamine A) des patates douces
- 🔗 Le romarin apporte de l'acide rosmarinique antioxydant

Dressage

Découper le poulet et le disposer dans l'assiette avec les patates douces rôties. Arroser du jus de cuisson. Servir immédiatement.

Astuces du chef

- 💡 Arroser le poulet à mi-cuisson le garde juteux
- 💡 Vérifier la cuisson en piquant la patate douce : elle doit être tendre
- 💡 Le poulet est cuit quand le jus coule clair à la piqûre de la cuisse

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Poumon, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Réchauffe le centre, Réchauffe, Tonifie la Rate, Fait circuler le Qi, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 480 kcal
Lipides : 22 g

Protéines : 38 g
Fibres : 5 g

Glucides : 30 g
IG : 54

Bénéfices : Protéines, Bêta-carotène, Fer, Vitamine B6, Vitamine A

Boeuf sauté aux courgettes et poivrons

Boeuf sauté qui tonifie le Sang et fait circuler le Qi. Plat rapide et coloré.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 260 g/pers.

Ingédients

- 500 g de filet Boeuf (filet)
- 2 poivrons Poivrons (rouge, jaune)
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 2 courgettes Courgette
- 1 oignon Oignon
- 1 c. à soupe Sauce soja (tamari sans gluten)
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 10 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Couper le bœuf en lanières. Émincer l'oignon.
Couper les courgettes et poivrons en lanières.
Préparer la sauce soja (tamari sans gluten), l'huile d'olive, le sel et le poivre.*

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans un wok à feu vif. (1 min)

🔥 *L'huile fume légèrement - le wok est bien chaud.*

2

Saisir les lanières de bœuf 2 minutes en remuant. (2 min)

🔥 *Le bœuf dore sur tous les côtés.*

3

Retirer le bœuf et garder au chaud. Dans le même wok, faire sauter l'oignon 1 minute. (1 min)

🔥 *L'oignon devient translucide.*

4

Ajouter les poivrons et les courgettes. Faire sauter 4 minutes en remuant. (4 min)

🔥 *Les légumes dorent et restent croquants.*

5

Remettre le bœuf, arroser de sauce soja, saler, poivrer et servir. (2 min)

🔥 *La sauce soja déglace le wok et parfume l'ensemble.*

🧠 Sagesse MTC

Le bœuf (aliment aimé) tonifie le Sang et renforce les muscles (running). Les poivrons apportent de la Chaleur modérée (Feu, 15% cible). La courgette clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO). La cuisson sautée au wok est rapide et préserve les nutriments. Marc aime les plats asiatiques : ce sauté correspond à ses goûts.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson sautée courte préserve les vitamines B du bœuf
- ✓ La vitamine C des poivrons est bien préservée avec une cuisson courte

Biodisponibilité :

- 🔗 La vitamine C des poivrons multiplie l'absorption du fer du bœuf
- 🔗 La sauce soja apporte des acides aminés fermentés

Dressage

Servir dans des bols. Le bœuf sauté aux légumes est coloré et savoureux. Accompagner de riz jasmin ou de quinoa. Servir immédiatement.

Astuces du chef

- 💡 Couper tous les ingrédients en lanières égales assure une cuisson uniforme
- 💡 Ne pas surcuire le bœuf : il devient dur
- 💡 Le wok doit être bien chaud pour saisir et non mijoter

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Renforce les muscles, Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides, Réchauffe, Nourrit le Sang, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 350 kcal
Lipides : 16 g

Protéines : 36 g
Fibres : 4 g

Glucides : 8 g
IG : 14

Bénéfices : Fer, Protéines, Vitamine C, Vitamine B12, Zinc

Lentilles vertes au poireau et carotte

Lentilles mijotées qui tonifient la Rate et nourrissent les Reins. Plat végétarien réconfortant sans gluten.

 Prép. 10 min ·  Cuiss. 35 min · Niveau Facile ·  4 pers. ·  180 g/pers.

Ingédients

- 1 tasse et demie Lentilles vertes
- 2 carottes Carotte
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1/2 c. à café Sel marin
- 2 poireaux Poireau
- 1 oignon Oignon
- 1/2 c. à café Cumin

Préparation

 Temps total : 46 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer les lentilles vertes sous l'eau froide.
Émincer le poireau et l'oignon. Couper les carottes en rondelles.
Mesurer le cumin. Préparer l'huile d'olive et le sel.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. (1 min)

 L'huile brille sans fumer.

2

Faire revenir l'oignon et le poireau 3 minutes. (3 min)

 L'oignon et le poireau deviennent translucides.

3

Ajouter le cumin et remuer 30 secondes. (1 min)

 Le cumin libère une odeur chaude.

4

Ajouter les lentilles, les carottes et 4 tasses d'eau. Porter à ébullition. (5 min)

 L'eau bout avec de grosses bulles.

5

Baisser le feu, couvrir et mijoter 35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. (35 min)

 Les lentilles sont tendres piquées à la fourchette. Le bouillon épaissit.

6

Saler et servir. (1 min)

 Le plat est onctueux et parfumé.

Sagesse MTC

Les lentilles vertes tonifient la Rate (Vide de Qi) et nourrissent les Reins (élément Eau, 15% cible). Le poireau réchauffe le centre. Le cumin facilite la digestion. Plat végétarien nourrissant et digeste, parfait pour un débutant : tout dans la casserole et on mijote.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les vitamines B des lentilles
- ✓ Le bêta-carotène des carottes augmente avec la cuisson longue

Biodisponibilité :

- 🔗 Le cumin facilite la digestion des légumineuses
- 🔗 La vitamine C de la carotte aide à absorber le fer des lentilles

Dressage

Servir dans des bols creux. Le plat est brun doré et réconfortant. Parsemer de persil frais si désiré.

Astuces du chef

- 💡 Les lentilles vertes n'ont pas besoin de trempage mais cuisent 35 min
- 💡 Le cumin réduit les flatulences des légumineuses
- 💡 Préparer le plat à l'avance : il réchauffe très bien

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Reins, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les Reins, Réchauffe le centre, Disperse le Froid, Réchauffe, Nourrit le Sang, Réchauffe l'Estomac, Harmonise le Qi, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 300 kcal

Lipides : 6 g

Protéines : 16 g

Fibres : 14 g

Glucides : 38 g

IG : 33

Bénéfices : Protéines végétales, Fer, Fibres, Folate, Magnésium

Brochettes de poulet au citron et thym

Brochettes grillées qui font circuler le Qi et tonifient le Qi. Plat estival simple et savoureux.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍽️ 210 g/pers.

Ingédients

- 4 filets Poulet (filet)
- 3 brins Thym frais
- 1 oignon Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 citron Citron
- 1 poivron Poivron rouge
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 16 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Couper le poulet en cubes de 3 cm. Presser 1 citron.
Ciseler le thym frais. Couper le poivron et l'oignon en cubes.
Tremper 4 brochettes en bois dans l'eau 10 min. Préparer l'huile d'olive.

1

Enfiler alternativement poulet, poivron et oignon sur les brochettes. (5 min)

🍷 Les brochettes sont bien remplies et colorées.

2

Badigeonner d'huile d'olive, de jus de citron, de sel, de poivre et de thym. (2 min)

🍷 Les brochettes sont brillantes et parfumées.

3

Chauffer un barbecue ou une poêle grill à feu moyen-vif. (3 min)

🍷 La poêle est bien chaude : une goutte d'eau pétille.

4

Griller les brochettes 5 minutes en les retournant régulièrement. (5 min)

🍷 Le poulet dore et les légumes marquent des traces de grill. Le poulet est opaque à la coupe.

5

Servir immédiatement avec un quartier de citron. (1 min)

🍷 Les brochettes sont dorées et parfumées.

🧘 Sageesse MTC

Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le poulet tonifie le Qi de la Rate (Vide de Qi). Le thym fait circuler le Qi. Les brochettes grillées sont parfaites pour un débutant et pour un cadre supérieur qui veut un plat estival simple et savoureux.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson grillée courte préserve les vitamines B du poulet
- ✓ Le citron ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du poulet
- 🔗 Le thym apporte du thymol aux propriétés antimicrobiennes

🍽 Dressage

Disposer 2 brochettes par assiette. Accompagner d'un quartier de citron et de quinoa. Servir immédiatement.

👨 Astuces du chef

- 💡 Tremper les brochettes en bois 10 min évite qu'elles brûlent
- 💡 Alternier poulet et légumes pour un visuel appétissant
- 💡 Ne pas surcuire le poulet : il devient sec

👨 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥

Organes : Rate, Estomac, Foie, Poumon, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Réchauffe le centre, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Disperse le Froid, Fait circuler le Qi, Nourrit le Sang, Active la circulation

👨 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal
Lipides : 10 g

Protéines : 34 g
Fibres : 3 g

Glucides : 8 g
IG : 15

Bénéfices : Protéines, Vitamine C, Vitamine B6, Thymol

Filet de morue au citron et câpres

Morue vapeur qui nourrit le Sang du Foie et clarifie la Chaleur. Poisson blanc léger et digeste.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 12 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingrédients

- 4 filets de 150 g Morue (filet)
- 2 c. à soupe Câpres
- 1 pincée Sel marin
- 1 citron Citron
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir

Préparation

🕒 Temps total : 16 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Sortir les filets de morue. Presser 1 citron.
Mesurer 2 c. à soupe de câpres. Préparer l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Préparer le panier vapeur ou un panier en bambou.

1

Porter 2 cm d'eau à ébullition dans une casserole avec le panier vapeur. (3 min)

🔪 L'eau bout et de la vapeur s'échappe du panier.

2

Déposer les filets de morue dans le panier vapeur. Saler et poivrer. (1 min)

🔪 Les filets sont à plat dans le panier.

3

Couvrir et cuire 10 minutes à la vapeur. (10 min)

🔪 La morue devient opaque blanche et se défait facilement à la fourchette.

4

Retirer délicatement. Arroser d'huile d'olive, de jus de citron et parsemer de câpres. (1 min)

🔪 Le poisson est moelleux et parfumé au citron et câpres.

5

Servir immédiatement avec des légumes vapeur ou du quinoa. (1 min)

🔪 Le poisson est moelleux et parfume.

