



Menu Thérapeutique Personnalisé

Programme nutritionnel de 28 jours

Médecine Traditionnelle Chinoise & Nutrition Moderne

Claire

Lyon



yinshi.app

Table des matières

Votre Profil Personnalisé	7
Votre Profil	7
Vos Aliments Clés	12
Vos Aliments Clés	12
Recommandations et Restrictions	17
Recommandations et Restrictions	17
Votre Planning de 28 Jours	22
Votre Planning de 28 Jours	22
Petits-Déjeuners	2
Porridge de millet au lait d'amande et jujube	3
Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle	5
Bouillie de millet et patate douce au miel	7
Galettes de millet aux amandes et graines de courge	9
Pain perdu au lait d'amande et cannelle	11
Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes	13
Soupe de riz au jujube et graines de lotus	15
Tartine de purée d'amande et compote de pomme	17
Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes	19
Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle	21
Entrées	23
Soupe de potiron au gingembre et graines de courge	24
Velouté de carottes et patate douce au cumin	26
Soupe de poireaux et millet au jujube	28
Salade tiède de carottes rôties et graines de courge	30
Salade de betteraves cuites et chèvre frais	32
Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux	34
Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle	36
Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin	38
Velouté de panais et poireaux au gingembre	40
Tartare d'avocat et mangue au sésame grillé	42
Plats Principaux	44
Dos de cabillaud en papillote au gingembre et poireaux	45
Merlu vapeur au gingembre et sauce tamari douce	47
Filet de sole étuvé aux carottes et graines de courge	49
Daurade braisée au jujube et gingembre	51
Pavé de saumon au four et légumes racines rôtis	53
Poulet au millet et potiron, mijoté au gingembre	55
Blanc de poulet vapeur aux carottes et poireaux	57
Émincé de poulet au curcuma et lait de coco	59
Cuisse de poulet braisée aux patates douces et jujubes	61

Poulet aux graines de courge et riz basmati	63
Bœuf mijoté aux carottes et panais	65
Bœuf sauté au gingembre et poireaux	67
Bœuf aux jujubes et patates douces en mijoté	69
Bœuf et légumes racines au four en cocotte	71
Lentilles corail au curcuma et carottes	73
Dhal de lentilles corail au gingembre et cannelle	75
Pois chiches rôtis au cumin et patate douce	77
Tofu ferme sauté aux légumes racines et graines de courge	79
Œufs brouillés aux poireaux et graines de courge	81
Omelette aux carottes et fines herbes	83
Desserts	85
Compote de poire au jujube et cannelle	86
Compote de pomme et coing au miel	88
Compote de pêche et abricot cuits à la verveine	90
Mousse de patate douce au lait d'amande	92
Mousse d'avocat au cacao pur et miel	94
Poire cuite au vin doux et jujube	96
Pomme rôtie au miel et cannelle	98
Flan de millet au lait d'amande et jujube	100
Crème de graines de lotus au miel et vanille	102
Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes	104
Goûters	106
Amandes grillées et graines de courge	107
Compote de pomme en bocal	109
Boules d'énergie aux dattes et amandes	111
Riz au lait d'amande et cannelle	113
Tartines de purée d'amande et compote de poire	115
Figues séchées et noix	117
Lait d'amande chaud au miel et cannelle	119
Galette de millet et graines de courge	121
Tranches de patate douce rôtie au miel	123
Mug cake de millet au cacao et amandes	125
Infusions Thérapeutiques	127
Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)	128
Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)	129
Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)	130
Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)	131
Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)	132
Index des Recettes	133
Calendrier des 24 Périodes Solaires	142
Annexes	143
Glossaire MTC	143

Introduction

Chère Claire,

Ce livre de recettes thérapeutiques a été conçu spécifiquement pour vous, à partir de votre profil de santé unique, de votre analyse Ba Zi et des principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) associés à la nutrition occidentale moderne. Il ne s'agit pas d'un simple livre de cuisine, mais d'un véritable programme alimentaire personnalisé de 28 jours, conçu pour accompagner votre corps dans cette période de transition qu'est la ménopause.

Pourquoi ce livre existe

Votre profil de santé révèle plusieurs déséquilibres interconnectés qui sont autant de points d'attention dans votre quotidien :

1. *Vide de Yin du Rein* : la ménopause a amputé vos réserves de Yin, ce fluide subtil qui nourrit, humidifie et refroidit le corps. Sans lui, la chaleur monte sans contrôle, provoquant les bouffées de chaleur qui émaillent vos journées et vos nuits.
2. *Vide de Yin du Foie* : le Yin du Rein ne nourrit plus suffisamment le Yin du Foie, qui ne peut plus retenir le Yang. Ce dernier monte, perturbant votre sommeil avec ces réveils entre 03h et 04h, juste au moment où le Foie tente de purifier votre organisme.
3. *Sécheresse* : le manque de fluides se manifeste par la sécheresse vaginale, signe tangible du Vide de Yin qui touche les zones les plus intimes.
4. *Fatigue matinale* : vos nuits fragmentées ne permettent pas une récupération complète, et le Vide de Yin du Rein ne soutient plus l'énergie du matin.
5. *Douleurs articulaires* : le Rein gouverne les os et les articulations en MTC. Quand son Yin s'épuise, les genoux et le bas du dos, zones directement liées au Rein, se manifestent par des douleurs sourdes.
6. *Hypothyroïdie* : sous contrôle médicamenteux (Levothyrox 50 µg/jour), elle s'inscrit dans un tableau mixte de Vide de Yin et de Yang du Rein, avec une prédominance Yin.

La double approche : MTC et nutrition occidentale

Ce livre ne choisit pas entre la sagesse millénaire de la MTC et les données de la nutrition moderne. Il les fusionne pour vous offrir le meilleur des deux mondes.

La MTC apporte sa compréhension globale des énergies du corps. Chaque aliment est classé selon sa nature thermique (froid, frais, neutre, tiède, chaud), sa saveur (douce, acide, amère, piquante, salée) et son affinité avec des organes spécifiques. Pour vous, la stratégie est claire : privilégier les aliments tièdes et doux qui nourrissent le Yin, tout en apportant le Feu nourricier qui réchauffe sans assécher.

La nutrition occidentale apporte sa précision sur les macronutriments, les micronutriments et la biodisponibilité. Pour vous, elle met en lumière l'importance du sélénium et du zinc pour votre thyroïde, des oméga-3 pour vos articulations, de la vitamine E pour la sécheresse, et du magnésium pour votre sommeil.

Votre profil Ba Zi : une feuille de route énergétique

Votre thème Ba Zi, calculé à partir de votre naissance le 14 mars 1973 à 04h30 à Lyon, révèle une structure énergétique précise qui guide chaque choix alimentaire de ce livre.

Votre Maître du Jour est Ji (Terre Yin). Vous êtes fondamentalement une personne Terre, nourricière, stable, mais dont la Terre est fragile en cette période de vie. La saison actuelle (automne, Métal) draine votre Terre déjà affaiblie, ce qui explique la fatigue digestive et la difficulté à transformer les aliments.

Votre Dieu Utile (l'élément qui rétablit l'équilibre) est le Feu et la Terre. Concrètement, cela signifie que votre alimentation doit :

1. *Apporter le Feu nourricier* : les méthodes de cuisson douces (mijoté, vapeur, étuvée, braisage) réchauffent le centre digestif sans assécher le Yin. Le gingembre, la cannelle en petite quantité, et les épices tièdes soutiennent ce Feu.
2. *Renforcer la Terre* : les aliments doux et nourrissants (patate douce, millet, carottes, potiron) soutiennent votre Rate et votre Estomac, les organes de la digestion en MTC.
3. *Nourrir le Yin* : les aliments humidifiants (avocat, lait de coco, graines de lotus, poires) reconstituent les fluides corporels sans créer d'humidité pathogène.
4. *Éviter l'excès de Métal, Bois et Eau* : ces éléments drainent ou contrôlent votre Terre. Les aliments trop piquants, trop acides ou trop froids sont à limiter.

Les cinq aliments astrologiques prioritaires

Votre Ba Zi a permis d'identifier cinq aliments particulièrement bénéfiques pour rééquilibrer votre thème :

1. *Jujube (datte rouge)* : apporte le Feu nourricier (Dieu Utile) et calme le Shen, précieux pour votre insomnie.
2. *Graines de lotus* : calment le Shen et soutiennent le Yin du Rein, aidant les réveils nocturnes.
3. *Gingembre* : réchauffe la Rate et apporte le Feu nourricier sans assécher le Yin.
4. *Cannelle* : réchauffe le Yang du Rein, soutenant les articulations (genoux, bas du dos).
5. *Patate douce* : renforce la Terre (Maître du Jour) et apporte le bêta-carotène pour la sécheresse.

Ces cinq aliments reviennent régulièrement dans vos recettes, non pas par hasard, mais parce qu'ils répondent précisément aux besoins de votre thème énergétique.

Structure de votre programme 28 jours

Ce livre contient 65 recettes réparties en six catégories :

1. *10 entrées* : soupes, veloutés, salades tièdes et tartares pour ouvrir le repas en douceur.
2. *20 plats principaux* : poissons, volailles, viandes rouges, légumineuses et œufs, pour nourrir le corps sans le surcharger.
3. *10 desserts* : compotes, mousses et flans sans lactose, pour terminer le repas sur une note douce.
4. *10 collations* : amandes, graines, boules d'énergie et galettes, pour les petits creux sans culpabilité.
5. *10 petits-déjeuners* : porridges, bouillies, galettes et œufs, pour commencer la journée du bon pied.
6. *5 infusions* : Yin du soir, Reins et Articulations, Digestion, Bouffées de Chaleur et Tonique Matinale.

Chaque recette indique sa nature thermique, sa saveur, ses organes cibles, ses actions thérapeutiques et sa justification personnalisée. Les instructions de préparation incluent la mise en place, les étapes avec signaux sensoriels, le dressage, les conseils nutritionnels de cuisson et la sagesse MTC.

Comment utiliser ce livre

Respectez le rythme des repas : votre Ba Zi recommandé 3 repas par jour, avec un petit-déjeuner chaud immédiatement au réveil (votre Rate a besoin de chaleur pour démarrer), un déjeuner nourrissant et un dîner léger avant 19h. Le jeûne intermittent n'est pas recommandé pour vous : votre Vide de Yin nécessite une régularité alimentaire pour stabiliser l'énergie.

Adaptez les portions : les recettes sont généralement prévues pour 4 personnes. Si vous cuisinez pour vous seule, divisez les quantités ou congelez les surplus. Le calcul de portions personnalisé (Phase 5 du pipeline) ajuste les grammages à votre métabolisme.

Cuisinez tiède, mangez tiède : la règle d'or pour votre profil est de ne jamais manger froid. Sortez les plats du réfrigérateur 30 minutes avant de les consommer, ou réchauffez-les doucement à la casserole. La Rate déteste le froid, qui bloque la digestion et épuise le Qi.

Attention au Levothyrox : le soja (tofu) et les aliments riches en fibres peuvent interférer avec l'absorption de votre médicament. Prenez vos recettes au soja au moins 30 à 60 minutes après la prise du Levothyrox, de préférence le soir plutôt qu'au petit-déjeuner.

Écoutez votre corps : ce programme est un guide, pas une obligation. Si une recette ne vous convient pas, remplacez-la par une autre de la même catégorie. L'objectif est de vous nourrir, pas de vous contraindre.

Un accompagnement, pas un régime

Ce livre n'est pas un régime au sens restrictif du terme. Il s'agit d'un accompagnement alimentaire conçu pour soutenir votre corps dans une période de transition physiologique majeure. La ménopause n'est pas une maladie, mais un passage. La MTC l'aborde comme une redistribution de l'énergie : ce qui était dédié à la reproduction se réoriente vers la vitalité personnelle.

Les 28 jours de ce programme sont conçus pour créer des habitudes durables. Au-delà de cette période, vous pourrez continuer à puiser dans les 65 recettes pour composer vos repas selon votre inspiration, votre faim et votre état du jour.

Je vous souhaite une belle découverte culinaire, pleine de saveurs douces, de chaleur réconfortante et de bienveillance pour votre corps.

Avec mes cordiales salutations,

Ludovic Dumay Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise et Nutrition

PARTIE 1

Votre Profil Personnalisé



Votre Profil

Âge : 53 ans

Région : Lyon

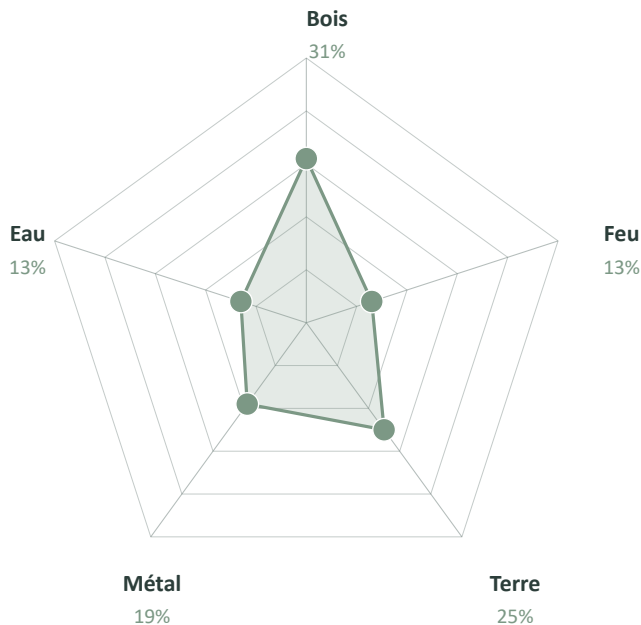
Saison : Automne

Activité : léger

Stress : élevé

Votre Profil Énergétique

Analyse astrologique chinoise Ba Zi



Votre Constitution

Vous êtes une Terre Yin (Ji) née au Printemps. Votre Maître du Jour est en force "Mort" - la Terre est à son plus faible dans la saison du Bois qui la contrôle. Votre constitution est naturellement douce, nourricière et prudente, mais vulnérable au froid et à la tension Foie-Rate.

Vos Éléments

Vos éléments favorables sont le Feu (qui produit la Terre) et la Terre (qui renforce votre Maître du Jour). Votre Dieu Utile est le Feu (Ding/Bing) qui nourrit votre Terre affaiblie. Le Bois (31%) est trop fort et contrôle votre Terre. Le Métal (cycle actuel) la draine.

Votre Stratégie Alimentaire

Favorisez la saveur douce (Terre) qui nourrit votre Rate. Une touche d'amère (Feu) modérée apporte une chaleur douce bienfaisante. Limitez l'acide (Bois, trop fort) et le piquant (Métal, défavorable dans votre cycle actuel). Petit-déjeuner chaud obligatoire. Cuissons mijotées et soupes privilégiées.