🧠 Sagesse MTC

La morue nourrit le Sang du Foie attaqué par le Métal dominant. Le citron et les câpres font circuler le Qi (syndrome primaire) et clarifient la Chaleur. La cuisson vapeur est la méthode la plus douce : elle préserve le Qi du poisson. Poisson blanc léger et digeste pour la Rate. Plat simple et rapide pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson vapeur préserve 90% des vitamines du poisson
- ✓ Le citron ajouté cru préserve la vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer de la morue
- 🔗 Les câpres apportent des antioxydants (quercétine)

🍽 Dressage

Disposer le filet de morue dans l'assiette. Arroser d'huile d'olive et de citron. Parsemer de câpres. Accompagner de légumes vapeur. Servir immédiatement.

👨 Astuces du chef

- 💡 Ne pas surcuire la morue : 10 minutes suffisent, sinon elle devient sèche
- 💡 La vapeur préserve les nutriments mieux que toute autre méthode
- 💡 Les câpres apportent du peps sans sel excessif

👨 BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Reins, Foie, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yang des Reins, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Fait circuler le Qi, Active la circulation

👨 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal
Lipides : 6 g

Protéines : 36 g
Fibres : 1 g

Glucides : 2 g
IG : 20

Bénéfices : Protéines, Iode (modéré), Sélénium, Vitamine B12, Phosphore

Pois chiches et épinards au curcuma

Pois chiches sautés aux épinards qui tonifient la Rate et nourrissent le Sang du Foie. Plat végétarien complet.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingrédients

- 2 tasses Pois chiches cuits
- 1 c. à café Curcuma
- 2 gousses Ail
- 1 pincée Sel marin
- 300 g Épinards frais
- 1 oignon Oignon
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Préparation

🕒 Temps total : 11 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Égoutter et rincer les pois chiches cuits. Laver les épinards frais.
Émincer l'oignon et l'ail. Mesurer 1 c. à café de curcuma.
Préparer l'huile d'olive et le sel.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. (1 min)

🔪 *L'huile brille sans fumer.*

2

Faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes. (2 min)

🔪 *L'oignon devient translucide. L'ail dégage son parfum.*

3

Ajouter le curcuma et remuer 30 secondes. (1 min)

🔪 *Le curcuma colore l'huile en jaune doré.*

4

Ajouter les pois chiches et faire sauter 3 minutes. (3 min)

🔪 *Les pois chiches s'imprègnent du curcuma et dorent.*

5

Ajouter les épinards par poignées. Laisser tomber 3 minutes en remuant. (3 min)

🔪 *Les épinards réduisent considérablement et deviennent vert foncé.*

6

Saler, poivrer et servir. (1 min)

🔪 *Le plat est coloré et parfumé au curcuma.*

🧠 Sagesse MTC

Les pois chiches tonifient la Rate (Vide de Qi). Les épinards nourrissent le Sang du Foie attaqué par le Métal dominant. Le curcuma fait circuler le Qi et résout la stase (syndrome primaire). Plat végétarien complet et nourrissant, rapide pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte préserve les vitamines B des pois chiches
- ✓ Le curcuma chauffé libère mieux la curcumine

Biodisponibilité :

- 🔗 Le poivre noir multiplie par 20 l'absorption de la curcumine - ajouter 1 pincée
- 🔗 La vitamine C des épinards aide à absorber le fer

Dressage

Servir dans des bols. Le plat est jaune doré avec des points verts. Accompagner de quinoa ou de riz. Servir immédiatement.

Astuces du chef

- 💡 Ajouter 1 pincée de poivre noir pour multiplier l'absorption du curcuma
- 💡 Les épinards réduisent énormément à la cuisson : en mettre plus que prévu
- 💡 Utiliser des pois chiches en conserve pour gagner du temps

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Harmonise le centre, Réchauffe, Nourrit le Sang du Foie, Clarifie la Chaleur, Fait circuler le Qi, Résout la stase, Disperse le Froid, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal

Lipides : 8 g

Protéines : 14 g

Fibres : 12 g

Glucides : 32 g

IG : 44

Bénéfices : Protéines végétales, Fer, Fibres, Folate, Curcumine

Bœuf braisé au citron et gingembre

Bœuf braisé qui tonifie le Sang et fait circuler le Qi du Foie. Plat réconfortant pour les soirées d'hiver.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 90 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · 🍽️ 330 g/pers.

Ingédients

- 600 g de paleron Bœuf (paleron)
- 2 tranches fines Gingembre frais
- 3 carottes Carotte
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Poivre noir
- 1 citron Citron
- 2 oignons Oignon
- 300 ml Bouillon de bœuf
- 1/2 c. à café Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 97 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Couper le bœuf en cubes de 3 cm. Émincer les oignons.
Trancher le gingembre en fines lamelles. Presser 1 citron.
Couper les carottes en rondelles. Préparer le bouillon de bœuf.

1

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte à feu vif. (1 min)

🔥 L'huile fume légèrement.

2

Saisir les cubes de bœuf 3 minutes en remuant pour dorer tous les côtés. (3 min)

🔥 Le bœuf dore uniformément et dégage une odeur de viande grillée.

3

Ajouter les oignons, le gingembre et les carottes. Remuer 2 minutes. (2 min)

🔥 Les oignons deviennent translucides. Le gingembre libère son parfum.

4

Verser le bouillon et le jus de citron. Couvrir et braiser 90 minutes à feu très doux. (90 min)

🔥 Le bouillon frémit à peine. La viande se défait à la fourchette. La sauce épaissit.

5

Découvrir, saler, poivrer et servir. (1 min)

🔥 La viande est fondante et la sauce est sirupeuse et parfumée.

🧠 Sagesse MTC

Le bœuf (aliment aimé) tonifie le Sang et renforce les muscles (running). Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le gingembre (aliment clé n°4, modéré) réchauffe le centre. Le braisage long tenderise la viande et concentre les saveurs. Plat réconfortant pour les soirées d'hiver, simple pour un débutant : tout dans la cocotte et on braise.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson braisée longue préserve les vitamines B du bœuf
- ✓ Le bêta-carotène des carottes augmente avec la cuisson longue

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du bœuf
- 🔗 Le braisage rend la viande très digeste

Dressage

*Servir le bœuf braisé avec les carottes et la sauce au citron-gingembre. Accompagner de quinoa ou de patates douces.
Servir bien chaud.*

Astuces du chef

- 💡 *Le braisage est long mais sans surveillance : laisser mijoter 90 min*
- 💡 *La viande est prête quand elle se défait à la fourchette*
- 💡 *Préparer le plat à l'avance : il réchauffe encore mieux le lendemain*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi et le Sang, Renforce les muscles, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Réchauffe la Rate, Disperse le Froid, Réchauffe, Tonifie la Rate, Nourrit le Sang, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 400 kcal
Lipides : 20 g

Protéines : 38 g
Fibres : 4 g

Glucides : 10 g
IG : 27

Bénéfices : Fer, Protéines, Vitamine B12, Zinc, Gingérol



PARTIE 4.4

Desserts



Compote de poires au chenpi

Compote parfumée qui tonifie la Rate et fait circuler le Qi du Foie. Dessert léger et digeste.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 15 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 130 g/pers.

Ingédients

- 4 poires Poires
- 100 ml Eau
- 1 c. à café Chenpi
- 1 pincée Cannelle

Préparation

🕒 Temps total : 19 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Peler et couper les poires en quartiers.
Mesurer 1 c. à café de chenpi et 1 pincée de cannelle.
Préparer 100 ml d'eau.

1

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition à feu moyen. (2 min)

🕒 L'eau commence à bouillir.

2

Ajouter les quartiers de poires, le chenpi et la cannelle. (1 min)

🕒 Les poires baignent dans l'eau parfumée.

3

Couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que les poires soient tendres. (15 min)

🕒 Un couteau piqué dans une poire entre sans résistance. Une odeur d'agrumes chaude se dégage.

4

Retirer du feu. Servir tiède ou froid. (1 min)

🕒 La compote est tendre et parfumée.

🧠 Sagesse MTC

Le chenpi (aliment clé n°1) fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire) et facilite la digestion. La poire nourrit les liquides sans générer de Chaleur. La cannelle réchauffe le centre. Dessert léger et digeste, parfait après un repas copieux pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les fibres de la poire
- ✓ Le chenpi libère ses flavonoïdes dans le sirop

Biodisponibilité :

- 🔗 Le chenpi facilite la digestion des fruits
- 🔗 La cannelle aide à réguler la glycémie

🍽️ Dressage

Verser dans des coupelles. Servir tiède ou froid selon la saison.

Astuces du chef

-  Ne pas surcuire les poires : elles doivent rester en morceaux
-  Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique
-  Servir tiède en hiver, froid en été

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Poumon, Estomac, Foie, Rate, Cœur, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit les liquides, Clarifie la Chaleur, Fait circuler le Qi du Foie, Dissout la stagnation, Réchauffe, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 95 kcal
Lipides : ND g

Protéines : 1 g
Fibres : 5 g

Glucides : 25 g
IG : 38

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Potassium, Cuivre

Pomme au four au miel et cannelle

Pomme rôtie qui tonifie la Rate et réchauffe le centre. Dessert réconfortant sans gluten ni laitage.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingédients

- 4 pommes Pommes
- 1 pincée Cannelle
- 2 c. à café Miel

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Laver les pommes. Retirer le cœur avec un vide-pomme sans percer le fond.
Mesurer 2 c. à café de miel et 1 pincée de cannelle.
Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

1

Disposer les pommes dans un plat allant au four. (1 min)

👁️ *Les pommes sont debout dans le plat.*

2

Remplir le trou de chaque pomme avec 1/2 c. à café de miel et une pincée de cannelle. (2 min)

👁️ *Le miel et la cannelle débordent légèrement du trou.*

3

Verser 1 cm d'eau au fond du plat. Enfourner 25 minutes. (25 min)

👁️ *Les pommes ramollissent et la peau se ride. Le miel caramélise sur le dessus.*

4

Sortir du four et servir tiède. (1 min)

👁️ *Les pommes sont tendres et parfumées.*

🧠 Sagesse MTC

La pomme au four est tiède et digeste (Rate). Le miel (modéré) tonifie la Rate sans générer de Chaleur excessive. La cannelle réchauffe le centre. Dessert réconfortant pour les soirées d'hiver, ultra-simple pour un débutant : tout au four.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson au four préserve les fibres de la pomme
- ✓ Le miel ajouté avant cuisson libère ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 La cannelle aide à réguler la glycémie
- 🔗 Le miel apporte des antioxydants

🍷 Dressage

Disposer une pomme par assiette. Arroser du jus de cuisson caramélisé. Servir tiède.