Votre Cycle Actuel

Vous traversez un cycle défavorable (Geng-Shen, 2020-2029). Le Métal draine votre Terre déjà faible. Ce passage explique l'apparition de vos troubles (hypothyroïdie, ménopause difficile) vers 47 ans. Priorisez les aliments doux et tièdes, les soupes et mijotés. Évitez le piquant, le cru et le froid. Les cycles précédents (Feu/Terre, 1980-2019) étaient favorables et vous ont soutenue pendant 40 ans.

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 CHAUD, obligatoire immédiatement au réveil

Votre Rate (Terre) a besoin de carburant matinal pour démarrer la digestion et soutenir votre Maître du Jour affaibli.



3 repas par jour, pas de grignotage

Préserver le Qi digestif déjà affaibli par le cycle Métal actuel (2020-2029).



Favorisez la saveur DOUCE (Terre)

La saveur douce nourrit votre Maître du Jour Terre et soutient la Rate, votre organe le plus vulnérable.



Limitez les saveurs acide (Bois) et piquante (Métal)

Le Bois (31% de votre thème) contrôle votre Terre. Le Métal (cycle actuel) la draine. Ces deux saveurs affaiblissent votre constitution.



Dîner léger avant 19h

Votre Foie (Bois, trop fort) entre en purification à 21h. Lui laisser le temps de travailler sans surcharge digestive.



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

Le froid affaiblit la Terre Yin, déjà vulnérable. Le tiède soutient le Qi digestif et nourrit sans assécher.



Cuissons favorables : mijoté, soupe, vapeur douce, étuvée

Ces méthodes apportent une chaleur douce qui nourrit la Terre et préserve le Yin, sans assécher.



Cycle actuel DÉFAVORABLE (2020-2029)

Le Métal (Geng-Shen) draine votre Terre. Ce cycle coïncide avec vos troubles (hypothyroïdie, ménopause). Priorisez les aliments doux et tièdes.

PARTIE 2

Vos Aliments Clés



Vos Aliments Clés

Patate douce

Categorie : légume_racine

Propriétés MTC

Nature : tiède

Saveurs : douce

Organes : ("Rate", "Estomac")

La patate douce cible prioritairement la Rate et l'Estomac, les organes de la digestion en MTC. Sa saveur douce et sa nature tiède pénètrent directement dans le méridien de la Rate pour la tonifier.

Actions : ("Nourrit le Qi")

La patate douce est l'aliment Terre par excellence. Sa saveur douce nourrit la Rate (Maître du Jour Terre Yin affaibli). Sa nature tiède soutient le centre sans aggraver la Chaleur Vide. Riche en potassium et bêta-carotène. Priorité absolue pour Claire.

Millet

Categorie : céréale

Propriétés MTC

Nature : neutre-tiède

Saveurs : douce

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

Le millet pénètre le méridien de la Rate et de l'Estomac pour tonifier la digestion, et accessoirement le méridien du Rein pour soutenir l'énergie ancestrale.

Actions : ("Nourrit le Qi")

Le millet est la seule céréale alcalinisante et la céréale Terre par excellence. Il nourrit la Rate et soutient le Maître du Jour. Riche en magnésium (114mg/100g) pour le sommeil et le stress. Sans gluten, idéal pour remplacer le blé (ballonnements). En bouillie le matin, c'est un petit-déjeuner nourrissant pour la Terre affaiblie.

Carotte

Categorie : légume_racine

Propriétés MTC

Nature : neutre

Saveurs : douce

Organes : ("Rate", "Foie")

La carotte cible la Rate pour la tonifier et le Foie pour nourrir le Sang. Son bêta-carotène soutient la vue, sensore lié au Foie en MTC.

Actions : ("Tonifie")

La carotte est un légume racine Terre par excellence. Sa saveur douce tonifie la Rate sans créer d'humidité. Riche en bêta-carotène pour la sécheresse (Vide de Yin). IG bas (35). Cuite vapeur ou en soupe, elle est facile à digérer et soutient le Maître du Jour. Préférence client confirmée.

Jujube (datte rouge)

Catégorie : fruit_sec

Propriétés MTC

Nature : tiède

Saveurs : douce

Organes : ("Rate", "Cœur")

Le jujube pénètre les méridiens de la Rate et du Cœur. Il tonifie la Rate (Terre) et calme le Shen par le Cœur (Feu), ce qui en fait un aliment clé pour l'insomnie de Claire.

Actions : ("Nourrit le Qi")

Le jujube nourrit le Sang et calme le Shen (sommeil). Sa nature tiède apporte le Feu nourricier (Dieu Utile) sans assécher le Yin. Idéal pour l'insomnie de Claire (réveils nocturnes). En infusion du soir ou en décoction dans les soupes, il soutient à la fois la Terre (Maître) et le Feu (mère nourricière).

Graine de lotus

Catégorie : graine

Propriétés MTC

Nature : neutre

Saveurs : douce

Organes : ("Rate", "Cœur", "Rein")

La graine de lotus pénètre trois méridiens : la Rate pour la tonifier, le Cœur pour calmer le Shen, et le Rein pour soutenir le Yin. Aliment trivalent précieux pour le profil de Claire.

Actions : ("Nourrit le Qi")

La graine de lotus nourrit la Rate et calme le Shen. Sa nature neutre soutient le Yin sans assécher. Riche en magnésium (210mg) pour le sommeil et le stress. En soupe ou bouillie, elle est digeste et soutient le Maître du Jour Terre tout en apaisant l'insomnie.

Amande

Catégorie : oléagineux

Propriétés MTC

Nature : neutre

Saveurs : douce

Organes : ("Poumon", "Gros Intestin")

L'amande pénètre le méridien du Poumon pour l'humidifier, et accessoirement le Gros Intestin (organe couplé). Sa nature neutre humidifie le Yin sans assécher, précieux pour la sécheresse de Claire.

Actions : ("Nourrit le Qi")

L'amande humidifie le Poumon et nourrit le Yin (sécheresse vaginale, peau). Riche en magnésium (270mg) pour le sommeil et le stress, vitamine E pour la sécheresse, calcium (269mg) pour les os (alternative au lait de vache). Préférence client confirmée. À doser à 30g/jour (le Métal est défavorable dans le cycle actuel, mais l'amande est nourrissante et neutre).

Graines de courge

Catégorie : graine

Propriétés MTC

Nature : neutre

Saveurs : douce

Organes : ("Rate", "Rein")

Les graines de courge pénètrent les méridiens de la Rate (Terre) et du Rein (Eau). Leur zinc soutient la thyroïde (Rein) tout en nourrissant la digestion (Rate).

Actions :

Les graines de courge sont l'une des meilleures sources végétales de zinc (7.8mg/100g), essentiel pour la fonction thyroïdienne (Levothyrox). Riche en magnésium (592mg) pour le sommeil et les articulations. Élément Terre (favorable au Maître du Jour). Préférence client confirmée. En collation ou saupoudrées sur les plats.

Riz basmati

Catégorie : céréale

Propriétés MTC

Nature : neutre

Saveurs : douce

Organes : ("Rate", "Estomac")

Le riz basmati pénètre le méridien de la Rate et de l'Estomac pour les tonifier. Sa nature neutre et sa saveur douce en font l'aliment de base le plus digeste pour la Rate fragile de Claire.

Actions :

Le riz basmati est la céréale alternative au blé pour Claire (ballonnements). Sa nature neutre et sa saveur douce conviennent au Maître du Jour Terre. IG bas-moyen (50) pour stabiliser l'énergie. Sans gluten. Préférence client confirmée. En accompagnement, bouillie ou soupe.

Poisson blanc (merlu, cabillaud, sole)

Catégorie : protéine

Propriétés MTC

Nature : neutre-tiède

Saveurs : douce

Organes : ("Rate", "Rein")

Le poisson blanc pénètre les méridiens de la Rate (pour la digestion) et du Rein (pour nourrir le Yin). Sa nature neutre-tiède humidifie sans assécher, idéal pour le Vide de Yin du Rein de Claire.

Actions : ("Nourrit le Qi")

Le poisson blanc nourrit le Yin du Rein et apaise la sécheresse (Vide de Yin, ménopause). Riche en sélénium (40µg) pour la thyroïde, oméga-3 pour les articulations (anti-inflammatoire), iode modéré (compatible avec Levothyrox en quantité raisonnable). Préférence client (poisson grillé). Grillé ou en papillote, il est digeste et nourrissant.

Huile d'olive

Catégorie : matière_grasse

Propriétés MTC

Nature : neutre

Saveurs : douce

Organes : ("Foie", "Vésicule biliaire")

L'huile d'olive pénètre le méridien du Foie pour le nourrir et humidifier le Yin. Ses oméga-9 soutiennent la fonction de drainage du Foie, précieux pour la montée du Yang du Foie de Claire.

Actions : ("Nourrit le Qi")

L'huile d'olive nourrit le Yin et humidifie (sécheresse vaginale, peau). Riche en oméga-9 (anti-inflammatoire) et polyphénols. Vitamine E pour la sécheresse. Préférence client confirmée. En assaisonnement ou cuisson douce, elle soutient le Foie sans renforcer excessivement le Bois (l'huile est nourrissante, pas contrôlante).

Camomille

Catégorie : plante_infusion

Propriétés MTC

Nature : neutre-tiède

Saveurs : douce

Organes : ("Rate", "Cœur")

La camomille pénètre les méridiens de la Rate (apaise la digestion) et du Cœur (calme le Shen). Son action double en fait l'infusion idéale pour le soir, aidant l'insomnie de Claire.

Actions :

La camomille calme le Shen et apaise la digestion. Son apigénine est un calmant naturel qui favorise le sommeil (insomnie de Claire). Soutient la Terre (Maître du Jour). Préférence client confirmée. En infusion du soir, elle prépare le sommeil sans caféine.

Verveine

Catégorie : plante_infusion

Propriétés MTC

Nature : tiède

Saveurs : amère_légère

Organes : ("Foie", "Vésicule biliaire")

La verveine pénètre le méridien du Foie pour faire circuler le Qi et apaiser la stagnation. Sa saveur amère légère draine sans blesser, idéale pour la montée du Yang du Foie de Claire.

Actions :

La verveine fait circuler le Qi et apaise la stagnation du Foie (montée du Yang, bouffées de chaleur, stress). Sa saveur amère légère clarifie modérément sans blesser la Rate. Préférence client confirmée. En infusion du soir, elle apaise les tensions de la journée.

Recommandations et Restrictions



Recommandations et Restrictions

Aliments à éviter ou limiter

arachide

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergie provoquant de l'urticaire. Éviter absolument tous produits contenant des arachides.

huile d'arachide

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergie provoquant de l'urticaire. Éviter absolument tous produits contenant des arachides.

beurre d'arachide

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergie provoquant de l'urticaire. Éviter absolument tous produits contenant des arachides.

sauce saté

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergie provoquant de l'urticaire. Éviter absolument tous produits contenant des arachides.

produits contenant des traces d'arachide

Niveau : limiter

Raison MTC : Allergie provoquant de l'urticaire. Éviter absolument tous produits contenant des arachides.

lait entier

Niveau : limiter

Raison MTC : Intolérance au lactose. Fromages affinés (Comté, Parmesan) tolérés en petite quantité (lactose dégradé par l'affinage).

lait écrémé

Niveau : limiter

Raison MTC : Intolérance au lactose. Fromages affinés (Comté, Parmesan) tolérés en petite quantité (lactose dégradé par l'affinage).

yaourt au lait de vache

Niveau : limiter

Raison MTC : Intolérance au lactose. Fromages affinés (Comté, Parmesan) tolérés en petite quantité (lactose dégradé par l'affinage).

crème fraîche

Niveau : limiter

Raison MTC : Intolérance au lactose. Fromages affinés (Comté, Parmesan) tolérés en petite quantité (lactose dégradé par l'affinage).

jambon

Niveau : limiter

Raison MTC : Évité par préférence personnelle.

lard

Niveau : limiter

Raison MTC : Évité par préférence personnelle.

saucisse de porc

Niveau : limiter

Raison MTC : Évité par préférence personnelle.

côte de porc

Niveau : limiter

Raison MTC : Évité par préférence personnelle.

filet mignon de porc

Niveau : limiter

Raison MTC : Évité par préférence personnelle.

pain en grande quantité

Niveau : limiter

Raison MTC : Le blé en grande quantité cause des ballonnements. Petites quantités tolérées.

pâtes de blé en grande quantité

Niveau : limiter

Raison MTC : Le blé en grande quantité cause des ballonnements. Petites quantités tolérées.

couscous de blé en excès

Niveau : limiter

Raison MTC : Le blé en grande quantité cause des ballonnements. Petites quantités tolérées.

chou cru

Niveau : limiter

Raison MTC : Goitrogènes crus (interfèrent avec la thyroïde et Levothyrox) + dislike personnel. Le chou cuit est acceptable en petite quantité.

chou rouge cru

Niveau : limiter

Raison MTC : Goitrogènes crus (interfèrent avec la thyroïde et Levothyrox) + dislike personnel. Le chou cuit est acceptable en petite quantité.

chou blanc cru

Niveau : limiter

Raison MTC : Goitrogènes crus (interfèrent avec la thyroïde et Levothyrox) + dislike personnel. Le chou cuit est acceptable en petite quantité.

coleslaw

Niveau : limiter

Raison MTC : Goitrogènes crus (interfèrent avec la thyroïde et Levothyrox) + dislike personnel. Le chou cuit est acceptable en petite quantité.

tofu non fermenté en grande quantité

Niveau : limiter

Raison MTC : Interfère avec l'absorption du Levothyrox (hormone thyroïdienne). Consommer à distance (4h minimum).

lait de soja

Niveau : limiter

Raison MTC : Interfère avec l'absorption du Levothyrox (hormone thyroïdienne). Consommer à distance (4h minimum).

edamame en excès

Niveau : limiter

Raison MTC : Interfère avec l'absorption du Levothyrox (hormone thyroïdienne). Consommer à distance (4h minimum).

algues en grande quantité

Niveau : limiter

Raison MTC : Teneur variable en iode (interfère avec Levothyrox). L'iodure en excès peut aggraver l'hypothyroïdie auto-immune.

kombu en excès

Niveau : limiter

Raison MTC : Teneur variable en iode (interfère avec Levothyrox). L'iodure en excès peut aggraver l'hypothyroïdie auto-immune.

wakamé en excès

Niveau : limiter

Raison MTC : Teneur variable en iode (interfère avec Levothyrox). L'iodure en excès peut aggraver l'hypothyroïdie auto-immune.

sucre blanc

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblit la Rate, augmente l'humidité, déstabilise l'énergie.

sucre de canne raffiné

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblit la Rate, augmente l'humidité, déstabilise l'énergie.

sodas

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblit la Rate, augmente l'humidité, déstabilise l'énergie.

pâtisseries industrielles

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblit la Rate, augmente l'humidité, déstabilise l'énergie.

crudités en excès

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblissent la Rate (Maître du Jour Terre Yin vulnérable au froid). Le cycle actuel (Métal) renforce cette vulnérabilité.

salades froides

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblissent la Rate (Maître du Jour Terre Yin vulnérable au froid). Le cycle actuel (Métal) renforce cette vulnérabilité.

glace

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblissent la Rate (Maître du Jour Terre Yin vulnérable au froid). Le cycle actuel (Métal) renforce cette vulnérabilité.

boissons glacées

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblissent la Rate (Maître du Jour Terre Yin vulnérable au froid). Le cycle actuel (Métal) renforce cette vulnérabilité.

fruits crus en grande quantité

Niveau : limiter

Raison MTC : Affaiblissent la Rate (Maître du Jour Terre Yin vulnérable au froid). Le cycle actuel (Métal) renforce cette vulnérabilité.

foie

Niveau : limiter

Raison MTC : Dislikes personnels du client. À éviter dans les recettes.

abats

Niveau : limiter

Raison MTC : Dislikes personnels du client. À éviter dans les recettes.

huîtres

Niveau : limiter

Raison MTC : Dislikes personnels du client. À éviter dans les recettes.

fruits de mer

Niveau : limiter

Raison MTC : Dislikes personnels du client. À éviter dans les recettes.

côte de céleri

Niveau : limiter

Raison MTC : Dislikes personnels du client. À éviter dans les recettes.

fromage à pâte persillée (bleu)

Niveau : limiter

Raison MTC : Dislikes personnels du client. À éviter dans les recettes.

anis

Niveau : limiter

Raison MTC : Dislikes personnels du client. À éviter dans les recettes.

réglisse

Niveau : limiter

Raison MTC : Dislikes personnels du client. À éviter dans les recettes.

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 millet au lait d'amande et jujube	Soupe de potiron au gingembre et graines de courge	Dos de cabillaud en papillote au gingembre et poireaux	Compote de poire au jujube et cannelle	Amandes grillées et graines de courge	Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)
J2	Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle	Velouté de carottes et patate douce au cumin	Merlu vapeur au gingembre et sauce tamari douce	Compote de pomme et coing au miel	Compote de pomme en bocal	Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
J3	Bouillie de millet et patate douce au miel	Soupe de poireaux et millet au jujube	Filet de sole étuvé aux carottes et graines de courge	Compote de pêche et abricot cuits à la verveine	Boules d'énergie aux dattes et amandes	Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)
J4	Galettes de millet aux amandes et graines de courge	Salade tiède de carottes rôties et graines de courge	Daurade braisée au jujube et gingembre	Mousse de patate douce au lait d'amande	Riz au lait d'amande et cannelle	Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)
J5	Pain perdu au lait d'amande et cannelle	Salade de betteraves cuites et chèvre frais	Pavé de saumon au four et légumes racines rôtis	Mousse d'avocat au cacao pur et miel	Tartines de purée d'amande et compote de poire	Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)
J6	Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes	Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux	Poulet au millet et potiron, mijoté au gingembre	Poire cuite au vin doux et jujube	Figues séchées et noix	Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)
J7	Soupe de riz au jujube et graines de lotus	Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle	Blanc de poulet vapeur aux carottes et poireaux	Pomme rôtie au miel et cannelle	Lait d'amande chaud au miel et cannelle	Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)

Semaine 2

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Tartine de purée d'amande et compote de pomme	Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin	Émincé de poulet au curcuma et lait de coco	Flan de millet au lait d'amande et jujube	Galettes de millet et graines de courge	Infusion Digestion et Énergie

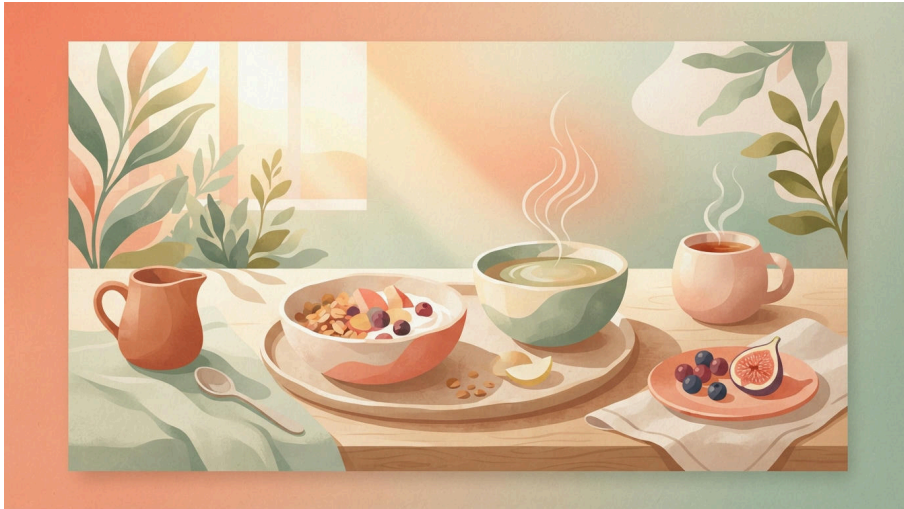
						(gingembre, cannelle)
J2	Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes	Velouté de panais et poireaux au gingembre	Cuisse de poulet braisée aux patates douces et jujubes	Crème de graines de lotus au miel et vanille	Tranches de patate douce rôtie au miel	Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)
J3	Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle	Tartare d'avocat et mangue au sésame grillé	Poulet aux graines de courge et riz basmati	Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes	Mug cake de millet au cacao et amandes	Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)
J4	Porridge de millet au lait d'amande et jujube	Soupe de potiron au gingembre et graines de courge	Bœuf mijoté aux carottes et panais	Compote de poire au jujube et cannelle	Amandes grillées et graines de courge	Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)
J5	Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle	Velouté de carottes et patate douce au cumin	Bœuf sauté au gingembre et poireaux	Compote de pomme et coing au miel	Compote de pomme en bocal	Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
J6	Bouillie de millet et patate douce au miel	Soupe de poireaux et millet au jujube	Bœuf aux jujubes et patates douces en mijoté	Compote de pêche et abricot cuits à la verveine	Boules d'énergie aux dattes et amandes	Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)
J7	Galettes de millet aux amandes et graines de courge	Salade tiède de carottes rôties et graines de courge	Bœuf et légumes racines au four en cocotte	Mousse de patate douce au lait d'amande	Riz au lait d'amande et cannelle	Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)

Semaine 3

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Pain perdu au lait d'amande et cannelle	Salade de betteraves cuites et chèvre frais	Lentilles corail au curcuma et carottes	Mousse d'avocat au cacao pur et miel	Tartines de purée d'amande et compote de poire	Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)
J2	Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes	Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux	Dhal de lentilles corail au gingembre et cannelle	Poire cuite au vin doux et jujube	Figues séchées et noix	Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)
J3	Soupe de riz au jujube et graines de lotus	Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle	Pois chiches rôtis au cumin et patate douce	Pomme rôtie au miel et cannelle	Lait d'amande chaud au miel et cannelle	Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
J4	Tartine de purée d'amande et compote de pomme	Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin	Tofu ferme sauté aux légumes racines et graines de courge	Flan de millet au lait d'amande et jujube	Galettes de millet et graines de courge	Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)
J5	Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes	Velouté de panais et poireaux au gingembre	Œufs brouillés aux poireaux et graines de courge	Crème de graines de lotus au miel et vanille	Tranches de patate douce rôtie au miel	Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)
J6	Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle	Tartare d'avocat et mangue au sésame grillé	Omelette aux carottes et fines herbes	Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes	Mug cake de millet au cacao et amandes	Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)
J7	Porridge de millet au lait d'amande et jujube	Soupe de potiron au gingembre et graines de courge	Dos de cabillaud en papillote au gingembre et poireaux	Compote de poire au jujube et cannelle	Amandes grillées et graines de courge	Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)

Semaine 4

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle	Velouté de carottes et patate douce au cumin	Merlu vapeur au gingembre et sauce tamari douce	Compote de pomme et coing au miel	Compote de pomme en bocal	Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
J2	Bouillie de millet et patate douce au miel	Soupe de poireaux et millet au jujube	Filet de sole étuvé aux carottes et graines de courge	Compote de pêche et abricot cuits à la verveine	Boules d'énergie aux dattes et amandes	Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)
J3	Galettes de millet aux amandes et graines de courge	Salade tiède de carottes rôties et graines de courge	Daurade braisée au jujube et gingembre	Mousse de patate douce au lait d'amande	Riz au lait d'amande et cannelle	Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)
J4	Pain perdu au lait d'amande et cannelle	Salade de betteraves cuites et chèvre frais	Pavé de saumon au four et légumes racines rôtis	Mousse d'avocat au cacao pur et miel	Tartines de purée d'amande et compote de poire	Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)
J5	Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes	Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux	Poulet au millet et potiron, mijoté au gingembre	Poire cuite au vin doux et jujube	Figues séchées et noix	Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)
J6	Soupe de riz au jujube et graines de lotus	Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle	Blanc de poulet vapeur aux carottes et poireaux	Pomme rôtie au miel et cannelle	Lait d'amande chaud au miel et cannelle	Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
J7	Tartine de purée d'amande et compote de pomme	Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin	Émincé de poulet au curcuma et lait de coco	Flan de millet au lait d'amande et jujube	Galettes de millet et graines de courge	Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)



PARTIE 4.1

Petits-Déjeuners



Porridge de millet au lait d'amande et jujube

Porridge de millet au lait d'amande et jujube. Un petit-déjeuner chaud et nourrissant qui renforce la Rate.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 211 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Millet
- 4 dattes Jujube (datte rouge)
- 1 pincée Cannelle
- 30 cl Lait d'amande
- 1 c. à café Miel

Préparation

🕒 Temps total : 31 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le millet à l'eau froide.
Fendre les jujubes et retirer le noyau.
Mesurer le lait d'amande, le miel et la cannelle.

1

Verser le lait d'amande dans une casserole et porter à frémissement. (3 min)

🔥 Le lait commence à frémir, pas bouillir.

2

Ajouter le millet et les jujubes, baisser le feu et mijoter 25 minutes en remuant. (25 min)

🔥 Le millet absorbe le lait et devient crémeux.

3

Retirer du feu, ajouter le miel et la cannelle. Mélanger. (2 min)

🔥 Le porridge est onctueux et parfumé.

4

Verser dans des bols et servir bien chaud. (1 min)

🔥 Le porridge est prêt à déguster.

🧠 Sagesse MTC

Le millet (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Le jujube (Terre/Feu) apporte le Feu nourricier et calme le Shen (insomnie). Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Petit-déjeuner chaud, précisément recommandé par le Ba Zi (chaud au réveil).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le millet conserve son magnésium à la cuisson douce
- ✓ Les jujubes libèrent leur vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le millet (magnésium) aide au sommeil de Claire
- 🔗 Les jujubes calment le Shen

🍷 Dressage

Verser dans des bols creux. Le porridge est crémeux et doré. Parsemer de cannelle en surface.

👩 Astuces du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le lait d'amande : il peut tourner*
- 💡 *Remuer régulièrement pour éviter que le millet n'attache*
- 💡 *Pour plus de douceur, ajouter 1 c. de miel*

👩 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède

Organes : Rate, Cœur, Rein

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Calme le Shen, Apporte le Feu nourricier

👩 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal

Lipides : 7 g

Protéines : 7 g

Fibres : 4 g

Glucides : 45 g

IG : 45

Bénéfices : Magnésium, Fer, Vitamine C, Calcium

Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle

Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle. Un petit-déjeuner doux et digeste.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 196 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Riz basmati
- 1 c. à café Miel
- 30 cl Lait d'amande
- 1 pincée Cannelle

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Rincer le riz basmati.

Mesurer le lait d'amande, le miel et la cannelle.

1

Verser le lait d'amande dans une casserole et porter à frémissement. (3 min)

🕒 Le lait commence à frémir.

2

Ajouter le riz et la cannelle, baisser le feu et mijoter 25 minutes en remuant. (25 min)

🕒 Le riz absorbe le lait et devient crémeux.

3

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

🕒 Le porridge est onctueux et parfumé.

🧘 Sageesse MTC

Le riz basmati (préférence de Claire) nourrit la Rate. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier et réchauffe le Yang du Rein (articulations). Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Petit-déjeuner chaud, recommandé par le Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le riz conserve ses vitamines B à la cuisson douce
- ✓ La cannelle conserve ses principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 Le riz basmati (préférence de Claire) est une alternative au blé
- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

🍽 Dressage

Verser dans des bols creux. Le porridge est crémeux et parfumé à la cannelle. Servir bien chaud.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le lait d'amande : il peut tourner*
- 💡 *Remuer régulièrement pour éviter que le riz n'attache*
- 💡 *Le porridge se conserve 2 jours au réfrigérateur*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Rein

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Réchauffe le Yang du Rein

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal

Lipides : 6 g

Protéines : 5 g

Fibres : 1 g

Glucides : 45 g

IG : 50

Bénéfices : Calcium, Manganèse, Magnésium

Bouillie de millet et patate douce au miel

Bouillie de millet et patate douce au miel. Un petit-déjeuner complet qui combine la Terre et le Feu nourricier.

🕒 Prép. 5 min · 🔍 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

automne

hiver

Ingrédients

- 1/2 tasse Millet
- 1 c. à café Miel

- 1 petite patate douce Patate douce
- 30 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Rincer le millet à l'eau froide.

Éplucher et couper la patate douce en petits cubes.

Mesurer le miel et 30 cl d'eau.

1

Verser l'eau dans une casserole et porter à ébullition. (3 min)

🔍 *L'eau bout.*

2

Ajouter le millet et la patate douce, baisser le feu et mijoter 25 minutes en remuant. (25 min)

🔍 *Le millet et la patate douce fondent en bouillie.*

3

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

🔍 *La bouillie est onctueuse et douce.*

🧠 Sagesse MTC

Double Terre (millet + patate douce) pour renforcer le Maître du Jour de Claire. Le miel (Terre) nourrit la Rate. Bouillie chaude et digeste, idéale pour le matin. La patate douce est une préférence de Claire.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le millet conserve son magnésium à la cuisson douce
- ✓ La patate douce conserve son bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 La patate douce (bêta-carotène) est précieuse pour la sécheresse de Claire
- 🔗 Le millet (magnésium) aide au sommeil

🍴 Dressage

Verser dans des bols creux. La bouillie est orange et crémeuse. Servir bien chaud.

Astuces du chef

-  Couper la patate douce en petits cubes pour une cuisson plus rapide
-  Remuer régulièrement pour éviter que le millet n'attache
-  Pour plus de douceur, ajouter 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Tonifie le Qi, Renforce le Maître du Jour

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 275 kcal

Lipides : 2 g

Protéines : 6 g

Fibres : 5 g

Glucides : 52 g

IG : 45

Bénéfices : Bêta-carotène, Magnésium, Fibres, Vitamine A

Galettes de millet aux amandes et graines de courge

Galettes de millet aux amandes et graines de courge. Un petit-déjeuner croustillant et nourrissant.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Millet
- 1 c. à soupe Graines de courge
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 2 c. à soupe Amandes
- 1 c. à café Miel
- 15 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Rincer le millet à l'eau froide.