Astuces du chef

-  Ne pas percer le fond de la pomme : le miel s'écoulerait
-  Vérifier la cuisson à 20 min : les pommes doivent être tendres mais pas effondrées
-  Le miel caramélise dans le trou : c'est le meilleur morceau

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Poumon, Estomac, Rate, Gros intestin,
Cœur, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les liquides, Nourrit le Yin, Réchauffe, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 105 kcal
Lipides : ND g

Protéines : ND g
Fibres : 4 g

Glucides : 28 g
IG : 37

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Potassium, Polyphénols

Salade de fruits au citron et menthe séchée

Salade de fruits fraîche qui clarifie la Chaleur et fait circuler le Qi. Dessert estival léger.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingrédients

- 1 pomme Pomme
- 2 kiwis Kiwi
- 1 pincée Menthe séchée
- 1 poire Poire
- 1/2 citron Citron

Préparation

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Laver et couper la pomme, la poire et le kiwi en dés.
Presser 1/2 citron. Mesurer 1 pincée de menthe séchée.
Préparer un saladier.

1

Dans un saladier, mélanger les dés de pomme, poire et kiwi. (2 min)

🍷 Les fruits sont bien répartis et colorés.

2

Arroser de jus de citron et parsemer de menthe séchée. (1 min)

🍷 Le citron enrobe les fruits et la menthe parfume l'ensemble.

3

Mélanger délicatement et servir frais. (1 min)

🍷 La salade de fruits est colorée et parfumée.

4

Laisser reposer 5 minutes pour que les saveurs se mélangent. (5 min)

🍷 Les fruits s'imprègnent du jus de citron et de la menthe.

🧠 Sagesse MTC

Les fruits frais clarifient la Chaleur de l'Estomac (RGO). Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). La menthe séchée (pas fraîche, que Marc n'aime pas) fait circuler le Qi. Dessert estival rafraîchissant, ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les fruits crus préservent 100% de la vitamine C
- ✓ Le citron cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer des fruits
- 🔗 Le kiwi multiplie l'absorption du fer végétal

Dressage

Verser dans des coupelles. Servir frais, idéalement en été.

Astuces du chef

-  Couper les fruits au dernier moment pour éviter l'oxydation
-  Le citron empêche les fruits de noircir
-  La menthe séchée se trouve en herboristerie ou supermarché

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Poumon, Estomac, Rate, Foie, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les liquides, Clarifie la Chaleur, Nourrit le Yin, Fait circuler le Qi du Foie, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 75 kcal

Lipides : ND g

Protéines : 1 g

Fibres : 4 g

Glucides : 19 g

IG : 40

Bénéfices : Vitamine C, Fibres, Potassium, Antioxydants

Banane poêlée au miel et gingembre

Banane poêlée qui tonifie la Rate et réchauffe le centre. Dessert rapide et réconfortant.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 5 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingrédients

- 4 bananes Banane
- 1 tranche Gingembre frais
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à café Huile de coco

Préparation

🕒 Temps total : 7 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Peler et couper les bananes en rondelles épaisses.
Trancher 1 tranche de gingembre frais. Mesurer 1 c. à soupe de miel.
Préparer 1 c. à café d'huile de coco.*

- 1 Chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen. (1 min)
🔪 *L'huile de coco fond et devient liquide.*
- 2 Ajouter les rondelles de banane et le gingembre. Poêler 2 minutes de chaque côté. (4 min)
🔪 *Les bananes caramélisent et dorent. Une odeur de gingembre chaude se dégage.*
- 3 Arroser de miel, remuler pour enrober et servir immédiatement. (1 min)
🔪 *Le miel enrobe les bananes et brille.*
- 4 Servir immédiatement dans des coupelles. (1 min)
🔪 *Les bananes sont chaudes et caramellisées.*

🧠 Sagesse MTC

La banane tonifie la Rate (Vide de Qi) et lubrifie les intestins. Le miel (modéré) tonifie la Rate. Le gingembre (aliment clé n°4, modéré) réchauffe le centre. Dessert rapide pour les soirs pressés, parfait pour un débutant : 6 minutes suffisent.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte préserve le potassium de la banane
- ✓ Le miel ajouté en fin préserve ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 Le gingembre facilite la digestion de la banane
- 🔗 Le miel apporte des antioxydants

🍴 Dressage

Disposer les rondelles de banane dans des coupelles. Arroser du miel de cuisson. Servir immédiatement.

Astuces du chef

-  Ne pas surcuire les bananes : elles deviennent trop mollasses
-  L'huile de coco supporte bien la chaleur
-  Le miel ajouté en fin ne brûle pas

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Gros intestin, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Lubrifie les intestins, Nourrit le Yin, Réchauffe la Rate, Disperse le Froid, Réchauffe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal

Lipides : 3 g

Protéines : 1 g

Fibres : 3 g

Glucides : 32 g

IG : 51

Bénéfices : Potassium, Vitamine B6, Magnésium, Fibres

Mousse de citron sans laitage (avocat)

Mousse onctueuse au citron et avocat qui nourrit le Yin et fait circuler le Qi. Dessert sans laitage ni gluten.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

Ingrédients

- 1 avocat Avocat
- 2 c. à café Miel
- 1 citron Citron

Préparation

🕒 Temps total : 35 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Couper l'avocat en deux, dénoyauter et prélever la chair.
Presser 1 citron pour obtenir 2 c. à soupe de jus.
Mesurer 2 c. à café de miel.*

1

Dans un blender, mixer l'avocat, le jus de citron et le miel jusqu'à obtenir une mousse lisse. (3 min)

👁️ *La texture est crémeuse et homogène, sans morceaux.*

2

Verser dans des coupelles et réfrigérer 30 minutes. (30 min)

👁️ *La mousse fige légèrement et devient bien fraîche.*

3

Servir frais. (1 min)

👁️ *La mousse est onctueuse et parfumée au citron.*

4

Decorer d'une feuille de menthe sechee ou de baies de goji. (1 min)

👁️ *La mousse est decoree et appetissante.*

🧠 Sagesse MTC

L'avocat nourrit le Yin sans générer de Chaleur. Le citron fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le miel (modéré) adoucit. Dessert sans laitage ni gluten, onctueux et satisfaisant. Plat sans cuisson, parfait pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'avocat cru préserve 100% de la vitamine E
- ✓ Le citron cru préserve toute sa vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 L'avocat apporte des graisses saines qui aident à absorber les nutriments
- 🔗 Le citron aide à absorber le fer

🍴 Dressage

Verser dans des coupelles. Servir bien frais. Décorer d'une feuille de menthe séchée si désiré.

Astuces du chef

-  Utiliser un avocat bien mûr pour une texture crémeuse
-  Le citron empêche l'avocat de noircir
-  Sans blender : écraser à la fourchette pour une texture plus rustique

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Foie, Poumon, Gros intestin

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Lubrifie les intestins, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Tonifie la Rate

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal
Lipides : 12 g

Protéines : 2 g
Fibres : 5 g

Glucides : 15 g
IG : 26

Bénéfices : Graisses saines, Fibres, Vitamine E, Potassium, Vitamine C

Poire pochée au vin rouge et épices

Poire pochée qui nourrit les liquides et fait circuler le Qi. Dessert élégant sans gluten.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 20 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingrédients

- 4 poires Poires
- 1 bâton Cannelle
- 2 c. à café Miel
- 250 ml Vin rouge
- 2 étoiles Anis étoilé

Préparation

🕒 Temps total : 30 min · Niveau : moyen

🔪 Mise en place

*Peler les poires en laissant la queue pour la présentation.
Mesurer 250 ml de vin rouge, 1 bâton de cannelle et 2 étoiles d'anis étoilé.
Mesurer 2 c. à café de miel.*

1 Dans une casserole, porter le vin rouge, le miel, la cannelle et l'anis étoilé à ébullition. (3 min)

🔪 *Le vin bout et dégage un parfum épicé chaleureux.*

2 Plonger les poires délicatement dans le vin. Baisser le feu et couvrir. (1 min)

🔪 *Les poires baignent dans le vin rouge.*

3 Pocher 20 minutes à feu doux en arrosant régulièrement. (20 min)

🔪 *Un couteau piqué dans une poire entre sans résistance. Les poires prennent une teinte rouge.*

4 Retirer les poires. Faire réduire le vin 5 minutes à feu vif pour un sirop. (5 min)

🔪 *Le vin épaissit et devient sirupeux.*

5 Servir les poires nappées de sirop. (1 min)

🔪 *Les poires sont rouges et brillantes, nappées d'un sirop épais.*

🧠 Sagesse MTC

La poire nourrit les liquides (Vide de Yin). La cannelle et l'anis étoilé font circuler le Qi. Le vin rouge (modéré, occasionnel) apporte des polyphénols. Dessert élégant pour les occasions spéciales. Attention : alcool, à consommer avec modération. Plat un peu plus technique pour un débutant motivé.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le pochage préserve les fibres de la poire
- ✓ Les polyphénols du vin rouge se diffusent dans le sirop

Biodisponibilité :

- 🔗 Les polyphénols du vin rouge sont antioxydants
- 🔗 La cannelle aide à réguler la glycémie

Dressage

Disposer une poire par assiette, queue vers le haut. Napper de sirop au vin rouge. Servir tiède ou à température ambiante.

Astuces du chef

- 💡 Choisir des poires fermes mais pas trop dures (Bosc ou Conference)
- 💡 Arroser régulièrement pour une coloration uniforme
- 💡 Le sirop réduit se conserve 3 jours au frigo

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Poumon, Estomac, Cœur, Reins, Rate, Gros intestin

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit les liquides, Clarifie la Chaleur, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Réchauffe le centre, Tonifie la Rate, Nourrit le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal
Lipides : ND g

Protéines : 1 g
Fibres : 5 g

Glucides : 28 g
IG : 38

Bénéfices : Fibres, Polyphénols, Vitamine C, Potassium

Granité de pamplemousse au romarin

Granité rafraîchissant qui clarifie la Chaleur et fait circuler le Qi. Dessert estival sans sucre ajouté.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 150 g/pers.