Concasser les amandes.

Mesurer les graines de courge, le miel et l'huile d'olive.

1

Cuire le millet 20 minutes dans 15 cl d'eau salée à feu doux. (20 min)

🍷 *Le millet absorbe l'eau et devient tendre.*

2

Mélanger le millet cuit, les amandes, les graines de courge et le miel. (2 min)

🍷 *Le mélange est homogène.*

3

Façonner des galettes de 1 cm d'épaisseur. (3 min)

🍷 *Les galettes tiennent.*

4

Chauffer 1 c. d'huile d'olive dans une poêle et dorer les galettes 4 minutes de chaque côté. (8 min)

🍷 *Les galettes sont dorées et croustillantes.*

🧠 Sagesse MTC

Le millet (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Les amandes (oméga-9) sont anti-inflammatoires (articulations). Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde. Cuisson poêle tiède. Galettes sans gluten, nourrissantes pour le matin.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le millet conserve son magnésium à la cuisson
- ✓ Les amandes et graines de courge ajoutées crues conservent leurs nutriments

Biodisponibilité :

- 🍷 Le millet (magnésium) aide au sommeil de Claire
- 🍷 Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde

Dressage

Disposer les galettes dans une assiette. Elles sont dorées et croustillantes. Servir tiède avec un verre de lait d'amande chaud.

Astuces du chef

-  Façonner les galettes avec des mains humides
-  Ne pas trop les retourner : elles sont fragiles
-  Pour plus de saveur, ajouter 1 c. de miel dans le mélange

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Soutient la thyroïde, Tonifie le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal
Lipides : 14 g

Protéines : 10 g
Fibres : 5 g

Glucides : 40 g
IG : 45

Bénéfices : Magnésium, Zinc, Vitamine E, Manganèse

Pain perdu au lait d'amande et cannelle

Pain perdu au lait d'amande et cannelle. Un petit-déjeuner réconfortant et familial (pain en petite quantité).

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 224 g/pers.

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

blé

œufs

toutes saisons

Ingrédients

- 4 tranches Pain (sans blé excessif)
- 15 cl Lait d'amande
- 1 pincée Cannelle
- 3 œufs Œufs
- 1 c. à soupe Miel

Préparation

⌚ Temps total : 10 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Préparer 4 tranches de pain.
Battre les œufs avec le lait d'amande dans une assiette creuse.
Mesurer le miel et la cannelle.

1 Tremper chaque tranche de pain dans le mélange œufs-lait d'amande 30 secondes de chaque côté. (2 min)

🍷 Le pain est bien imbibé.

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

🍷 L'huile est chaude.

3 Dorer les tranches 3 minutes de chaque côté. (6 min)

🍷 Le pain perdu est doré et croustillant.

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

🍷 Le pain perdu est parfumé et appétissant.

🧘 Sagesse MTC

Les œufs (Terre) nourrissent le Yin du Rein. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier et réchauffe le Yang du Rein (articulations). Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Pain en petite quantité (limiter le blé). Petit-déjeuner familial et réconfortant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les œufs conservent leur choline et vitamine D à la cuisson courte
- ✓ Le miel ajouté après cuisson conserve ses enzymes

Biodisponibilité :

- 🔗 Les œufs (choline) soutiennent le cerveau de Claire
- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

🍴 Dressage

Disposer les tranches dans une assiette. Le pain perdu est doré et brillant de miel. Parsemer de cannelle.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Ne pas trop tremper le pain : il devient mou
- 💡 Cuire à feu moyen pour dorer sans brûler
- 💡 Pour plus de gourmandise, ajouter des fruits cuits

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Réchauffe le Yang du Rein, Apporte le Feu nourricier

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal
Lipides : 14 g

Protéines : 14 g
Fibres : 2 g

Glucides : 38 g
IG : 50

Bénéfices : Protéines, Choline, Calcium, Manganèse

Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes

Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes. Un petit-déjeuner protéiné et doux.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 8 min · 👤 2 pers. · 📊 136 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

œufs

toutes saisons

Ingrédients

- 4 œufs Œufs
- 2 brins Ciboulette
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 5 cl Lait d'amande
- 1 brin Persil frais
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 8 min · Niveau : facile

Mise en place

Casser les œufs dans un bol et les battre légèrement.
Ciseler la ciboulette et le persil.
Mesurer le lait d'amande et l'huile d'olive.

1

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

🔥 L'huile nappe le fond.

2

Verser les œufs battus mélangés au lait d'amande. (1 min)

🔥 Les œufs commencent à coaguler sur les bords.

3

Remuer doucement avec une spatule 5 minutes à feu très doux. (5 min)

🔥 Les œufs sont crémeux, pas secs.

4

Parsemer de fines herbes, saler et servir immédiatement. (1 min)

🔥 Les œufs sont parfumés et appétissants.

Sagesse MTC

Les œufs (Terre) nourrissent le Yin du Rein, précieux pour le Vide de Yin de Claire. Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Cuisson très douce pour préserver le Yin des œufs. Petit-déjeuner chaud et protéiné, recommandé par le Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson douce préserve la choline et la vitamine D des œufs
- ✓ Les fines herbes crues conservent leur vitamine K

Biodisponibilité :

- 🔗 Les œufs (choline) soutiennent le cerveau de Claire
- 🔗 Le persil (vitamine K) soutient les os

Dressage

Servir dans une assiette. Les œufs brouillés doivent être crémeux et brillants. Parsemer de fines herbes.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas surcuire : les œufs doivent rester crémeux*
- 💡 *Cuire à feu très doux pour une texture onctueuse*
- 💡 *Le lait d'amande rend les œufs plus moelleux*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie le Sang

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal
Lipides : 22 g

Protéines : 18 g
Fibres : 1 g

Glucides : 3 g
IG : 5

Bénéfices : Protéines, Choline, Vitamine D, Vitamine B12

Soupe de riz au jujube et graines de lotus

Soupe de riz au jujube et graines de lotus. Un petit-déjeuner asiatique doux qui calme le Shen.

🕒 Prép. 5 min · 🍲 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Riz basmati
- 2 c. à soupe Graines de lotus
- 4 dattes Jujube (datte rouge)
- 40 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le riz basmati.

Fendre les jujubes et retirer le noyau.

Mesurer les graines de lotus et 40 cl d'eau.

1

Verser l'eau dans une casserole et porter à ébullition. (3 min)

🔥 *L'eau bout.*

2

Ajouter le riz, les jujubes et les graines de lotus. Baisser le feu et mijoter 30 minutes à feu très doux en remuant. (30 min)

🔥 *Le riz éclate et forme une bouillie (congee).*

3

Retirer du feu et servir bien chaud. (1 min)

🔥 *La soupe est onctueuse et réconfortante.*

🧘 Sagesse MTC

Le riz (préférence de Claire) nourrit la Rate. Le jujube (Terre/Feu) apporte le Feu nourricier et calme le Shen (insomnie). Les graines de lotus (Terre) calment le Shen et soutiennent le Yin du Rein. Soupe douce (congee), idéale pour le matin. Cuisson mijotée, méthode recommandée par le Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le riz conserve ses vitamines B à la cuisson douce
- ✓ Les jujubes libèrent leur vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Les jujubes calment le Shen, précieux pour le sommeil de Claire
- 🔗 Les graines de lotus calment le Shen et soutiennent le Rein

🍴 Dressage

Verser dans des bols creux. La soupe est épaisse et blanche. Les jujubes et graines de lotus sont visibles.

Astuces du chef

-  *Le congee est une soupe de riz asiatique, très digeste*
-  *Remuer régulièrement pour éviter que le riz n'attache*
-  *Pour plus de douceur, ajouter 1 c. de miel*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Cœur, Rein

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Calme le Shen, Soutient le Yin du Rein

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal

Lipides : 1 g

Protéines : 5 g

Fibres : 2 g

Glucides : 45 g

IG : 50

Bénéfices : Magnésium, Fer, Vitamine C, Calcium

Tartine de purée d'amande et compote de pomme

Tartine de purée d'amande et compote de pomme. Un petit-déjeuner simple et nourrissant (pain en petite quantité).

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

blé

toutes saisons

Ingrédients

- 2 tartines Pain (sans blé excessif)
- 4 c. à soupe Compote de pomme
- 2 c. à soupe Purée d'amande
- 1 pincée Cannelle

Préparation

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : facile

Mise en place

Toaster 2 tranches de pain légèrement.
Préparer la compote de pomme (ou utiliser une compote toute prête).
Mesurer la purée d'amande et la cannelle.

1

Toaster 2 tranches de pain légèrement. (2 min)

🍳 Le pain est doré.

2

Tartiner chaque tranche de purée d'amande. (1 min)

🍳 La purée recouvre le pain.

3

Ajouter 2 c. de compote de pomme sur chaque tartine. (1 min)

🍳 La compote recouvre la purée.

4

Parsemer de cannelle et servir immédiatement. (1 min)

🍳 Les tartines sont prêtes.

🍵 Sagesse MTC

La purée d'amande nourrit le Yin (sécheresse de Claire). La compote de pomme humidifie le Poumon. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier. Pain en petite quantité (limiter le blé). Petit-déjeuner rapide et nourrissant.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La purée d'amande crue conserve sa vitamine E et ses oméga-9
- ✓ La compote de pomme conserve sa pectine

Biodisponibilité :

- 🔗 La purée d'amande (oméga-9) est anti-inflammatoire pour les articulations de Claire
- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

Dressage

Disposer les tartines dans une assiette. La purée d'amande et la compote créent un contraste de textures. Parsemer de cannelle.

Astuces du chef

-  Utiliser du pain au levain pour plus de digestibilité
-  La purée d'amande se trouve en magasin bio
-  Limiter à 2 tartines : le blé en excès cause des ballonnements

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre-tiède
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Humidifie, Réchauffe le Yang du Rein

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal
Lipides : 15 g

Protéines : 8 g
Fibres : 5 g

Glucides : 45 g
IG : 45

Bénéfices : Oméga-9, Vitamine E, Fibres, Manganèse

Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes

Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes. Un petit-déjeuner moderne et nourrissant.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Quinoa
- 1 c. à soupe Amandes
- 1 pincée Cannelle
- 1 tasse Lait d'amande
- 2 dattes Dattes

Préparation

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le quinoa à l'eau froide.
Dénoyer et couper les dattes en morceaux.
Concasser les amandes.
Mesurer le lait d'amande et la cannelle.

1

Verser le lait d'amande dans une casserole et porter à frémissement. (3 min)

🕒 Le lait commence à frémir.

2

Ajouter le quinoa, baisser le feu et mijoter 20 minutes en remuant. (20 min)

🕒 Le quinoa absorbe le lait et devient tendre.

3

Retirer du feu, ajouter les dattes, les amandes et la cannelle. Mélanger. (2 min)

🕒 Le bowl est onctueux et parfumé.

Sagesse MTC

Le quinoa (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Les dattes (Terre/Feu) apportent le Feu nourricier. Les amandes (oméga-9) sont anti-inflammatoires (articulations). Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Cuisson mijotée, méthode recommandée par le Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le quinoa conserve ses protéines complètes à la cuisson douce
- ✓ Les amandes crues conservent leur vitamine E

Biodisponibilité :

- 🔗 Le quinoa (protéines complètes) apporte de l'énergie à Claire
- 🔗 Les dattes (fer) + amandes (vitamine E) sont un combo anti-fatigue

Dressage

Verser dans des bols creux. Le bowl est coloré et garni. Parsemer d'amandes concassées en surface.

Astuces du chef

-  Rincer le quinoa élimine son amertume naturelle (saponine)
-  Ne pas faire bouillir le lait d'amande : il peut tourner
-  Le bowl se conserve 2 jours au réfrigérateur

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Cœur, Rein

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Apporte le Feu nourricier, Réchauffe le Yang du Rein

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 310 kcal

Lipides : 9 g

Protéines : 9 g

Fibres : 5 g

Glucides : 48 g

IG : 45

Bénéfices : Protéines, Fer, Magnésium, Fibres

Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle

Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle. Un petit-déjeuner doux et crémeux.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 199 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Farine de millet
- 1 c. à soupe Miel
- 30 cl Lait d'amande
- 1 pincée Cannelle

Préparation

🕒 Temps total : 11 min · Niveau : facile

Mise en place

Mesurer la farine de millet, le lait d'amande, le miel, la cannelle et l'huile d'olive.
Préparer une casserole et un bol pour délayer la farine.

1

Verser le lait d'amande dans une casserole et porter à frémissement. (3 min)

🔥 *Le lait commence à frémir.*

2

Délayer la farine de millet dans un peu de lait froid, puis l'incorporer au lait chaud en fouettant. (2 min)

🔥 *Le mélange épaissit progressivement.*

3

Baisser le feu et mijoter 5 minutes en remuant jusqu'à obtenir une crème onctueuse. (5 min)

🔥 *La crème est lisse et crémeuse.*

4

Retirer du feu, ajouter le miel et la cannelle. Mélanger. (1 min)

🔥 *La crème est parfumée et douce.*

🧘 Sageesse MTC

La farine de millet (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier et réchauffe le Yang du Rein (articulations). Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Crème chaude et digeste, idéale pour le matin.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La farine de millet conserve son magnésium à la cuisson courte
- ✓ Le miel ajouté hors du feu conserve ses enzymes

Biodisponibilité :

- 🔗 Le millet (magnésium) aide au sommeil de Claire
- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

Dressage

Verser dans des bols creux. La crème est dorée et onctueuse. Parsemer de cannelle en surface.

Astuces du chef

- 💡 Délayer la farine dans un peu de lait froid évite les grumeaux
- 💡 Ne pas faire bouillir le lait d'amande : il peut tourner
- 💡 La crème se conserve 2 jours au réfrigérateur

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Rein, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Réchauffe le Yang du Rein, Apporte le Feu nourricier

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal

Lipides : 7 g

Protéines : 6 g

Fibres : 3 g

Glucides : 42 g

IG : 45

Bénéfices : Magnésium, Manganèse, Calcium, Fer



PARTIE 4.2

Entrées



Soupe de potiron au gingembre et graines de courge

Velouté automnal réconfortant au potiron, réchauffé au gingembre et parsemé de graines de courge. Une entrée douce et nourrissante qui soutient la Rate et apporte le Feu nourricier.

🕒 Prép. 15 min · 🍲 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 292 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

Ingrédients

- 500 g Potiron
- 2 c. à soupe Graines de courge
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 50 cl Eau
- 2 cm de racine Gingembre frais
- 1 oignon Oignon doux
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 27 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper le potiron en cubes de 2 cm.
Éplucher et râper le gingembre frais (1 cm).
Rincer les graines de courge à l'eau froide, égoutter.
Mesurer 50 cl d'eau filtrée.

1

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

🔥 *L'huile nappe le fond sans fumer.*

2

Ajouter le gingembre râpé et le faire revenir 1 minute. (1 min)

🔥 *Un parfum chaud se dégage. Le gingembre doit blondir, pas brunir.*

3

Ajouter les cubes de potiron et les enrober d'huile 2 minutes. (2 min)

🔥 *Les bords du potiron commencent à devenir translucides.*

4

Verser l'eau filtrée, porter à ébullition, puis baisser le feu et mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)

🔥 *Le potiron se défait facilement sous la pression d'une cuillère.*

5

Retirer du feu et mixer au blender plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (2 min)

🔥 *La texture est onctueuse, sans morceaux.*

6

Parsemer de graines de courge grillées et servir bien chaud. (1 min)

🔥 *Les graines apportent du croquant.*

🧘 Sageesse MTC

La cuisson mijotée douce réchauffe le Jiao Moyen et préserve le Qi du potiron (Terre), idéal pour renforcer le Maître du Jour Terre de Claire. Le gingembre ajouté en premier réveille le Feu nourricier (Dieu Utile) sans assécher le Yin. Les graines de courge ajoutées crues en fin de préparation conservent leur zinc, précieux pour la thyroïde.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson mijotée courte préserve le bêta-carotène du potiron
- ✓ Les graines de courge ajoutées crues conservent leur zinc et vitamine E

Biodisponibilité :

-  L'huile d'olive augmente l'absorption du bêta-carotène (liposoluble)
-  Les graines de courge apportent le zinc, mieux absorbé avec les protéines de la soupe

Dressage

Verser dans des bols creux préalablement réchauffés. Parsemer de graines de courge et d'un filet d'huile d'olive. Servir bien chaud.

Astuces du chef

-  Ne pas faire bouillir à gros bouillons : un mijotage doux préserve mieux les nutriments
-  Pour un velouté plus onctueux, ajouter 2 c. de lait de coco avant de mixer
-  Les graines de courge se grillent 2 min à la poêle sèche pour plus de saveur

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Estomac, Rein

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Réchauffe le centre, Soutient le Rein (graines de courge)

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal

Lipides : 7 g

Protéines : 5 g

Fibres : 4 g

Glucides : 18 g

IG : 35

Bénéfices : Bêta-carotène, Zinc, Fibres, Vitamine A

Velouté de carottes et patate douce au cumin

Velouté doux de deux légumes racines nourrissants, relevé au cumin. Une entrée Terre par excellence qui soutient le Maître du Jour.

🕒 Prép. 10 min · 🍲 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 324 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

Ingrédients

- 4 carottes Carottes
- 1/2 c. à café Cumin
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 60 cl Eau
- 1 patate douce moyenne Patate douce
- 1 petit oignon Oignon doux
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper les carottes en rondelles fines.
Éplucher et couper la patate douce en cubes de 2 cm.
Émincer finement l'oignon doux.
Mesurer le cumin et 50 cl d'eau filtrée.

1

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

👁️ *L'huile nappe le fond.*

2

Faire revenir l'oignon émincé 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide. (3 min)

👁️ *L'oignon devient transparent, pas doré.*

3

Ajouter le cumin et le faire 'réveiller' 30 secondes. (1 min)

👁️ *Le parfum du cumin se dégage. Ne pas le brûler.*

4

Ajouter les carottes et la patate douce, mélanger 2 minutes. (2 min)

👁️ *Les légumes sont enrobés d'huile et de cumin.*

5

Verser l'eau, porter à ébullition, puis mijoter 25 minutes à feu doux. (25 min)

👁️ *Les légumes se défont facilement sous la cuillère.*

6

Retirer du feu et mixer au blender plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (2 min)

👁️ *La texture est onctueuse et homogène.*

🧠 Sagesse MTC

Le velouté mijoté combine deux légumes Terre (carotte + patate douce) pour renforcer le Maître du Jour Terre de Claire. Le cumin (Métal tiède) réchauffe la Rate sans excès, facilitant la digestion. La texture veloutée est idéale pour un estomac fatigué le soir.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le bêta-carotène de la carotte et de la patate douce résiste bien à la cuisson mijotée
- ✓ L'huile d'olive facilite l'absorption des caroténoïdes liposolubles

Biodisponibilité :

-  L'association huile d'olive + carottes multiplie l'absorption du bêta-carotène
-  Le cumin stimule les enzymes digestives et améliore l'assimilation du fer

Dressage

Servir dans des bols creux chauds. Ajouter une pincée de cumin et un filet d'huile d'olive en surface.

Astuces du chef

-  Réveiller le cumin 30 secondes à feu doux libère ses arômes sans le brûler
-  Pour une version plus douce, remplacer le cumin par de la muscade
-  Le velouté se conserve 3 jours au réfrigérateur - réchauffer doucement, pas au micro-ondes fort

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit le Sang, Réchauffe le centre

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 130 kcal

Lipides : 4 g

Protéines : 3 g

Fibres : 5 g

Glucides : 22 g

IG : 40

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

Soupe de poireaux et millet au jujube

Soupe nourrissante au poireau et millet, adoucie au jujube. Une entrée qui combine la Terre (millet) et le Feu nourricier (jujube).

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 306 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

printemps

Ingrédients

- 3 poireaux Poireaux
- 4 dattes Jujube (datte rouge)
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 tasse Millet
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 80 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 37 min · Niveau : facile

Mise en place

Émincer finement les poireaux (partie blanche et vert clair).
Rincer le millet à l'eau froide dans une passoire fine.
Fendre les jujubes en deux et retirer le noyau.
Mesurer 60 cl d'eau filtrée.

1

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

🔥 L'huile nappe le fond.

2

Faire revenir les poireaux émincés 3 minutes. (3 min)

🔥 Les poireaux ramollissent et deviennent translucides.

3

Ajouter le millet rincé et mélanger 1 minute pour l'enrober. (1 min)

🔥 Le millet devient légèrement nacré.

4

Verser l'eau, ajouter les jujubes fendus. Porter à ébullition puis mijoter 30 minutes à feu très doux. (30 min)

🔥 Le millet éclate et épaissit la soupe. Les jujubes gonflent.

5

Retirer du feu, saler légèrement et laisser reposer 2 minutes. (2 min)

🔥 La soupe épaissit en refroidissant légèrement.

🧠 Sagesse MTC

Cette soupe associe le millet (Terre) et les poireaux (Métal) pour un équilibre Terre-Métal adapté au profil de Claire. Les jujubes (Terre/Feu) apportent le Feu nourricier (Dieu Utile) et calment le Shen, ce qui aide pour l'insomnie. La cuisson mijotée longue est précisément la méthode recommandée par le Ba Zi.



Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le millet conserve ses vitamines B et son magnésium grâce à la cuisson douce
- ✓ Les jujubes libèrent leurs sucres naturels et leur vitamine C dans le bouillon

Biodisponibilité :

- 🔗 Le millet est riche en magnésium, mieux absorbé avec la vitamine C des jujubes
- 🔗 Les poireaux apportent des prébiotiques qui nourrissent le microbiote

🍴 Dressage

Servir dans des bols creux chauds. La soupe doit être épaisse et réconfortante. Laisser les jujubes visibles pour leur côté rustique.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Rincer le millet avant cuisson élimine son amertume naturelle
- 💡 Les jujubes se trouvent en magasins asiatiques ou bio - les dattes classiques peuvent remplacer
- 💡 Pour un effet plus calmant, ajouter 1 pincée de cannelle en fin de cuisson

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède

Organes : Rate, Poumon, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Réchauffe le centre, Calme le Shen

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal

Lipides : 4 g

Protéines : 4 g

Fibres : 4 g

Glucides : 28 g

IG : 45

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Magnésium, Fer

Salade tiède de carottes rôties et graines de courge

Carottes rôties au four, encore tièdes, parsemées de graines de courge grillées. Une entrée simple et savoureuse qui respecte la préférence du client pour les légumes racines rôtis.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 119 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

Ingrédients

- 5-6 carottes Carottes
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 3 c. à soupe Graines de courge
- 1 c. à soupe Vinaigre de riz doux
- quelques brins Persil frais

Préparation

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Éplucher et couper les carottes en rondelles de 5 mm.
Torréfier les graines de courge 2 min à la poêle sèche.
Préparer la vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de cidre, sel.
Préchauffer le four à 200°C.

1 Disposer les rondelles de carottes sur une plaque recouverte de papier cuisson. (2 min)

👁️ Les carottes sont en une couche uniforme.

2 Arroser d'1 c. à soupe d'huile d'olive, saler légèrement et mélanger. (1 min)

👁️ Les carottes sont brillantes et enrobées.

3 Enfourner 25 minutes à 200°C, retourner à mi-cuisson. (25 min)

👁️ Les bords des carottes caramélisent légèrement.

4 Sortir du four et laisser tiédir 5 minutes. (5 min)

👁️ Les carottes sont tièdes, pas brûlantes.

5 Assaisonner avec la vinaigrette et parsemer de graines de courge torréfiées. (1 min)

👁️ La salade est brillante et parfumée.

🧠 Sagesse MTC

Les carottes rôties (Terre) renforcent le Maître du Jour de Claire. La cuisson au four apporte une chaleur modérée qui réchauffe sans assécher. Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde, un organe clé dans son profil. Servir tiède respecte la Rate vulnérable.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La torréfaction des graines de courge conserve leur zinc et magnésium
- ✓ La cuisson au four concentre le bêta-carotène des carottes

Biodisponibilité :

- 🔗 L'huile d'olive + carottes cuites maximise l'absorption du bêta-carotène
- 🔗 Le vinaigre de cidre améliore l'absorption des minéraux

Dressage

Disposer les carottes rôties dans une assiette creuse. Parsemer de graines de courge et arroser de vinaigrette. Servir tiède.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas servir froid : la salade tiède est plus digeste pour la Rate*
- 💡 *Torréfier les graines de courge libère leur saveur et leur zinc*
- 💡 *Le vinaigre de cidre (acide modéré) aide la digestion sans excès*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit le Sang, Soutient la thyroïde

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal
Lipides : 10 g

Protéines : 5 g
Fibres : 5 g

Glucides : 16 g
IG : 35

Bénéfices : Bêta-carotène, Zinc, Vitamine E, Fibres

Salade de betteraves cuites et chèvre frais

Betteraves cuites et chèvre frais sur un lit de roquette. Une entrée colorée et savoureuse avec une touche de fromage affiné toléré.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 122 g/pers.

sans_gluten

sans_arachide

lait

automne

hiver

Ingrédients

- 2 betteraves Betteraves cuites
- 2 poignées Roquette
- 1 c. à soupe Vinaigre de riz doux
- 100 g Chèvre frais
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Cuire les betteraves 40 min à l'eau (ou utiliser des betteraves cuites vapeur).

Émietter le chèvre frais à la fourchette.

Préparer la vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, poivre.

Torréfier les graines de courge 2 min à la poêle sèche.

1 Éplucher les betteraves cuites et les couper en dés de 1 cm. (5 min)

🍷 *Les dés sont uniformes, la betterave est tendre.*

2 Disposer les dés de betterave dans un saladier. (1 min)

🍷 *La betterave colore le fond du saladier.*

3 Ajouter le chèvre frais émietté par-dessus. (1 min)

🍷 *Le chèvre se répartit en morceaux.*

4 Arroser de vinaigrette et mélanger délicatement. (1 min)

🍷 *La betterave et le chèvre s'enrobent de vinaigrette.*

5 Parsemer de graines de courge torréfiées et servir tiède. (1 min)

🍷 *Le croquant des graines contraste avec le fondant.*

🧠 Sagesse MTC

La betterave (Terre) nourrit le Sang, utile pour le Vide de Yin de Claire. Le chèvre frais (fromage affiné toléré en petite quantité) apporte des protéines sans surcharger la Rate. Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde. Servir tiède respecte la Rate vulnérable.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les betteraves cuites vapeur conservent leurs nitrates naturels
- ✓ Le chèvre frais apporte des protéines et du calcium biodisponible

Biodisponibilité :

- 🔗 Le chèvre frais est plus digeste que le lait de vache (lactose dégradé)
- 🔗 Les nitrates de la betterave améliorent la circulation sanguine

Dressage

Servir dans des assiettes creuses. La couleur rouge vif de la betterave avec le blanc du chèvre crée un contraste appétissant. Parsemer de graines de courge.

Astuces du chef

- 💡 Utiliser du chèvre frais en petite quantité (tolérance au lactose)
- 💡 Les betteraves pré-cuites vapeur se trouvent au rayon frais - gain de temps
- 💡 Porter des gants pour éplucher les betteraves : elles tachent les doigts

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre

Organes : Rate, Cœur, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Sang, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal

Lipides : 9 g

Protéines : 6 g

Fibres : 3 g

Glucides : 8 g

IG : 30

Bénéfices : Fer, Folates, Vitamine C, Calcium

Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux

Tartare croquant de daikon et carotte, assaisonné au vinaigre de riz doux. Une entrée fraîche mais pas froide, qui éveille le Qi sans blesser la Rate.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 109 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

sésame

toutes saisons

Ingrédients

- 1 daikon Daikon (radis blanc)
- 1 c. à soupe Vinaigre de riz doux
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 3 carottes Carottes
- 1 c. à soupe Sésame grillé
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 8 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher le daikon et le couper en julienne fine (ou râper grossièrement).

Éplucher et râper les carottes.

Torréfier le sésame 1 min à la poêle sèche.

Préparer l'assaisonnement : huile d'olive, vinaigre de riz, sel.

1

Mélanger le daikon et les carottes râpés dans un saladier. (1 min)

🍷 Les deux légumes sont bien répartis.

2

Ajouter le vinaigre de riz doux et l'huile d'olive, saler légèrement. (1 min)

🍷 Les légumes brillent légèrement.

3

Mélanger délicatement et laisser reposer 5 minutes à température ambiante. (5 min)

🍷 Les légumes s'attendrissent légèrement sous l'assaisonnement.

4

Parsemer de sésame grillé juste avant de servir. (1 min)

🍷 Le sésame apporte du croquant et de la saveur.