Ingrédients

- 3 pamplemousses Pamplemousse
- 1 c. à café Miel
- 2 brins Romarin frais

Préparation

🕒 Temps total : 154 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Presser les 3 pamplemousses pour obtenir 400 ml de jus.

Ciseler 2 brins de romarin frais.

Mesurer 1 c. à café de miel. Préparer un plat creux allant au congélateur.

1

Mélanger le jus de pamplemousse, le miel et le romarin ciselé. (2 min)

🍷 *Le jus est homogène et légèrement parfumé au romarin.*

2

Verser dans un plat creux et placer au congélateur 2 heures. (120 min)

🍷 *Le jus commence à prendre mais n'est pas complètement solide.*

3

Gratter la surface avec une fourchette pour former des cristaux. Replacer 30 min au congélateur. (30 min)

🍷 *Des cristaux de glace rose se forment.*

4

Gratter à nouveau et servir dans des coupelles. (2 min)

🍷 *Le granité est léger, cristallin et rafraîchissant.*

🧠 Sagesse MTC

Le pamplemousse clarifie la Chaleur de l'Estomac (RGO) et fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). Le romarin fait circuler le Qi. Granité rafraîchissant pour les jours chauds. Attention : le pamplemousse peut interagir avec certains médicaments, à vérifier avec le médecin de Marc.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le jus cru préserve 100% de la vitamine C
- ✓ Le lycopène du pamplemousse rose est bien absorbé

Biodisponibilité :

- 🔗 Le romarin apporte des antioxydants
- 🔗 Le miel adoucit l'amertume du pamplemousse

🍷 Dressage

Répartir le granité dans des coupelles. Décorer d'une branche de romarin frais. Servir immédiatement.

Astuces du chef

-  Gratter le granité toutes les 30 min pour des cristaux fins
-  Le pamplemousse rose est plus doux que le jaune
-  Vérifier les interactions médicamenteuses avec le médecin

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Saveurs :

Organes : Foie, Estomac, Poumon, Cœur, Rate, Gros intestin

Syndromes :

Actions : Clarifie la Chaleur, Fait circuler le Qi, Tonifie le Cœur, Réchauffe, Tonifie la Rate, Nourrit le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 65 kcal

Protéines : 1 g

Glucides : 16 g

Lipides : ND g

Fibres : 2 g

IG : 25

Bénéfices : Vitamine C, Lycopène, Fibres, Potassium

Tarte aux pommes sans pâte (quinoa)

Tarte aux pommes sur base de quinoa qui tonifie la Rate. Dessert sans gluten ni laitage.

 Prép. 15 min ·  Cuiss. 30 min · Niveau Facile ·  4 pers. ·  180 g/pers.

Ingrédients

- 5 pommes Pommes
- 2 œufs Œufs
- 1 pincée Cannelle
- 1/2 tasse Quinoa
- 2 c. à soupe Miel

Préparation

 Temps total : 54 min · Niveau : moyen

Mise en place

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer un moule à tarte.
Rincer le quinoa. Peler et couper les pommes en fines lamelles.
Battre 2 œufs avec 2 c. à soupe de miel et 1 pincée de cannelle.

- 1 Cuire le quinoa 12 minutes dans 1 tasse d'eau à feu doux couvert. (12 min)
 *Le quinoa absorbe l'eau. Des petits trous apparaissent à la surface.*
- 2 Mélanger le quinoa cuit avec les œufs battus au miel et à la cannelle. (2 min)
 *Le mélange est homogène et collant.*
- 3 Étaler le mélange au fond du moule à tarte pour former la croûte. (2 min)
 *La croûte est uniforme et tient les bords.*
- 4 Disposer les lamelles de pomme en rosace sur la croûte. (3 min)
 *Les pommes recouvrent la croûte en rosace.*
- 5 Enfourner 30 minutes jusqu'à ce que la croûte dore et les pommes ramollissent. (30 min)
 *La croûte est dorée et les pommes sont tendres et légèrement caramélisées.*
- 6 Sortir du four, laisser tiédir et démouler. (5 min)
 *La tarte se démoule facilement et tient.*

Sagesse MTC

La pomme tonifie la Rate (Vide de Qi). Le quinoa sans gluten remplace la farine de blé. L'œuf nourrit le Qi et le Sang. Dessert sans gluten ni laitage, réconfortant et nourrissant. Un peu plus technique pour un débutant motivé.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson au four préserve les fibres de la pomme
- ✓ Le quinoa apporte des protéines complètes

Biodisponibilité :

- 🔗 L'œuf apporte des protéines qui se combinent avec le quinoa
- 🔗 La cannelle aide à réguler la glycémie

Dressage

Démouler et disposer dans un plat de service. Servir tiède ou froid. Découper en parts.

Astuces du chef

- 💡 *Bien presser le quinoa dans le moule pour une croûte qui tient*
- 💡 *Disposer les pommes en rosace pour un visuel appétissant*
- 💡 *Laisser tiédir avant de démouler pour éviter que la croûte ne casse*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Poumon, Estomac, Rate, Reins, Cœur,
Gros intestin

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les liquides, Sans gluten, Tonifie le Qi et le Sang, Nourrit le Yin, Réchauffe, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal
Lipides : 5 g

Protéines : 6 g
Fibres : 5 g

Glucides : 38 g
IG : 40

Bénéfices : Fibres, Protéines, Vitamine C, Potassium, Manganèse

Compote de pommes et coings

Compote d'automne qui tonifie la Rate et astringe les intestins. Dessert digeste et réconfortant.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 30 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingrédients

- 3 pommes Pommes
- 100 ml Eau
- 1 pincée Cannelle
- 2 coings Coing
- 1 c. à soupe Miel

Préparation

🕒 Temps total : 37 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Peler et couper les pommes et les coings en cubes.
Mesurer 100 ml d'eau, 1 c. à soupe de miel et 1 pincée de cannelle.

- 1 Dans une casserole, porter l'eau à ébullition à feu moyen. (2 min)
👁️ *L'eau commence à bouillir.*
- 2 Ajouter les cubes de pomme et de coing, le miel et la cannelle. (1 min)
👁️ *Les fruits baignent dans l'eau parfumée.*
- 3 Couvrir et mijoter 30 minutes à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient très tendres. (30 min)
👁️ *Les fruits se défont à la cuillère. Une odeur d'automne chaude se dégage.*
- 4 Retirer du feu. Écraser à la fourchette pour une compote rustique ou mixer pour une compote lisse. (3 min)
👁️ *La compote est onctueuse et parfumée.*
- 5 Servir tiède ou froid. (1 min)
👁️ *La compote est dorée et parfumée.*

🧠 Sagesse MTC

Le coing astringe les intestins et tonifie la Rate (Vide de Qi). La pomme tonifie la Rate. La cannelle réchauffe le centre. Compote d'automne digeste et réconfortante, simple pour un débutant : tout dans la casserole et on mijote.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les fibres (pectine) des fruits
- ✓ Le miel ajouté en début libère ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 La pectine du coing est une fibre prébiotique
- 🔗 La cannelle aide à réguler la glycémie

🍷 Dressage

Verser dans des coupelles. Servir tiède en automne ou froid le reste de l'année.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Le coing est très dur cru : toujours le cuire longtemps
- 💡 La pectine du coing épaissit naturellement la compote
- 💡 Mixer pour une compote lisse ou écraser pour une compote rustique

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🔥

Organes : Poumon, Estomac, Rate, Gros intestin, Cœur, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les liquides, Astringe, Réchauffe, Nourrit le Yin, Fait circuler le Qi

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 95 kcal
Lipides : ND g

Protéines : ND g
Fibres : 6 g

Glucides : 25 g
IG : 36

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Potassium, Pectine

Salade d'oranges au chenpi et cannelle

Salade d'oranges qui fait circuler le Qi et clarifie la Chaleur. Dessert hivernal riche en vitamine C.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

Ingédients

- 4 oranges Oranges
- 1 pincée Cannelle
- 1 c. à café Chenpi
- 1 c. à café Miel

Préparation

🕒 Temps total : 14 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Peler les oranges à vif en retirant la membrane blanche. Couper en rondelles.

Mesurer 1 c. à café de chenpi et 1 pincée de cannelle.

Mesurer 1 c. à café de miel.

1

Disposer les rondelles d'orange dans un saladier. (2 min)

🍷 Les rondelles sont bien réparties.

2

Parsemer de chenpi et de cannelle. Arroser de miel. (1 min)

🍷 Le miel enrobe les oranges et les épices parfument l'ensemble.

3

Mélanger délicatement et laisser reposer 10 minutes pour que les saveurs se mélangent. (10 min)

🍷 Le jus des oranges se mélange au miel et aux épices.

4

Servir frais. (1 min)

🍷 La salade d'oranges est parfumée et rafraîchissante.

🧠 Sagesse MTC

L'orange clarifie la Chaleur et nourrit les liquides. Le chenpi (aliment clé n°1) fait circuler le Qi du Foie (syndrome primaire). La cannelle réchauffe le centre. Dessert hivernal riche en vitamine C, ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les oranges crues préservent 100% de la vitamine C
- ✓ Le miel cru préserve ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 La vitamine C des oranges aide à absorber le fer
- 🔗 Le chenpi facilite la digestion des agrumes

🍽️ Dressage

Disposer les rondelles d'orange dans des coupelles. Arroser du jus mélangé au miel et aux épices. Servir frais.

Astuces du chef

-  Peler les oranges à vif retire la membrane amère
-  Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique
-  Laisser reposer 10 min permet aux saveurs de se mélanger

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Poumon, Estomac, Foie, Rate, Cœur,
Reins, Gros intestin

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Clarifie la Chaleur, Nourrit les liquides, Fait circuler le Qi du Foie, Dissout la stagnation, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Tonifie la Rate, Nourrit le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 80 kcal
Lipides : ND g

Protéines : 1 g
Fibres : 4 g

Glucides : 20 g
IG : 43

Bénéfices : Vitamine C, Fibres, Folate, Calcium



PARTIE 4.5

Goûters



Bâtonnets de céleri au houmous

Bâtonnets de céleri avec houmous qui clarifient la Chaleur du Foie et tonifient la Rate. Collation fraîche et croquante.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingrédients

- 4 branches Céleri-branche
- 1 c. à café Citron
- 1 pincée Cumin
- 4 c. à soupe Houmous (pois chiches)
- 1 c. à café Huile d'olive

Préparation

⌚ Temps total : 3 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Laver et couper le céleri-branche en bâtonnets de 8 cm.
Sortir le houmous du réfrigérateur 10 min à l'avance.
Presser 1 c. à café de citron. Mesurer 1 pincée de cumin.