Sagesse MTC

Le tartare à température ambiante (pas froid) respecte la Rate vulnérable de Claire. Le daikon (Métal frais) fait circuler le Qi sans blesser, tandis que les carottes (Terre) modèrent sa fraîcheur. Le vinaigre de riz (acide modéré) nourrit le Yin du Foie en petite quantité, utile pour les bouffées de chaleur.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le daikon cru conserve sa vitamine C et ses enzymes digestives
- ✓ Le sésame grillé conserve son calcium et ses oméga-6

Biodisponibilité :

- 🔗 Le vinaigre de riz stimule la digestion et l'absorption des minéraux
- 🔗 Le sésame apporte le calcium, mieux absorbé avec la vitamine C du daikon

🍴 Dressage

Servir dans des petites coupes ou des cuillères apéritives. Le contraste blanc (daikon) et orange (carotte) est appétissant. Parsemer de sésame.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Servir à température ambiante, pas froid : la Rate déteste le froid
- 💡 Le daikon se trouve en magasins asiatiques - le radis noir peut remplacer
- 💡 Râper les légumes au dernier moment pour préserver la vitamine C

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 neutre-tiède
Organes : Rate, Foie, Poumon

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Fait circuler le Qi, Nourrit le Yin du Foie

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 80 kcal
Lipides : 4 g

Protéines : 2 g
Fibres : 3 g

Glucides : 10 g
IG : 20

Bénéfices : Vitamine C, Fibres, Potassium

Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle

Velouté onctueux de courge butternut au lait de coco, parfumé à la cannelle. Une entrée crémeuse et réconfortante qui apporte le Feu nourricier.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 299 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

automne

hiver

Ingrédients

- 1 courge Courge butternut
- 1 pincée Cannelle
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 40 cl Eau
- 20 cl Lait de coco
- 1 oignon Oignon doux
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper la courge butternut en cubes de 2 cm.

Émincer l'oignon doux.

Mesurer le lait de coco, la cannelle et 40 cl d'eau.

1

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

🍷 L'huile nappe le fond.

2

Faire revenir l'oignon émincé 3 minutes. (3 min)

🍷 L'oignon devient translucide.

3

Ajouter les cubes de courge et la cannelle, mélanger 2 minutes. (2 min)

🍷 La cannelle libère son parfum chaud.

4

Verser l'eau et le lait de coco, porter à ébullition puis mijoter 25 minutes à feu doux. (25 min)

🍷 La courge se défait sous la cuillère.

5

Retirer du feu et mixer au blender plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (2 min)

🍷 La texture est onctueuse et crémeuse.

6

Saler légèrement et servir bien chaud. (1 min)

🍷 Le velouté est parfumé et réconfortant.

🍷 Sagesse MTC

La courge butternut (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Le lait de coco (Terre tiède) humidifie le Yin, précieux pour la sécheresse vaginale. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier (Dieu Utile) et réchauffe le Yang du Rein, aidant les douleurs articulaires. La cuisson mijotée est la méthode recommandée par le Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le bêta-carotène de la courge résiste à la cuisson mijotée
- ✓ Le lait de coco apporte l'acide laurique, stable à la chaleur

Biodisponibilité :

-  Le lait de coco (lipides) facilite l'absorption du bêta-carotène liposoluble
-  La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

Dressage

Verser dans des bols creux chauds. La couleur orange crémeuse est appétissante. Ajouter une pincée de cannelle en surface pour le parfum.

Astuces du chef

-  Ne pas faire bouillir le lait de coco à gros bouillons : il peut tourner
-  La cannelle en poudre suffit - 1 pincée, pas plus, pour ne pas surcharger
-  Pour une version plus légère, remplacer la moitié du lait de coco par du bouillon

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Rein, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Réchauffe le Yang du Rein, Humidifie le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 185 kcal

Lipides : 11 g

Protéines : 4 g

Fibres : 5 g

Glucides : 22 g

IG : 40

Bénéfices : Bêta-carotène, Fibres, Acide laurique, Manganèse

Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin

Lentilles corail tièdes et carottes fondantes au cumin. Une entrée protéinée qui soutient la Rate et apporte une alternative au blé.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 115 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

toutes saisons

Ingrédients

- 1 tasse Lentilles corail
- 1/2 c. à café Cumin
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 3 carottes Carottes
- 1 oignon Oignon doux
- 1 c. à soupe Vinaigre de riz doux

Préparation

🕒 Temps total : 28 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Rincer les lentilles corail à l'eau froide (pas de trempage nécessaire).

Éplucher et couper les carottes en petits dés.

Émincer l'oignon doux.

Mesurer le cumin, l'huile d'olive et le vinaigre de riz.

1

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

🔪 L'huile nappe le fond.

2

Faire revenir l'oignon 3 minutes, puis ajouter le cumin 30 secondes. (4 min)

🔪 Le cumin libère son parfum sans brûler.

3

Ajouter les carottes et les lentilles corail, mélanger 1 minute. (1 min)

🔪 Les lentilles deviennent brillantes.

4

Couvrir d'eau (à 2 cm au-dessus), porter à ébullition puis mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)

🔪 Les lentilles s'écrasent facilement sous la cuillère.

5

Égoutter l'excédent d'eau si nécessaire, ajouter le vinaigre de riz et l'huile d'olive. (1 min)

🔪 La salade est brillante et assaisonnée.

6

Saler, mélanger délicatement et servir tiède. (1 min)

🔪 La salade est tiède et parfumée.

🧠 Sagesse MTC

Les lentilles corail et les carottes (double Terre) renforcent le Maître du Jour de Claire. Le cumin (Métal tiède) réchauffe la Rate et facilite la digestion des légumineuses. Le vinaigre de riz (acide modéré) aide la digestion sans excès. Servir tiède respecte la Rate vulnérable.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les lentilles corail conservent leur fer et leurs protéines à la cuisson
- ✓ Les carottes conservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

-  Le cumin stimule l'absorption du fer des lentilles
-  Le vinaigre de riz améliore l'assimilation des minéraux

Anti-nutriments réduits :

-  La cuisson des lentilles détruit les inhibiteurs de trypsine
-  Les lentilles corail ont peu d'acide phytique (pas de trempage nécessaire)

Dressage

Servir dans des assiettes creuses ou des bols. La couleur orange des lentilles corail et des carottes est chaleureuse. Parsemer de cumin en surface.

Astuces du chef

-  Les lentilles corail ne nécessitent pas de trempage - gain de temps
-  Ne pas saler au début de la cuisson : cela durcit les lentilles
-  Pour plus de protéines, ajouter des graines de courge en garniture

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre-tiède

Organes : Rate, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit le Sang, Harmonise le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal

Lipides : 6 g

Protéines : 12 g

Fibres : 8 g

Glucides : 30 g

IG : 30

Bénéfices : Protéines, Fer, Fibres, Folates

Velouté de panais et poireaux au gingembre

Velouté doux de panais et poireaux, réchauffé au gingembre. Une entrée automnale qui combine deux légumes de saison.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 307 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

automne

hiver

Ingrédients

- 3 panais Panais
- 1,5 cm de racine Gingembre frais
- 1 pincée Sel marin
- 2 poireaux Poireaux
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 60 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper les panais en cubes de 2 cm.
Émincer les poireaux (partie blanche).
Râper le gingembre frais (1,5 cm).
Mesurer 60 cl d'eau filtrée.

1

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

🍷 L'huile nappe le fond.

2

Faire revenir les poireaux et le gingembre 3 minutes. (3 min)

🍷 Les poireaux ramollissent, le gingembre libère son parfum.

3

Ajouter les panais et mélanger 2 minutes. (2 min)

🍷 Les panais sont enrobés d'huile.

4

Verser l'eau, porter à ébullition puis mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)

🍷 Les panais se défont facilement.

5

Retirer du feu et mixer au blender plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. (2 min)

🍷 La texture est onctueuse.

6

Saler légèrement et servir bien chaud. (1 min)

🍷 Le velouté est parfumé et réconfortant.

🍷 Sagesse MTC

Le panais (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Le gingembre (Métal tiède) apporte le Feu nourricier (Dieu Utile) et réchauffe la Rate. Le poireau (Métal) soutient le Poumon, utile en automne. La cuisson mijotée est la méthode recommandée par le Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le panais conserve son potassium et ses folates à la cuisson mijotée
- ✓ Le gingembre conserve son gingérol, stable à la chaleur douce

Biodisponibilité :

-  Le gingembre stimule la digestion et l'absorption des nutriments
-  Les poireaux apportent des prébiotiques (inuline)

Dressage

Verser dans des bols creux chauds. La couleur blanc-crème est élégante. Ajouter un filet d'huile d'olive et une pincée de poivre noir en surface.

Astuces du chef

-  Le panais est un légume racine d'automne-hiver, parfait pour la saison
-  Ne pas peler trop finement : la peau contient des nutriments (si bio)
-  Pour plus de douceur, ajouter 1 patate douce dans la soupe

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Réchauffe le centre, Soutient le Poumon

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 125 kcal

Lipides : 4 g

Protéines : 3 g

Fibres : 6 g

Glucides : 20 g

IG : 35

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Folates, Potassium

Tartare d'avocat et mangue au sésame grillé

Tartare frais d'avocat et mangue, parsemé de sésame grillé. Une entrée onctueuse et fruitée qui nourrit le Yin sans blesser la Rate.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 95 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

sésame

toutes saisons

Ingrédients

- 1 avocat Avocat
- 1 c. à soupe Sésame grillé
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1/2 mangue Mangue
- 1/2 citron Citron vert
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Couper l'avocat en petits dés de 5 mm.
Couper la mangue en dés de 5 mm.
Torréfier le sésame 1 min à la poêle sèche.
Presser le citron vert.

1

Mélanger délicatement les dés d'avocat et de mangue dans un saladier. (2 min)

🍷 Les deux fruits sont bien répartis sans être écrasés.

2

Arroser de jus de citron vert et d'huile d'olive, saler légèrement. (1 min)

🍷 Les fruits brillent légèrement.

3

Mélanger délicatement pour enrober sans écraser l'avocat. (1 min)

🍷 L'avocat reste en dés, pas en purée.

4

Parsemer de sésame grillé et servir immédiatement à température ambiante. (1 min)

🍷 Le sésame apporte du croquant.

🧠 Sagesse MTC

L'avocat (préférence de Claire) humidifie le Yin, précieux pour la sécheresse vaginale et les bouffées de chaleur. La mangue (acide douce) nourrit le Yin du Foie en petite quantité. Le sésame nourrit le Sang. Servir à température ambiante (pas froid) respecte la Rate vulnérable.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'avocat cru conserve sa vitamine E et ses oméga-9
- ✓ La mangue crue conserve sa vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 L'huile d'olive + avocat maximise l'absorption de la vitamine E liposoluble
- 🔗 Le citron vert améliore l'absorption du fer de la mangue

🍴 Dressage

Servir dans des cuillères apéritives ou des petites verrines. Le contraste vert (avocat) et orange (mangue) est appétissant. Parsemer de sésame.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Choisir un avocat mûr mais ferme : trop mûr, il s'écrase
- 💡 Le citron vert empêche l'avocat de brunir - ne pas l'omettre
- 💡 Servir immédiatement : l'avocat s'oxyde vite

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : ◆ neutre

Organes : Rate, Foie, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Humidifie, Nourrit le Yin, Fait circuler le Qi

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal

Lipides : 12 g

Protéines : 3 g

Fibres : 5 g

Glucides : 15 g

IG : 25

Bénéfices : Oméga-9, Vitamine E, Fibres, Vitamine C



PARTIE 4.3

Plats Principaux



Dos de cabillaud en papillote au gingembre et poireaux

Cabillaud délicat en papillote au gingembre et poireaux. Cuisson vapeur qui préserve le Yin du poisson.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · 🍽️ 210 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

poisson

toutes saisons

Ingrédients

- 4 dos de 150 g Cabillaud
- 1,5 cm Gingembre frais
- 1 c. à soupe Sauce tamari
- 2 poireaux Poireaux
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 28 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et émincer les poireaux (partie blanche et vert clair).
Râper le gingembre frais (1,5 cm).
Découper 4 carrés de papier sulfurisé (ou utiliser 4 papillotes en silicone).
Préchauffer le four à 180°C.

1

Déposer un dos de cabillaud au centre de chaque papillote. (2 min)

🍷 *Le poisson est centré sur le papier.*

2

Répartir les poireaux émincés et le gingembre râpé sur chaque dos de cabillaud. (2 min)

🍷 *Les poireaux recouvrent le poisson.*

3

Arroser chaque papillote d'1 c. à café d'huile d'olive et de tamari, saler légèrement. (1 min)

🍷 *Le poisson est brillant et assaisonné.*

4

Refermer les papillotes hermétiquement en repliant les bords. (2 min)

🍷 *Les papillotes sont bien scellées, l'air ne s'échappe pas.*

5

Enfourner 20 minutes à 180°C. (20 min)

🍷 *Le papier gonfle comme un ballon - le poisson cuit à la vapeur interne.*

6

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

🍷 *La vapeur parfumée s'échappe. Le poisson est opaque et se défait facilement.*

🍷 Sagesse MTC

La cuisson en papillote préserve le Yin du poisson (Eau), précieux pour le Vide de Yin du Rein de Claire. Le gingembre (Feu nourricier) réchauffe la Rate sans assécher. Le poireau (Métal) soutient le Poumon en automne. Cette méthode vapeur est précisément recommandée par le Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson en papillote préserve les nutriments hydrosolubles (sélénium, oméga-3)
- ✓ La vapeur interne conserve la vitamine B12 du poisson

Biodisponibilité :

-  Le gingembre facilite la digestion des protéines du poisson
-  Les poireaux apportent des prébiotiques qui nourrissent le microbiote

Dressage

Ouvrir les papillotes directement dans les assiettes. Le poisson doit être nacré et fondant. Arroser du jus de cuisson.

Astuces du chef

-  Ne pas ouvrir les papillotes avant la fin : la vapeur fait tout le travail
-  Le cabillaud se remplace par du merlu ou de la daurade
-  Ajouter 1 c. de sauce tamari avant de fermer pour plus de saveur

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rein, Rate, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Réchauffe la Rate, Soutient le Poumon

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal

Lipides : 7 g

Protéines : 32 g

Fibres : 3 g

Glucides : 8 g

IG : ND

Bénéfices : Sélénium, Oméga-3, Iode modéré, Protéines

Merlu vapeur au gingembre et sauce tamari douce

Merlu cuit vapeur au gingembre, nappé d'une sauce tamari douce. Cuisson douce qui préserve le Yin.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 163 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

poisson

toutes saisons

Ingrédients

- 4 filets Merlu
- 1 c. à soupe Sauce tamari
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1,5 cm Gingembre frais
- 2 brins Ciboule

Préparation

🕒 Temps total : 19 min · Niveau : facile

Mise en place

Râper le gingembre frais (1,5 cm).

Ciseler la ciboule finement.

Préparer le panier vapeur et 50 cl d'eau dans la casserole.

1

Déposer les filets de merlu dans le panier vapeur. (2 min)

👁️ Les filets sont à plat, sans se chevaucher.

2

Parsemer de gingembre râpé et de ciboule ciselée. (1 min)

👁️ Le poisson est recouvert d'aromates.

3

Porter l'eau à ébullition, puis placer le panier vapeur et couvrir. (3 min)

👁️ La vapeur s'élève et enveloppe le poisson.