1

Disposer le houmous dans un petit bol. Arroser de citron et parsemer de cumin. (1 min)

👁️ *Le houmous est brillant et parfumé.*

2

Disposer les bâtonnets de céleri à côté du houmous. (1 min)

👁️ *Les bâtonnets sont alignés et appétissants.*

3

Servir frais. (1 min)

👁️ *La collation est prête à déguster.*

🧠 Sagesse MTC

Le céleri (aliment clé n°5) clarifie la Chaleur du Foie et fait descendre le Yang (hypertension 135/85). Le houmous tonifie la Rate. Le citron fait circuler le Qi. Collation fraîche et croquante pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le céleri cru préserve 100% de la vitamine K
- ✓ Le houmous cru préserve ses protéines végétales

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du houmous
- 🔗 Le cumin facilite la digestion des légumineuses

🍽️ Dressage

Dispositionner le houmous dans un bol et les bâtonnets de céleri en éventail à côté. Servir frais.

Astuces du chef

-  Couper les bâtonnets de céleri à l'avance pour un snack rapide
-  Le houmous se conserve 5 jours au réfrigérateur
-  Varier les légumes : carottes, concombre, poivron

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Foie, Estomac, Rate

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Clarifie la Chaleur du Foie, Fait descendre le Yang, Tonifie la Rate, Harmonise le centre, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Réchauffe l'Estomac, Harmonise le Qi, Active la circulation

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 180 kcal

Lipides : 8 g

Protéines : 8 g

Fibres : 8 g

Glucides : 20 g

IG : 46

Bénéfices : Fibres, Protéines végétales, Potassium, Vitamine K

Pomme et amandes (lait d'amande)

Pomme avec un verre de lait d'amande qui tonifie la Rate et nourrit le Yin. Collation simple et nourrissante.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 350 g/pers.

Ingrédients

• 1 pomme Pomme

• 1 verre Lait d'amande

Préparation

🕒 Temps total : 3 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Laver la pomme. Sortir le lait d'amande du réfrigérateur.
Pas de préparation supplémentaire.*

1

Manger la pomme en la croquante ou en la coupant en quartiers. (1 min)

👅 *La pomme est croquante et juteuse.*

2

Boire le verre de lait d'amande. (1 min)

👅 *Le lait d'amande est frais et doux.*

3

Déguster immédiatement. (1 min)

👅 *La collation est fraîche et croquante.*

🧠 Sagesse MTC

La pomme tonifie la Rate (Vide de Qi). Le lait d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nourrit le Yin et humidifie le Poumon. Collation simple pour l'après-midi. Attention : lait d'amande uniquement, pas d'amandes entières (allergie de Marc).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La pomme crue préserve 100% de la vitamine C
- ✓ Le lait d'amande préserve ses vitamines ajoutées (D, B12)

Biodisponibilité :

- 🔗 Le lait d'amande apporte du calcium
- 🔗 La pomme apporte des fibres pour la satiété

🍽️ Dressage

Disposer la pomme et le verre de lait d'amande sur une assiette. Servir frais.

Astuces du chef

-  Choisir un lait d'amande sans sucre ajouté
-  La pomme se conserve plusieurs semaines au frais
-  Collation idéale pour le bureau

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Poumon, Estomac, Rate

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les liquides, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal

Lipides : 6 g

Protéines : 2 g

Fibres : 4 g

Glucides : 25 g

IG : 36

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Vitamine E, Calcium

Carottes et houmous

Bâtonnets de carottes avec houmous qui tonifient la Rate et nourrissent le Sang. Collation croquante et digeste.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingrédients

- 3 carottes Carottes
- 1 c. à café Citron
- 4 c. à soupe Houmous (pois chiches)

Préparation

🕒 Temps total : 3 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Laver et couper les carottes en bâtonnets de 8 cm.
Sortir le houmous du réfrigérateur. Presser 1 c. à café de citron.*

1

Disposer le houmous dans un petit bol. Arroser de citron. (1 min)

🍷 *Le houmous est brillant et acidulé.*

2

Disposer les bâtonnets de carottes à côté du houmous. (1 min)

🍷 *Les bâtonnets sont alignés et colorés.*

3

Servir frais. (1 min)

🍷 *La collation est prête à déguster.*

🧠 Sagesse MTC

La carotte tonifie la Rate (Vide de Qi) et nourrit le Sang. Le houmous tonifie la Rate. Le citron fait circuler le Qi (syndrome primaire). Collation croquante et digeste, ultra-simple pour un débutant : pas de cuisson.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les carottes crues préservent 100% de la vitamine C
- ✓ Le houmous cru préserve ses protéines végétales

Biodisponibilité :

- 🔗 Le citron aide à absorber le fer du houmous
- 🔗 Le bêta-carotène des carottes est mieux absorbé avec l'huile du houmous

🍽️ Dressage

Disposer le houmous dans un bol et les bâtonnets de carottes en éventail à côté. Servir frais.

Astuces du chef

-  Couper les bâtonnets de carottes à l'avance pour un snack rapide
-  Le houmous se conserve 5 jours au réfrigérateur
-  Le bêta-carotène est mieux absorbé avec une matière grasse

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Poumon, Estomac, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit le Sang, Harmonise le centre, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 175 kcal

Lipides : 7 g

Protéines : 7 g

Fibres : 8 g

Glucides : 22 g

IG : 42

Bénéfices : Bêta-carotène, Fibres, Protéines végétales, Vitamine K

Banane et beurre d'amande (lait d'amande)

Banane avec lait d'amande qui tonifie la Rate et nourrit le Yin. Collation énergisante pour avant le running.

🕒 Prép. 2 min · 🔍 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 320 g/pers.

Ingrédients

• 1 banane Banane

• 1 verre Lait d'amande

Préparation

🕒 Temps total : 3 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Peler la banane. Sortir le lait d'amande du réfrigérateur.
Pas de préparation supplémentaire.

1

Manger la banane en la croquante ou en la coupant en rondelles. (1 min)

👅 La banane est douce et crémeuse.

2

Boire le verre de lait d'amande. (1 min)

👅 Le lait d'amande est frais et doux.

3

Déguster immédiatement. (1 min)

👅 La collation est fraîche et croquante.

🧠 Sagesse MTC

La banane tonifie la Rate et apporte de l'énergie (running). Le lait d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nourrit le Yin. Collation énergisante pour avant l'entraînement, ultra-simple pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La banane crue préserve 100% du potassium
- ✓ Le lait d'amande préserve ses vitamines ajoutées

Biodisponibilité :

- 🔗 La banane apporte du potassium (hypertension, running)
- 🔗 Le lait d'amande apporte du calcium

🍽️ Dressage

Disposer la banane et le verre de lait d'amande sur une assiette. Servir frais.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Choisir un lait d'amande sans sucre ajouté
- 💡 La banane est parfaite avant le running
- 💡 Collation idéale pour un coup de barre

🍵 BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Gros intestin, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Lubrifie les intestins, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon

🥗 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 175 kcal

Lipides : 6 g

Protéines : 2 g

Fibres : 3 g

Glucides : 28 g

IG : 51

Bénéfices : Potassium, Magnésium, Vitamine B6, Calcium

Galettes de riz au miel et cannelle

Galettes de riz soufflé au miel et cannelle qui tonifient la Rate. Collation légère et croustillante.

 Prép. 2 min ·  Cuiss. 0 min · Niveau Très facile ·  2 pers. ·  20 g/pers.

Ingrédients

- 4 galettes Galettes de riz soufflé
- 1 pincée Cannelle
- 1 c. à soupe Miel

Préparation

 Temps total : 3 min · Niveau : facile

Mise en place

Sortir 4 galettes de riz soufflé. Mesurer 1 c. à soupe de miel.
Mesurer 1 pincée de cannelle.

1

Tartiner chaque galette de riz de 1/4 c. à soupe de miel. (1 min)

 *Le miel s'étale uniformément sur la galette.*

2

Parsemer d'une pincée de cannelle. (1 min)

 *La cannelle parfume le miel.*

3

Servir immédiatement. (1 min)

 *Les galettes sont prêtes à déguster.*

Sagesse MTC

Le riz soufflé tonifie la Rate (Vide de Qi) sans gluten. Le miel (modéré) tonifie la Rate. La cannelle réchauffe le centre. Collation légère et croustillante pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le miel cru préserve ses antioxydants
- ✓ La cannelle crue préserve ses huiles essentielles

Biodisponibilité :

-  La cannelle aide à réguler la glycémie
-  Le miel apporte des antioxydants

Dressage

Disposer les galettes sur une assiette. Servir immédiatement.

Astuces du chef

- 💡 Choisir des galettes de riz sans sucre ajouté
- 💡 Le miel peut être remplacé par du beurre d'amande
- 💡 Collation rapide pour le bureau

🌿 BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Poumon, Gros intestin,
Cœur, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Nourrit le Yin, Réchauffe, Fait circuler le Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal
Lipides : ND g

Protéines : 2 g
Fibres : 1 g

Glucides : 28 g
IG : 58

Bénéfices : Glucides, Manganèse

Poire et goji

Poire avec baies de goji qui nourrissent le Yin et le Sang du Foie. Collation simple et nourrissante.

🕒 Prép. 2 min · 🕒 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingrédients

- 1 poire Poire
- 1 c. à soupe Goji

Préparation

🕒 Temps total : 3 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Laver la poire. Mesurer 1 c. à soupe de baies de goji.
Pas de préparation supplémentaire.*

1

Manger la poire en la croquante ou en la coupant en quartiers. (1 min)

👁️ *La poire est juteuse et rafraîchissante.*

2

Grignoter les baies de goji telles quelles. (1 min)

👁️ *Les goji sont légèrement sucrés et acidulés.*

3

Déguster immédiatement. (1 min)

👁️ *La collation est fraîche et croquante.*

🧠 Sagesse MTC

La poire nourrit les liquides (Vide de Yin). Le goji (aliment clé n°3) nourrit le Sang du Foie attaqué par le Métal dominant et le Yin des Reins. Collation simple pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La poire crue préserve 100% de la vitamine C
- ✓ Le goji cru préserve ses antioxydants (zéaxanthine)

Biodisponibilité :

- 🔗 Le goji apporte des antioxydants (zéaxanthine)
- 🔗 La poire apporte des fibres pour la satiété

🍽️ Dressage

Disposer la poire et les baies de goji dans un petit bol. Servir frais.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Les baies de goji se grignotent comme des raisins secs
- 💡 Le goji se conserve des mois au sec
- 💡 Collation idéale pour le bureau

🍵 BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Poumon, Estomac, Foie, Reins

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit les liquides, Clarifie la Chaleur, Nourrit le Sang du Foie, Nourrit le Yin des Reins

🍵 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 95 kcal

Lipides : ND g

Protéines : 1 g

Fibres : 5 g

Glucides : 24 g

IG : 38

Bénéfices : Vitamine C, Fibres, Zéaxanthine, Caroténoïdes

Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande)

Smoothie vert qui nourrit le Sang du Foie et tonifie la Rate. Collation liquide et nourrissante.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 370 g/pers.

Ingédients

- 1 poignée Épinards frais
- 1 verre Lait d'amande
- 1 banane Banane

Préparation

⌚ Temps total : 5 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Laver les épinards frais. Peler la banane.
Sortir le lait d'amande du réfrigérateur. Mesurer 1 c. à café de miel.

1 Dans un blender, mixer les épinards, la banane, le lait d'amande et le miel jusqu'à obtenir un smoothie lisse. (3 min)

👁️ La texture est lisse et homogène, sans morceaux d'épinards.

2 Verser dans un grand verre et servir immédiatement. (1 min)

👁️ Le smoothie est vert, onctueux et parfumé.

3 Ajouter des glaçons si désiré pour un smoothie plus frais. (1 min)

👁️ Le smoothie est frais et onctueux.

🧠 Sagesse MTC

Les épinards nourrissent le Sang du Foie attaqué par le Métal dominant. La banane tonifie la Rate (Vide de Qi). Le lait d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nourrit le Yin. Smoothie vert nourrissant pour l'après-midi, simple pour un débutant avec un blender.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les épinards crus préservent 100% de la vitamine K
- ✓ La banane crue préserve 100% du potassium

Biodisponibilité :

- 🔗 Le lait d'amande apporte du calcium
- 🔗 La banane apporte du potassium (hypertension, running)

🍷 Dressage

Verser dans un grand verre. Servir immédiatement avec une paille.

Astuces du chef

-  Utiliser un blender puissant pour un smoothie sans morceaux
-  Ajouter des glaçons pour un smoothie plus frais
-  Le smoothie vert se prépare en 4 minutes

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Foie, Estomac, Rate, Gros intestin,
Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Sang du Foie, Clarifie la Chaleur, Tonifie la Rate, Lubrifie les intestins, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal
Lipides : 6 g

Protéines : 4 g
Fibres : 5 g

Glucides : 32 g
IG : 51

Bénéfices : Fer, Potassium, Vitamine K, Calcium, Magnésium

Riz au lait d'amande et cannelle

Riz au lait d'amande qui tonifie la Rate et nourrit le Yin. Collation réconfortante sans laitage.

 Prép. 5 min ·  Cuiss. 25 min · Niveau Facile ·  2 pers. ·  160 g/pers.

Ingrédients

- 1/4 tasse Riz rond
- 1 pincée Cannelle
- 250 ml Lait d'amande
- 1 c. à café Miel

Préparation

 Temps total : 29 min · Niveau : facile

Mise en place

Mesurer 1/4 tasse de riz rond. Mesurer 250 ml de lait d'amande.
Mesurer 1 pincée de cannelle et 1 c. à café de miel.

1

Dans une casserole, porter le lait d'amande à ébullition à feu moyen. (3 min)

 *Le lait d'amande commence à frémir (attention : ne pas le faire bouillir à gros bouillons).*

2

Ajouter le riz, la cannelle et le miel. Baisser le feu et couvrir. (1 min)

 *Le riz baigne dans le lait parfumé.*

3

Mijoter 20 minutes à feu très doux en remuant régulièrement. (20 min)

 *Le riz absorbe le lait et devient crémeux. La texture est onctueuse.*

4

Retirer du feu, laisser tiédir 5 minutes et servir. (5 min)

 *Le riz au lait est tiède et crémeux.*

Sagesse MTC

Le riz tonifie la Rate (Vide de Qi) sans gluten. Le lait d'amande (aliment clé n°12, autorisé) nourrit le Yin. La cannelle réchauffe le centre. Collation réconfortante sans laitage, simple pour un débutant.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée préserve les vitamines B du riz
- ✓ Le lait d'amande apporte du calcium

Biodisponibilité :

-  Le lait d'amande apporte du calcium
-  La cannelle aide à réguler la glycémie

Dressage

Verser dans des bols. Parsemer d'une pincée de cannelle. Servir tiède ou froid.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le lait d'amande à gros bouillons : il tourne*
- 💡 *Remuer régulièrement évite que le riz colle au fond*
- 💡 *Le riz au lait se conserve 3 jours au réfrigérateur*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Organes : Rate, Estomac, Poumon, Cœur, Reins,
Gros intestin

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Sans gluten, Nourrit le Yin, Humidifie le Poumon, Réchauffe, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 180 kcal

Lipides : 3 g

Protéines : 3 g

Fibres : 1 g

Glucides : 35 g

IG : 58

Bénéfices : Glucides, Calcium, Manganèse

Mix de graines grillées (sésame, tournesol, lin)

Mix de graines qui nourrit le Yin et le Sang. Collation croquante riche en oméga-3.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 30 g/pers.

Ingrédients

- 1 c. à soupe Graines de sésame
- 1 c. à soupe Graines de lin
- 1 c. à soupe Graines de tournesol

Préparation

🕒 Temps total : 7 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Mesurer 1 c. à soupe de graines de sésame, 1 c. à soupe de graines de tournesol et 1 c. à soupe de graines de lin. Préparer une petite poêle.

1

Chauffer la poêle à feu moyen sans matière grasse. (1 min)

🔥 La poêle est chaude : on sent la chaleur en approchant la main.

2

Griller les graines 3 minutes en remuant constamment. (3 min)

🔥 Les graines dorent et libèrent un parfum de noisette. Le sésame crépite légèrement.

3

Retirer du feu immédiatement pour éviter qu'elles ne brûlent. (1 min)

🔥 Les graines sont dorées et parfumées.

4

Laisser tiédir et grignoter. (2 min)

🔥 Les graines sont croquantes et parfumées.

🧠 Sagesse MTC

Le sésame nourrit le Yin et le Sang. Le tournesol tonifie la Rate. Le lin lubrifie les intestins. Collation croquante riche en oméga-3 (hypertension). Attention : pas de graines de courge (ambiguïté avec courge interdite par Marc).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le grillage court préserve les oméga-3 du lin
- ✓ Le sésame grillé libère mieux son calcium

Biodisponibilité :

- 🔗 Le sésame apporte du calcium
- 🔗 Le lin apporte des oméga-3 anti-inflammatoires (hypertension)

🍷 Dressage

Verser les graines grillées dans un petit bol. Grignoter à la main.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas quitter la poêle des yeux : les graines brûlent vite*
- 💡 *Griller à feu doux pour préserver les oméga-3*
- 💡 *Les graines grillées se conservent 2 semaines au sec*

BÉNÉFICES MTC

Nature : 

Saveurs :

Organes : Reins, Foie, Rate, Estomac, Poumon, Gros intestin

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Nourrit le Sang, Tonifie la Rate, Lubrifie les intestins

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal

Protéines : 6 g

Glucides : 6 g

Lipides : 14 g

Fibres : 4 g

IG : NC

Bénéfices : Oméga-3, Oméga-6, Calcium, Fer, Magnésium

Pomme et beurre de cacahuète

Pomme avec beurre de cacahuète qui tonifie la Rate et nourrit le Qi. Collation énergisante sans noix.

🕒 Prép. 2 min · 🕒 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingrédients

• 1 pomme Pomme

• 1 c. à soupe Beurre de cacahuète

Préparation

🕒 Temps total : 4 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

*Laver la pomme. Sortir le beurre de cacahuète.
Pas de préparation supplémentaire.*

1

Couper la pomme en quartiers ou en lamelles. (1 min)

👁️ *Les quartiers sont réguliers.*

2

Tartinier chaque quartier de 1 c. à café de beurre de cacahuète. (2 min)

👁️ *Le beurre de cacahuète adhère à la pomme.*

3

Servir immédiatement. (1 min)

👁️ *La collation est prête à déguster.*

🧠 Sagesse MTC

La pomme tonifie la Rate (Vide de Qi). Le beurre de cacahuète (légumineuse, pas une noix) tonifie la Rate et nourrit le Qi. Collation énergisante pour l'après-midi. Attention : cacahuète = légumineuse, pas une noix, mais vérifier l'allergie de Marc.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La pomme crue préserve 100% de la vitamine C
- ✓ Le beurre de cacahuète préserve ses protéines

Biodisponibilité :

- 🔗 Le beurre de cacahuète apporte des protéines et des graisses saines
- 🔗 La pomme apporte des fibres pour la satiété

🍽️ Dressage

Disposer les quartiers de pomme tartinés sur une assiette. Servir immédiatement.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Choisir un beurre de cacahuète sans sucre ni huile ajoutés
- 💡 Vérifier l'allergie aux cacahuètes avant de consommer
- 💡 Collation rapide pour le bureau

🌱 BÉNÉFICES MTC

Nature :

Organes : Poumon, Estomac, Rate

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit les liquides, Nourrit le Qi

🌱 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal

Lipides : 11 g

Protéines : 4 g

Fibres : 4 g

Glucides : 22 g

IG : 36

Bénéfices : Protéines, Graisses saines, Fibres, Vitamine E



PARTIE 4.6

Infusions Thérapeutiques



Infusion de chenpi et menthe séchée

Infusion qui fait circuler le Qi du Foie et apaise les tensions. Parfaite après le repas du midi ou en fin de journée.