4

Cuire 12 minutes à vapeur douce (feu moyen). (12 min)

👁️ Le poisson devient opaque et se défait à la fourchette.

5

Retirer du feu, arroser d'huile d'olive et de tamari, servir immédiatement. (1 min)

👁️ Le poisson est nacré et fondant.

Sagesse MTC

La cuisson vapeur est la méthode la plus respectueuse du Yin, idéale pour le Vide de Yin du Rein de Claire. Le merlu (Eau) nourrit le Yin sans excès. Le gingembre (Feu nourricier) réchauffe la Rate sans assécher. Méthode précisément recommandée par le Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La vapeur douce préserve 90% du sélénium et des oméga-3 du poisson
- ✓ La cuisson sans matière grasse préserve la qualité des lipides

Biodisponibilité :

- 🔗 Le gingembre facilite la digestion des protéines
- 🔗 Le tamari (sans blé) apporte de l'umami sans gluten

🍴 Dressage

Déposer le filet dans une assiette creuse. Arroser du jus de cuisson et de tamari. Parsemer de ciboule fraîche.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Ne pas surcuire : 12 min suffisent pour un filet de 150 g
- 💡 Le merlu se remplace par du cabillaud ou de la sole
- 💡 La vapeur doit être douce, pas puissante : feu moyen

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède
Organes : Rein, Rate

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Réchauffe la Rate

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal
Lipides : 6 g

Protéines : 30 g
Fibres : 1 g

Glucides : 3 g
IG : ND

Bénéfices : Sélénium, Oméga-3, Protéines

Filet de sole étuvé aux carottes et graines de courge

Sole délicate étuvée aux carottes fondantes et graines de courge. Un plat qui combine le Yin du poisson et la Terre des légumes.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 212 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

poisson

toutes saisons

Ingrédients

- 4 filets Sole
- 2 c. à soupe Graines de courge
- 1 pincée Sel marin
- 4 carottes Carottes
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Préparation

🕒 Temps total : 22 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper les carottes en rondelles de 5 mm.
Rincer les graines de courge.
Préparer 20 cl d'eau ou de bouillon léger.

1

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

👁️ L'huile nappe le fond.

2

Déposer les filets de sole et les retourner pour les enrober d'huile. (1 min)

👁️ Les filets sont brillants.

3

Ajouter les carottes en rondelles autour du poisson. (1 min)

👁️ Les carottes entourent les filets.

4

Verser l'eau, couvrir et étuver 18 minutes à feu très doux. (18 min)

👁️ Le poisson devient opaque et les carottes sont tendres.

5

Parsemer de graines de courge, saler légèrement et servir. (1 min)

👁️ Le plat est coloré et appétissant.

Sagesse MTC

La sole (Eau) nourrit le Yin du Rein, précieux pour le Vide de Yin de Claire. Les carottes (Terre) renforcent le Maître du Jour. Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde, un organe clé dans son profil. L'étuvée est une méthode recommandée par le Ba Zi.



Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'étuvée préserve le sélénium et les oméga-3 du poisson
- ✓ Les carottes conservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde de Claire
- 🔗 L'huile d'olive facilite l'absorption du bêta-carotène

Dressage

Déposer le filet dans une assiette creuse. Disposer les carottes autour. Parsemer de graines de courge et arroser du jus de cuisson.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas retourner le filet : il est fragile et se brise*
- 💡 *Les graines de courge se torréfient 1 min à la poêle sèche pour plus de saveur*
- 💡 *L'étuvée se fait à feu très doux, presque éteint*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**
Organes : Rein, Rate

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie la Rate, Soutient la thyroïde

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 215 kcal
Lipides : 7 g

Protéines : 28 g
Fibres : 4 g

Glucides : 10 g
IG : 25

Bénéfices : Sélénium, Zinc, Bêta-carotène, Protéines

Daurade braisée au jujube et gingembre

Daurade braisée au jujube et gingembre. Un plat qui combine le Yin du poisson et le Feu nourricier du jujube.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

poisson

toutes saisons

Ingrédients

- 4 filets Daurade
- 1,5 cm Gingembre frais
- 1 c. à soupe Sauce tamari
- 6 dattes Jujube (datte rouge)
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 10 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 24 min · Niveau : facile

Mise en place

Fendre les jujubes en deux et retirer le noyau.
Râper le gingembre frais (1,5 cm).
Mesurer 10 cl d'eau et la sauce tamari.

1

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

🍳 L'huile nappe le fond.

2

Déposer les filets de daurade côté chair vers le bas. (1 min)

🍳 Le poisson grésille doucement.

3

Ajouter les jujubes fendus et le gingembre râpé autour du poisson. (1 min)

🍳 Les jujubes et le gingembre entourent le poisson.

4

Verser l'eau et le tamari, couvrir et braiser 20 minutes à feu très doux. (20 min)

🍳 Le poisson devient opaque, les jujubes gonflent.

5

Retirer du feu et servir avec les jujubes et le jus de cuisson. (1 min)

🍳 Le plat est parfumé et le jus est sirupeux.

Sagesse MTC

La daurade (Eau) nourrit le Yin du Rein. Les jujubes (Terre/Feu) apportent le Feu nourricier (Dieu Utile) et calment le Shen, aidant l'insomnie de Claire. Le braisage est une méthode recommandée par le Ba Zi. Le jus sirupeux concentre les principes actifs.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le braisage préserve les oméga-3 et le sélénium du poisson
- ✓ Les jujubes libèrent leur vitamine C dans le jus de cuisson

Biodisponibilité :

- 🔑 Le gingembre facilite la digestion des protéines
- 🔑 Les jujubes apportent du fer, mieux absorbé avec la vitamine C

Dressage

Déposer le filet dans une assiette creuse. Disposer les jujubes autour. Arroser du jus de cuisson sirupeux.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir à gros bouillons : le braisage se fait à feu très doux*
- 💡 *Les jujubes se trouvent en magasins asiatiques*
- 💡 *Le jus de cuisson est précieux : le boire avec le poisson*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**

Organes : Rein, Rate, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Calme le Shen, Apporte le Feu nourricier

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 230 kcal
Lipides : 7 g

Protéines : 28 g
Fibres : 2 g

Glucides : 12 g
IG : 30

Bénéfices : Sélénium, Oméga-3, Fer, Vitamine C

Pavé de saumon au four et légumes racines rôtis

Saumon au four accompagné de légumes racines rôtis. Un plat riche en oméga-3 pour les articulations.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 256 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

poisson

toutes saisons

Ingrédients

- 4 pavés de 100 g Saumon
- 2 panais Panais
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 1 brin Romarin
- 3 carottes Carottes
- 1 patate douce Patate douce
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 34 min · Niveau : moyen

Mise en place

Éplucher et couper les carottes, panais et patate douce en cubes de 3 cm.
Préchauffer le four à 200°C.
Mesurer l'huile d'olive, le sel et le romarin.

1

Disposer les légumes racines sur une plaque recouverte de papier cuisson. (2 min)

👁️ Les légumes sont en une couche uniforme.

2

Arroser de 2 c. à soupe d'huile d'olive, saler et parsemer de romarin. (1 min)

👁️ Les légumes sont brillants et parfumés.

3

Enfourner les légumes 25 minutes à 200°C, les retourner à mi-cuisson. (25 min)

👁️ Les bords des légumes caramélisent.

4

Pendant ce temps, saisir les pavés de saumon 3 minutes côté peau dans une poêle chaude. (3 min)

👁️ La peau devient croustillante et dorée.

5

Retourner les pavés et cuire 2 minutes côté chair. (2 min)

👁️ Le poisson est opaque à mi-hauteur.

6

Sortir les légumes du four et servir avec le saumon. (1 min)

👁️ Le plat est coloré et appétissant.

🧘 Sageesse MTC

Le saumon (Eau tiède) nourrit le Yin et apporte les oméga-3 (articulations de Claire). Les légumes racines (Terre) renforcent le Maître du Jour. La cuisson au four apporte une chaleur tiède acceptable. Le romarin (Métal) est utilisé en petite quantité pour parfumer sans excès.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson au four préserve les oméga-3 du saumon si elle est courte
- ✓ Les légumes racines conservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

-  Le saumon apporte la vitamine D, mieux absorbée avec les lipides
-  Les légumes racines (fibres) ralentissent l'absorption des glucides

Dressage

Déposer le pavé de saumon dans une assiette, côté peau vers le bas. Disposer les légumes racines rôtis autour. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Astuces du chef

-  Ne pas surcuire le saumon : 5 min total suffisent pour un pavé de 100 g
-  La peau croustillante est délicieuse et riche en nutriments
-  Retourner les légumes à mi-cuisson pour une cuisson uniforme

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède
Organes : Rein, Rate

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie la Rate, Anti-inflammatoire

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal
Lipides : 18 g

Protéines : 28 g
Fibres : 6 g

Glucides : 25 g
IG : 40

Bénéfices : Oméga-3, Bêta-carotène, Vitamine D, Sélénium

Poulet au millet et potiron, mijoté au gingembre

Poulet mijoté au millet et potiron, parfumé au gingembre. Un plat complet qui combine la volaille, la céréale Terre et le Feu nourricier.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 40 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 349 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

Ingrédients

- 4 cuisses Poulet
- 300 g Potiron
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 30 cl Eau
- 1 tasse Millet
- 2 cm Gingembre frais
- 1 c. à soupe Sauce tamari

Préparation

🕒 Temps total : 47 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le millet à l'eau froide.
Éplucher et couper le potiron en cubes de 2 cm.
Râper le gingembre frais (2 cm).
Mesurer 30 cl d'eau.

1

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

👁️ *L'huile nappe le fond.*

2

Faire revenir le gingembre râpé 1 minute. (1 min)

👁️ *Le gingembre libère son parfum.*

3

Ajouter les cuisses de poulet et les dorer 5 minutes de chaque côté. (10 min)

👁️ *La peau est dorée.*

4

Ajouter le millet, le potiron, le tamari et l'eau. Couvrir et mijoter 30 minutes à feu très doux. (30 min)

👁️ *Le millet absorbe l'eau, le potiron fond, le poulet se détache.*

5

Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes couvert. (5 min)

👁️ *Le plat épaissit légèrement.*

👁️ Sagesse MTC

Le millet et le potiron (double Terre) renforcent le Maître du Jour de Claire. Le gingembre (Feu nourricier) réchauffe la Rate. Le poulet (Métal) est modéré par la douceur de la Terre. Le mijotage long est précisément la méthode recommandée par le Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le mijotage préserve les protéines du poulet et le magnésium du millet
- ✓ Le potiron conserve son bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 Le millet apporte le magnésium, mieux absorbé avec la vitamine C du potiron
- 🔗 Le poulet apporte des protéines complètes, bien assimilées

Dressage

Servir dans des assiettes creuses. Le millet et le potiron forment un lit crémeux. Déposer la cuisse dessus. Arroser du jus de cuisson.

Astuces du chef

- 💡 *Dorer le poulet d'abord : cela scelle les sucs et donne du goût*
- 💡 *Le millet épaissit le bouillon : ne pas trop ajouter d'eau*
- 💡 *Pour plus de saveur, ajouter 1 c. de sauce tamari en fin de cuisson*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Nourrit la Rate, Réchauffe le centre

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal

Lipides : 12 g

Protéines : 30 g

Fibres : 5 g

Glucides : 35 g

IG : 45

Bénéfices : Protéines, Magnésium, Bêta-carotène, Fer

Blanc de poulet vapeur aux carottes et poireaux

Blancs de poulet vapeur aux carottes et poireaux. Un plat léger et digeste qui respecte le Yin.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 255 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

toutes saisons

Ingrédients

- 4 filets Blanc de poulet
- 2 poireaux Poireaux
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 4 carottes Carottes
- 1 cm Gingembre frais
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper les carottes en rondelles de 5 mm.
Émincer les poireaux (partie blanche).
Râper le gingembre frais (1 cm).
Préparer le panier vapeur.

1

Déposer les blancs de poulet dans le panier vapeur. (1 min)

👁️ Les filets sont à plat.

2

Parsemer de gingembre râpé et de poireaux émincés. (1 min)

👁️ Le poulet est recouvert d'aromates.

3

Disposer les carottes autour du poulet dans le panier. (1 min)

👁️ Les carottes entourent le poulet.

4

Porter l'eau à ébullition, placer le panier vapeur et couvrir. (3 min)

👁️ La vapeur s'élève.

5

Cuire 18 minutes à vapeur douce. (18 min)

👁️ Le poulet est opaque à coeur, les carottes sont tendres.

6

Retirer du feu, arroser d'huile d'olive, saler et servir. (1 min)

👁️ Le plat est léger et parfumé.

🧘 Sageesse MTC

La cuisson vapeur est la plus respectueuse du Yin, idéale pour le Vide de Yin de Claire. Le poulet (Métal) est modéré par les carottes (Terre). Le poireau soutient le Poumon en automne. Méthode précisément recommandée par le Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La vapeur préserve les protéines du poulet et le sélénium
- ✓ Les carottes conservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 Le gingembre facilite la digestion des protéines
- 🔗 Les carottes (bêta-carotène) sont mieux absorbées avec l'huile d'olive

Dressage

Trancher le blanc de poulet en médaillons. Disposer les carottes et poireaux autour. Arroser d'huile d'olive et du jus de cuisson.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas surcuire : 18 min suffisent pour des filets de 120 g*
- 💡 *Le poulet vapeur peut paraître fade : bien assaisonner en fin*
- 💡 *Pour plus de saveur, mariner le poulet 30 min au tamari et gingembre*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**

Organes : Rate, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Nourrit la Rate, Soutient le Poumon

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 240 kcal

Lipides : 7 g

Protéines : 30 g

Fibres : 5 g

Glucides : 15 g

IG : 25

Bénéfices : Protéines, Bêta-carotène, Vitamine C, Sélénium

Émincé de poulet au curcuma et lait de coco

Émincé de poulet sauté au curcuma et lait de coco. Un plat aux saveurs douces et crémeuses qui apporte le Feu nourricier.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 205 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

toutes saisons

Ingrédients

- 4 filets émincés Poulet
- 20 cl Lait de coco
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 c. à café Curcuma
- 1 oignon Oignon doux
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 21 min · Niveau : facile

Mise en place

Émincer le poulet en lanières de 1 cm.
Éplucher et émincer l'oignon doux.
Mesurer le curcuma, le lait de coco et l'huile d'olive.

1

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

🍳 L'huile nappe le fond.

2

Faire revenir l'oignon émincé 3 minutes. (3 min)

🍳 L'oignon devient translucide.

3

Ajouter le curcuma et le faire 'réveiller' 30 secondes. (1 min)

🍳 Le curcuma libère sa couleur jaune et son parfum.

4

Ajouter les lanières de poulet et les saisir 5 minutes en remuant. (5 min)

🍳 Le poulet est doré sur tous les côtés.