 Eau à 95 degC ·  Infusion 5 min ·  après le repas du midi ou en fin de journée ·  Max 3 tasse(s)/jour

Ingrédients

- Chenpi (1 c. à café)
- Menthe séchée (1 c. à café)
- Eau (250 ml)

Préparation

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Ajouter le chenpi et la menthe séchée
- 3 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 4 Filtrer et déguster

Propriétés Thérapeutiques

Organes : Foie, Rate, Estomac, Poumon

Actions : Fait circuler le Qi du Foie, Dissout la stagnation, Apaise la Rate, Réchauffe, Fait circuler le Qi, Clarifie la Chaleur, Apaise le Foie

Infusion de goji et jujube

Infusion qui nourrit le Sang du Foie et apaise le sommeil. Parfaite le soir avant le coucher.

🔥 Eau à 90 degC · ⏳ Infusion 10 min · 🕒 le soir avant le coucher · 🍵 Max 2 tasse(s)/jour

🌿 Ingrédients

- Goji (1 c. à soupe)
- Jujube (3 jujubes)
- Eau (250 ml)

🍵 Préparation

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Laisser tiédir 1 minute
- 3 Ajouter le goji et les jujubes
- 4 Laisser infuser 10 minutes à couvert
- 5 Filtrer et déguster

🍀 Propriétés Thérapeutiques

Organes : Foie, Reins, Rate, Estomac, Cœur

Actions : Nourrit le Sang du Foie, Nourrit le Yin des Reins, Tonifie la Rate, Nourrit le Sang, Calme l'esprit, Réchauffe

Infusion de gingembre et citron

Infusion qui réchauffe le centre et facilite la digestion. Parfaite après le repas du midi ou en hiver.

🔥 Eau à 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · ⌚ après le repas du midi ou en hiver · 🍵 Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Ingrédients

- Gingembre frais (2 tranches fines)
- Citron (1/2 citron)
- Miel (1 c. à café)
- Eau (250 ml)

🍵 Préparation

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Ajouter le gingembre frais en tranches
- 3 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 4 Ajouter le jus de citron et le miel
- 5 Déguster

🌿 Propriétés Thérapeutiques

Organes : Rate, Estomac, Poumon, Foie, Gros intestin

Actions : Réchauffe la Rate, Disperse le Froid, Facilite la digestion, Réchauffe, Fait circuler le Qi du Foie, Clarifie la Chaleur, Tonifie la Rate, Nourrit le Yin

Infusion de céleri-branche et chrysanthème

Infusion qui fait descendre le Yang du Foie et clarifie la Chaleur. Parfaite en cas de tension ou de stress.

🔥 Eau à 90 degC · ⏳ Infusion 5 min · ⌚ en cas de tension ou de stress, après-midi · 🍵 Max 2 tasse(s)/jour

🌿 Ingrédients

- Céleri-branche (1 branche)
- Chrysanthème séché (1 c. à café)
- Eau (250 ml)

🍵 Préparation

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Laisser tiédir 1 minute
- 3 Ajouter le céleri-branche et le chrysanthème
- 4 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 5 Filtrer et déguster

🍃 Propriétés Thérapeutiques

Organes : Foie, Estomac, Poumon

Actions : Clarifie la Chaleur du Foie, Fait descendre le Yang, Apaise les yeux

Infusion de chicorée et cannelle

Infusion qui tonifie la Rate et réchauffe le centre. Alternative au café sans caféine pour l'après-midi.

 Eau à 95 degC ·  Infusion 5 min ·  l'après-midi (alternative au café) ·  Max 3 tasse(s)/jour

Ingrédients

- Chicorée (1 c. à café)
- Cannelle (1 pincée)
- Eau (250 ml)

Préparation

- 1 Faire bouillir 250 ml d'eau
- 2 Ajouter la chicorée et la cannelle
- 3 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 4 Filtrer et déguster

Propriétés Thérapeutiques

Organes : Foie, Rate, Cœur, Reins

Actions : Clarifie la Chaleur du Foie, Tonifie la Rate, Facilite la digestion, Réchauffe, Fait circuler le Qi

Index des Recettes

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

◉ Par Element Dominant

Catégorie	Recettes
key	Terre
recipes	Velouté de céleri-branch et poireau
	Salade tiède de quinoa et fenouil au citron
	Soupe miso au wakamé et quinoa
	Carpaccio de saumon au sésame et citron vert
	Velouté de patate douce au chenpi
	Salade de concombre et céleri au sésame grillé
	Soupe de poule au gingembre et goji
	Tartare de bœuf au sésame et citron
	Velouté de courgette et basilic
	Brochettes de crevettes grillées au citron et romarin
	Saumon grillé au citron et fenouil
	Poulet sauté au basilic et chenpi
	Bavette de bœuf grillée aux poivrons et oignons
	Quinoa sauté aux légumes et œuf
	Saumon en papillote au gingembre et poireau
	Poulet au citron confit et olives
	Lentilles corail au curcuma et gingembre
	Entrecôte de bœuf grillée au romarin
	Daurade en croûte de sel au citron
	Poulet au bouillon citron-gingembre
	Pois chiches au cumin et tomate
	Omelette aux herbes et chenpi
	Filet de saumon au sésame et sauce soja
	Poulet rôti au four avec patates douces
	Bœuf sauté aux courgettes et poivrons
	Lentilles vertes au poireau et carotte
	Brochettes de poulet au citron et thym
	Filet de morue au citron et câpres
	Pois chiches et épinards au curcuma
	Bœuf braisé au citron et gingembre
	Compote de poires au chenpi
	Pomme au four au miel et cannelle
	Salade de fruits au citron et menthe séchée
	Banane poêlée au miel et gingembre
	Mousse de citron sans laitage (avocat)
	Poire pochée au vin rouge et épices
	Granité de pamplemousse au romarin
	Tarte aux pommes sans pâte (quinoa)
	Compote de pommes et coings
	Salade d'oranges au chenpi et cannelle
	Bâtonnets de céleri au houmous
	Pomme et amandes (lait d'amande)
	Carottes et houmous
	Banane et beurre d'amande (lait d'amande)
	Galettes de riz au miel et cannelle
	Poire et goji
	Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande)
	Riz au lait d'amande et cannelle
	Mix de graines grillées (sésame, tournesol, lin)

	Pomme et beurre de cacahuète	Infusion de chenpi et menthe séchée
	Infusion de goji et jujube	Infusion de gingembre et citron
	Infusion de céleri-branche et chrysanthème	Infusion de chicorée et cannelle
	Porridge de quinoa au miel et cannelle	Œufs brouillés au saumon fumé
	Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel	Bowl de quinoa aux fruits et goji
	Œufs au plat aux épinards et tomate	
	Galettes de riz au beurre d'amande et banane	
	Porridge de millet au miel et goji	Omelette aux tomates et chenpi
	Smoothie banane, épinards et lait d'amande	
	Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron	

♦ Par Ingrédient Principal

Catégorie	Recettes
Avocat	Mousse de citron sans laitage (avocat) Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron
Banane	Banane poêlée au miel et gingembre Banane et beurre d'amande (lait d'amande) Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande) Bowl de quinoa aux fruits et goji Galettes de riz au beurre d'amande et banane Smoothie banane, épinards et lait d'amande
Basilic frais	Velouté de courgette et basilic Poulet sauté au basilic et chenpi
Bavette de bœuf	Bavette de bœuf grillée aux poivrons et oignons
Beurre d'amande	Galettes de riz au beurre d'amande et banane
Beurre de cacahuète	Pomme et beurre de cacahuète
Bœuf (filet)	Tartare de bœuf au sésame et citron Bœuf sauté aux courgettes et poivrons
Bœuf (paleron)	Bœuf braisé au citron et gingembre
Cannelle	Pomme au four au miel et cannelle Poire pochée au vin rouge et épices Salade d'oranges au chenpi et cannelle Galettes de riz au miel et cannelle Riz au lait d'amande et cannelle Infusion de chicorée et cannelle
Câpres	Filet de morue au citron et câpres

Carotte	Lentilles vertes au poireau et carotte
Carottes	Carottes et houmous
Céleri-branche	Velouté de céleri-branche et poireau Salade de concombre et céleri au sésame grillé Bâtonnets de céleri au houmous Infusion de céleri-branche et chrysanthème
Chenpi	Velouté de patate douce au chenpi Poulet sauté au basilic et chenpi Omelette aux herbes et chenpi Compote de poires au chenpi Salade d'oranges au chenpi et cannelle Infusion de chenpi et menthe séchée Omelette aux tomates et chenpi
Chicorée	Infusion de chicorée et cannelle
Chrysanthème séché	Infusion de céleri-branche et chrysanthème
Ciboulette	Omelette aux herbes et chenpi
Citron	Salade tiède de quinoa et fenouil au citron Tartare de bœuf au sésame et citron Brochettes de crevettes grillées au citron et romarin Saumon grillé au citron et fenouil Daurade en croûte de sel au citron Poulet au bouillon citron-gingembre Brochettes de poulet au citron et thym Filet de morue au citron et câpres Bœuf braisé au citron et gingembre Mousse de citron sans laitage (avocat) Bâtonnets de céleri au houmous Carottes et houmous Infusion de gingembre et citron Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron
Citron confit	Poulet au citron confit et olives
Citron vert	Carpaccio de saumon au sésame et citron vert
Coing	Compote de pommes et coings
Concombre	Salade de concombre et céleri au sésame grillé
Courgette	Velouté de courgette et basilic Quinoa sauté aux légumes et œuf Bœuf sauté aux courgettes et poivrons
Crevettes	Brochettes de crevettes grillées au citron et romarin
Cumin	Pois chiches au cumin et tomate
Curcuma	Lentilles corail au curcuma et gingembre Pois chiches et épinards au curcuma

Daurade entière	Daurade en croûte de sel au citron
Eau	Compote de poires au chenpi Compote de pommes et coings Infusion de chenpi et menthe séchée Infusion de goji et jujube Infusion de céleri-branche et chrysanthème Infusion de chicorée et cannelle
Entrecôte de bœuf	Entrecôte de bœuf grillée au romarin
Épinards frais	Pois chiches et épinards au curcuma Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande) Œufs au plat aux épinards et tomate Smoothie banane, épinards et lait d'amande
Fenouil	Salade tiède de quinoa et fenouil au citron Saumon grillé au citron et fenouil
Galettes de riz soufflé	Galettes de riz au miel et cannelle Galettes de riz au beurre d'amande et banane
Gingembre frais	Soupe de poule au gingembre et goji Saumon en papillote au gingembre et poireau Lentilles corail au curcuma et gingembre Poulet au bouillon citron-gingembre Bœuf braisé au citron et gingembre Banane poêlée au miel et gingembre Infusion de gingembre et citron
Goji	Soupe de poule au gingembre et goji Poire et goji Infusion de goji et jujube
Graines de lin	Mix de graines grillées (sésame, tournesol, lin)
Graines de sésame	Mix de graines grillées (sésame, tournesol, lin)
Graines de tournesol	Mix de graines grillées (sésame, tournesol, lin)
Gros sel marin	Daurade en croûte de sel au citron
Houmous (pois chiches)	Bâtonnets de céleri au houmous Carottes et houmous
Huile d'olive	Entrecôte de bœuf grillée au romarin Œufs brouillés au saumon fumé
Jujube	Infusion de goji et jujube
Kiwi	Salade de fruits au citron et menthe séchée
Lait d'amande	Pomme et amandes (lait d'amande) Banane et beurre d'amande (lait d'amande) Smoothie vert (épinards, banane, lait d'amande) Riz au lait d'amande et cannelle Porridge de quinoa au miel et cannelle

	Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel Porridge de millet au miel et goji Smoothie banane, épinards et lait d'amande
Lentilles corail	Lentilles corail au curcuma et gingembre
Lentilles vertes	Lentilles vertes au poireau et carotte
Menthe séchée	Infusion de chenpi et menthe séchée
	Pomme au four au miel et cannelle Banane poêlée au miel et gingembre Mousse de citron sans laitage (avocat) Granité de pamplemousse au romarin Galettes de riz au miel et cannelle Infusion de gingembre et citron Porridge de quinoa au miel et cannelle Porridge de millet au miel et goji
Miel	
Millet	Porridge de millet au miel et goji
Miso	Soupe miso au wakamé et quinoa
Morue (filet)	Filet de morue au citron et câpres
Myrtilles	Bowl de quinoa aux fruits et goji
	Quinoa sauté aux légumes et œuf Omelette aux herbes et chenpi Tarte aux pommes sans pâte (quinoa) Œufs brouillés au saumon fumé Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel Œufs au plat aux épinards et tomate Omelette aux tomates et chenpi
Œufs	
Oignon	Velouté de céleri-branché et poireau Velouté de patate douce au chenpi Velouté de courgette et basilic
Oignons	Bavette de bœuf grillée aux poivrons et oignons
Olives vertes	Poulet au citron confit et olives
Oranges	Salade d'oranges au chenpi et cannelle
Pain de quinoa	Pain perdu sans gluten (quinoa) au miel Pain de quinoa grillé à l'avocat et citron
Pamplemousse	Granité de pamplemousse au romarin
Patate douce	Velouté de patate douce au chenpi Poulet rôti au four avec patates douces
Poire	Salade de fruits au citron et menthe séchée Poire et goji

Poireau	Velouté de céleri-branche et poireau					
	Saumon en papillote au gingembre et poireau					
	Lentilles vertes au poireau et carotte					
Poires	Compote de poires au chenpi	Poire pochée au vin rouge et épices				
Pois chiches cuits	Pois chiches au cumin et tomate	Pois chiches et épinards au curcuma				
Poivrons (rouge, jaune)	Bavette de bœuf grillée aux poivrons et oignons	Bœuf sauté aux courgettes et poivrons				
Pomme	Salade de fruits au citron et menthe séchée	Pomme et amandes (lait d'amande)	Pomme et beurre de cacahuète			
Pommes	Pomme au four au miel et cannelle	Tarte aux pommes sans pâte (quinoa)	Compote de pommes et coings			
Poulet (cuisses)	Soupe de poule au gingembre et goji	Poulet au citron confit et olives				
Poulet (filet)	Poulet sauté au basilic et chenpi	Poulet au bouillon citron-gingembre	Brochettes de poulet au citron et thym			
Poulet entier	Poulet rôti au four avec patates douces					
Quinoa	Salade tiède de quinoa et fenouil au citron	Soupe miso au wakamé et quinoa	Quinoa sauté aux légumes et œuf	Tarte aux pommes sans pâte (quinoa)	Porridge de quinoa au miel et cannelle	Bowl de quinoa aux fruits et goji
Riz rond	Riz au lait d'amande et cannelle					
Romarin frais	Brochettes de crevettes grillées au citron et romarin	Entrecôte de bœuf grillée au romarin	Poulet rôti au four avec patates douces	Granité de pamplemousse au romarin		
Sauce soja (tamari sans gluten)	Filet de saumon au sésame et sauce soja					
Saumon frais	Carpaccio de saumon au sésame et citron vert	Saumon grillé au citron et fenouil	Saumon en papillote au gingembre et poireau	Filet de saumon au sésame et sauce soja		
Saumon fumé	Œufs brouillés au saumon fumé					
Sésame grillé	Carpaccio de saumon au sésame et citron vert	Salade de concombre et céleri au sésame grillé	Tartare de bœuf au sésame et citron	Filet de saumon au sésame et sauce soja		

Thym frais

Brochettes de poulet au citron et thym

Tomate

Pois chiches au cumin et tomate

Œufs au plat aux épinards et tomate

Omelette aux tomates et chenpi

Vin rouge

Poire pochée au vin rouge et épices

Wakamé séché

Soupe miso au wakamé et quinoa

Calendrier des 24 Periodees Solaires

Ce calendrier est personnalise pour votre profil Ba Zi. Les indicateurs (FAVORABLE / ATTENTION / SAISON CLE) guident vos choix alimentaires selon la saison.

Printemps

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Lichun (Début du Printemps)	3 février	17 février	Bois	Réveil du Yang. Favoriser les pousses, le blé, les légumes verts.
Yushui (Eau de Pluie)	18 février	4 mars	Bois	Humidité croissante. Ajouter du gingembre. Protéger la Rate.
Jingzhe (Éveil des Insectes)	5 mars	19 mars	Bois	Yang actif. Manger léger. Vert feuille, agrumes.
Chunfen (Équinoxe de Printemps)	20 mars	3 avril	Bois	Équilibre Yin-Yang. Soupe de légumes verts, thé vert.
Qingming (Clarté Pure)	4 avril	18 avril	Bois	Nettoyage du Foie. Chrysanthème, pousses de bambou. Éviter le gras.
Guyu (Pluie de Grains)	19 avril	4 mai	Bois	Humidité forte. Millet, haricots noirs pour drainer.

Été

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Lixia (Début de l'Été)	5 mai	19 mai	Feu	Chaleur montante. Thé léger, concombre. Ne pas forcer le Cœur.
Xiaoman (Petit Plein)	20 mai	4 juin	Feu	Chaleur modérée. Soupe froide de concombre, poire.
Mangzhong (Grain en Épi)	5 juin	20 juin	Feu	Humidité chaude. Haricots rouges, soupe claire.
Xiazhi (Solstice d'Été)	21 juin	5 juillet	Feu	Yang au zénith. Déjeuner léger. Pastèque, thé blanc.
Xiaoshu (Petite Chaleur)	6 juillet	21 juillet	Feu	Chaleur soudaine. Gombo, haricots noirs. Éviter friture.
Dashu (Grande Chaleur)	22 juillet	6 août	Feu	Chaleur extrême. Soupe de pastèque, thé chrysanthème. Repos.

Automne

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Liqiu (Début de l'Automne)	7 août	21 août	Metal	[SAISON CLE] Transition vers le Métal. Poire, amande. Maintenir la chaleur digestive.
Chushu (Fin de la Chaleur)	22 août	6 septembre	Metal	[SAISON CLE] Chaleur résiduelle. Transition douce vers les textures plus fermes.
Bailu (Rosée Blanche)	7 septembre	21 septembre	Metal	[SAISON CLE] Sécheresse croissante. Soupe de poire, gingembre frais.
Qiufen (Équinoxe d'Automne)	22 septembre	7 octobre	Metal	[SAISON CLE] Équilibre Yin-Yang. Millet, potiron. Maintenir la chaleur.
Hanlu (Rosée Froide)	8 octobre	22 octobre	Metal	[SAISON CLE] Froid arrive. Soupe chaude, gingembre. Protéger la Rate.
Shuangjiang (Descente du Givre)	23 octobre	6 novembre	Metal	[SAISON CLE] Froid intense. Ragoût chaud, cannelle. Renforcer le Yang.

Hiver

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Lidong (Début de l'Hiver)	7 novembre	21 novembre	Eau	Yang se cache. Mijotés longs, racines, gingembre.
Xiaoxue (Petite Neige)	22 novembre	6 décembre	Eau	Froid modéré. Soupe de mouton, dates rouges.
Daxue (Grande Neige)	7 décembre	20 décembre	Eau	Froid extrême. Bouillon d'os, racines, cannelle.
Dongzhi (Solstice d'Hiver)	21 décembre	4 janvier	Eau	Yang au plus bas. Repas copieux et chauds. Repos.
Xiaohan (Petit Froid)	5 janvier	19 janvier	Eau	Froid persistant. Soupe de haricots noirs, gingembre.
Dahan (Grand Froid)	20 janvier	2 février	Eau	Froid maximum. Mijotés, thé noir. Préparer le printemps.

Annexes

Glossaire MTC

Qi	Énergie vitale fondamentale. Circule dans les méridiens et nourrit les organes.
Rate	Organe central de la digestion et de la transformation des aliments en Qi et Sang.
Rein	Organe fondamental qui stocke l'Essence (Jing), gouverne la croissance et la reproduction.
Vide de Yin	Insuffisance des substances nourricières et lubrifiantes de l'organisme.
Sang	Substance nutritive qui nourrit et hydrate les tissus et les organes.
Humidité	Facteur pathogène lié à l'excès d'eau dans l'organisme, généré par la Rate.
IG	Index Glycémique. Mesure de l'élévation de la glycémie après ingestion d'un aliment.

Galactagogue

Substance qui favorise la production de lait maternel.

Bonne sante et bon appetit !

Ce programme a ete elabore specialement pour vous.
Pour toute question, contactez votre praticien.