5

Verser le lait de coco, baisser le feu et mijoter 10 minutes à feu doux. (10 min)

🍳 La sauce épaissit et devient crémeuse.

6

Saler légèrement et servir bien chaud. (1 min)

🍳 Le plat est onctueux et parfumé.

🧘 Sageesse MTC

Le curcuma (Feu modéré) apporte le Feu nourricier (Dieu Utile) et fait circuler le Qi, aidant les douleurs articulaires de Claire. Le lait de coco (Terre tiède) humidifie le Yin (sécheresse vaginale). Le poulet tonifie le Qi. Le mijotage court est une méthode acceptable.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le curcuma conserve sa curcumine à la cuisson douce
- ✓ Le lait de coco apporte l'acide laurique, stable à la chaleur

Biodisponibilité :

-  Le lait de coco (lipides) facilite l'absorption de la curcumine liposoluble
-  Le curcuma est anti-inflammatoire, précieux pour les articulations de Claire

Dressage

Servir dans des assiettes creuses. La sauce jaune dorée au curcuma est appétissante. Accompagner de riz basmati.

Astuces du chef

-  Réveiller le curcuma 30 secondes à feu doux libère ses principes actifs
-  Ne pas faire bouillir le lait de coco à gros bouillons : il peut tourner
-  Pour plus d'absorption de la curcumine, ajouter 1 pincée de poivre noir

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Foie, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Fait circuler le Qi, Humidifie le Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal

Lipides : 15 g

Protéines : 28 g

Fibres : 3 g

Glucides : 12 g

IG : 20

Bénéfices : Curcumine, Protéines, Acide laurique, Fer

Cuisse de poulet braisée aux patates douces et jujubes

Cuisses de poulet braisées aux patates douces et jujubes. Un plat mijoté qui réchauffe et nourrit.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 45 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 320 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

Ingrédients

- 4 cuisses Cuisse de poulet
- 6 dattes Jujube (datte rouge)
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 20 cl Eau
- 2 patates douces Patate douce
- 1,5 cm Gingembre frais
- 1 c. à soupe Sauce tamari

Préparation

🕒 Temps total : 49 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper les patates douces en cubes de 3 cm.
Fendre les jujubes et retirer le noyau.
Râper le gingembre frais (1,5 cm).
Mesurer 20 cl d'eau.

1

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

👁️ L'huile nappe le fond.

2

Dorer les cuisses de poulet 5 minutes de chaque côté. (10 min)

👁️ La peau est dorée.

3

Ajouter le gingembre, les patates douces et les jujubes. Mélanger 2 minutes. (2 min)

👁️ Les ingrédients sont enrobés d'huile.

4

Verser l'eau et le tamari, couvrir et mijoter 35 minutes à feu très doux. (35 min)

👁️ Le poulet se détache, les patates douces fondent, les jujubes gonflent.

5

Retirer du feu et servir avec le jus de cuisson. (1 min)

👁️ Le plat est mijoté et parfumé.

🧠 Sagesse MTC

La patate douce (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Les jujubes (Terre/Feu) apportent le Feu nourricier (Dieu Utile) et calment le Shen (insomnie). Le gingembre réchauffe la Rate. Le mijotage long est précisément la méthode recommandée par le Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le mijotage préserve le bêta-carotène de la patate douce
- ✓ Les jujubes libèrent leur vitamine C dans le jus

Biodisponibilité :

- 🔑 La patate douce (bêta-carotène) est mieux absorbée avec l'huile d'olive
- 🔑 Les jujubes apportent du fer, mieux absorbé avec la vitamine C

🍴 Dressage

Servir dans des assiettes creuses. Les patates douces forment un lit fondant. Déposer la cuisse dessus. Arroser du jus sirupeux.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Dorer le poulet d'abord scelle les sucs et donne du goût
- 💡 Les jujubes se trouvent en magasins asiatiques
- 💡 Le jus de cuisson est précieux : le boire avec le plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède
Organes : Rate, Cœur

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Nourrit le Sang, Calme le Shen

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 395 kcal
Lipides : 14 g

Protéines : 28 g
Fibres : 6 g

Glucides : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Protéines, Bêta-carotène, Fer, Vitamine C

Poulet aux graines de courge et riz basmati

Poulet sauté aux graines de courge, servi sur un lit de riz basmati. Un plat simple et savoureux qui combine la Terre et le Métal.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 214 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

toutes saisons

Ingrédients

- 4 filets Poulet
- 1 tasse Riz basmati
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin
- 3 c. à soupe Graines de courge
- 1 oignon Oignon doux
- 1 c. à soupe Sauce tamari

Préparation

🕒 Temps total : 26 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le riz basmati à l'eau froide (3 fois).
Émincer l'oignon doux.
Torréfier les graines de courge 2 min à la poêle sèche.
Mesurer 40 cl d'eau pour le riz.

1

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

🍳 L'huile nappe le fond.

2

Faire revenir l'oignon 3 minutes, puis ajouter le poulet émincé et le saisir 5 minutes. (8 min)

🍳 Le poulet est doré.

3

Ajouter les graines de courge et le tamari, mélanger 1 minute. (1 min)

🍳 Les graines adhèrent au poulet.

4

Pendant ce temps, cuire le riz basmati : porter l'eau à ébullition, ajouter le riz, couvrir et mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)

🍳 Le riz absorbe l'eau et devient tendre.

5

Servir le poulet aux graines de courge sur le lit de riz basmati. (1 min)

🍳 Le plat est prêt à servir.

Sagesse MTC

Les graines de courge (Terre, zinc) soutiennent la thyroïde de Claire. Le riz basmati (préférence client) est une alternative au blé qui cause des ballonnements. Le poulet (Métal) tonifie le Qi. Cuisson sautée courte acceptable.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les graines de courge ajoutées en fin de cuisson conservent leur zinc
- ✓ Le riz basmati conserve ses vitamines B à la cuisson douce

Biodisponibilité :

- 🔗 Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde de Claire
- 🔗 Le riz basmati est une alternative sans gluten au blé

Dressage

Disposer le riz basmati en dôme dans l'assiette. Verser le poulet aux graines de courge par-dessus. Arroser du jus de cuisson.

Astuces du chef

- 💡 Rincer le riz 3 fois élimine l'excès d'amidon et le rend moins collant
- 💡 Torréfier les graines de courge libère leur saveur et leur zinc
- 💡 Le riz basmati cuit en 15 min, pas besoin de trempage

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Tonifie le Qi, Nourrit la Rate, Soutient la thyroïde

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 365 kcal
Lipides : 10 g

Protéines : 28 g
Fibres : 3 g

Glucides : 45 g
IG : 50

Bénéfices : Zinc, Protéines, Magnésium, Fibres

Boeuf mijoté aux carottes et panais

Boeuf mijoté aux carottes et panais. Un plat réconfortant qui nourrit le Sang et renforce la Rate.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 380 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

Ingédients

- 600 g à mijoter Boeuf
- 2 panais Panais
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 brin Romarin
- 4 carottes Carottes
- 1 oignon Oignon doux
- 1 pincée Sel marin
- 30 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 90 min · Niveau : facile

Mise en place

Couper le bœuf en morceaux de 3 cm.
Éplucher et couper les carottes et panais en gros cubes.
Émincer l'oignon doux.
Mesurer 30 cl d'eau ou de bouillon.

1

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

👁️ *L'huile nappe le fond.*

2

Saisir le bœuf 5 minutes pour le dorer sur tous les côtés. (5 min)

👁️ *La viande est brune.*

3

Retirer le bœuf, ajouter l'oignon et le faire revenir 3 minutes. (3 min)

👁️ *L'oignon devient translucide.*

4

Remettre le bœuf, ajouter les carottes, panais, romarin et l'eau. Couvrir et mijoter 80 minutes à feu très doux. (80 min)

👁️ *La viande se défait à la cuillère, les légumes sont fondants.*

5

Saler en fin de cuisson et servir bien chaud. (1 min)

👁️ *Le plat est mijoté et parfumé.*

🧠 Sagesse MTC

Le bœuf (Terre) nourrit le Sang, précieux pour le Vide de Yin de Claire. Les carottes et panais (Terre) renforcent le Maître du Jour. Le mijotage long est précisément la méthode recommandée par le Ba Zi. Le romarin (Métal) parfume sans excès.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le mijotage long préserve le fer et le zinc du bœuf
- ✓ Les carottes conservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 Le bœuf apporte le fer héminique, très bien absorbé
- 🔗 Les carottes (vitamine C) améliorent l'absorption du fer

🍴 Dressage

Servir dans des assiettes creuses. La viande et les légumes baignent dans le jus. Le romarin parfume l'ensemble.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 *Saler en fin de cuisson : le sel durcit la viande au début*
- 💡 *Le mijotage long (80 min) rend la viande fondante*
- 💡 *Le bouillon est précieux : le boire avec le plat*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède
Organes : Rate, Foie

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Sang, Tonifie la Rate, Renforce le Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal
Lipides : 18 g

Protéines : 35 g
Fibres : 6 g

Glucides : 20 g
IG : 25

Bénéfices : Fer, Zinc, Protéines, Bêta-carotène

Boeuf sauté au gingembre et poireaux

Boeuf sauté au gingembre et poireaux. Un plat rapide et réchauffant qui fait circuler le Qi.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 188 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

toutes saisons

Ingrédients

- 500 g sauté Boeuf
- 2 cm Gingembre frais
- 1 c. à soupe Sauce tamari
- 2 poireaux Poireaux
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 9 min · Niveau : facile

Mise en place

Couper le bœuf en lanières fines de 5 mm.
Émincer les poireaux (partie blanche et vert clair).
Râper le gingembre frais (2 cm).

1

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

🔥 *L'huile fume légèrement.*

2

Saisir le bœuf en lanières 3 minutes en remuant constamment. (3 min)

🔥 *La viande est dorée mais pas cuite à cœur.*

3

Retirer le bœuf, ajouter le gingembre et les poireaux, faire sauter 3 minutes. (3 min)

🔥 *Les poireaux ramollissent, le gingembre libère son parfum.*

4

Remettre le bœuf, ajouter le tamari et mélanger 1 minute. (1 min)

🔥 *Le tout est enrobé de sauce.*

5

Servir immédiatement bien chaud. (1 min)

🔥 *Le plat est sauté et parfumé.*

🧠 Sagesse MTC

Le bœuf (Terre) nourrit le Sang (Vide de Yin). Le gingembre (Feu nourricier) fait circuler le Qi, aidant la stagnation liée au stress. Le poireau (Métal) soutient le Poumon. Le sauté rapide est acceptable car il préserve les nutriments.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson rapide au wok préserve les vitamines B du bœuf
- ✓ Le gingembre conserve son gingérol

Biodisponibilité :

- 🔗 Le gingembre facilite la digestion des protéines
- 🔗 Le bœuf apporte le fer, mieux absorbé avec la vitamine C des poireaux

🍴 Dressage

Servir dans des assiettes creuses ou des bols. Le sauté est brillant et parfumé. Accompagner de riz basmati.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 *Le wok doit être très chaud pour un sauté réussi*
- 💡 *Remuer constamment pour ne pas brûler*
- 💡 *Découper la viande très fine pour une cuisson rapide*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède

Organes : Rate, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Sang, Fait circuler le Qi, Réchauffe le centre

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal

Lipides : 16 g

Protéines : 32 g

Fibres : 3 g

Glucides : 10 g

IG : 15

Bénéfices : Fer, Zinc, Protéines, Vitamine C

Bœuf aux jujubes et patates douces en mijoté

Bœuf mijoté aux jujubes et patates douces. Un plat qui nourrit le Sang et apaise le Shen.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 345 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

Ingrédients

- 600 g à mijoter Bœuf
- 6 dattes Jujube (datte rouge)
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 30 cl Eau
- 2 patates douces Patate douce
- 1,5 cm Gingembre frais
- 1 c. à soupe Sauce tamari

Préparation

🕒 Temps total : 89 min · Niveau : facile

Mise en place

Couper le bœuf en morceaux de 3 cm.
Éplucher et couper les patates douces en cubes de 3 cm.
Fendre les jujubes et retirer le noyau.
Râper le gingembre frais (1,5 cm).

1

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

👁️ *L'huile nappe le fond.*

2

Saisir le bœuf 5 minutes pour le dorer. (5 min)

👁️ *La viande est brune.*

3

Ajouter le gingembre, les patates douces et les jujubes. Mélanger 2 minutes. (2 min)

👁️ *Les ingrédients sont enrobés.*

4

Verser l'eau et le tamari, couvrir et mijoter 80 minutes à feu très doux. (80 min)

👁️ *La viande se défait, les patates douces fondent, les jujubes gonflent.*

5

Servir avec le jus de cuisson sirupeux. (1 min)

👁️ *Le plat est mijoté et réconfortant.*

👁️ Sagesse MTC

Le bœuf (Terre) nourrit le Sang. La patate douce (Terre) renforce le Maître du Jour. Les jujubes (Terre/Feu) apportent le Feu nourricier et calment le Shen (insomnie de Claire). Le mijotage long est la méthode recommandée par le Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le mijotage préserve le fer du bœuf et le bêta-carotène de la patate douce
- ✓ Les jujubes libèrent leur vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le bœuf (fer) + patate douce (vitamine C) maximise l'absorption du fer
- 🔗 Les jujubes calment le Shen, aidant le sommeil

🍴 Dressage

Servir dans des assiettes creuses. Les patates douces forment un lit fondant. Déposer la viande dessus. Arroser du jus sirupeux.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 *Saler en fin de cuisson pour ne pas durcir la viande*
- 💡 *Les jujubes se trouvent en magasins asiatiques*
- 💡 *Le jus sirupeux est précieux : le boire avec le plat*

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède

Organes : Rate, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Sang, Calme le Shen, Tonifie la Rate

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 410 kcal

Lipides : 15 g

Protéines : 32 g

Fibres : 6 g

Glucides : 35 g

IG : 40

Bénéfices : Fer, Bêta-carotène, Vitamine C, Protéines

Bœuf et légumes racines au four en cocotte

Bœuf et légumes racines cuits en cocotte au four. Un plat mijoté qui combine la Terre du bœuf et des légumes.

🕒 Prép. 15 min · 🕒 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 394 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

automne

hiver

Ingrédients

- 600 g en morceaux Bœuf
- 2 panais Panais
- 1 oignon Oignon doux
- 1 pincée Sel marin
- 20 cl Eau
- 3-4 carottes Carottes
- 1 patate douce Patate douce
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 1 brin Romarin

Préparation

🕒 Temps total : 90 min · Niveau : facile

Mise en place

Couper le bœuf en morceaux de 4 cm.
Éplucher et couper les carottes, panais et patate douce en gros cubes.
Émincer l'oignon.
Préchauffer le four à 160°C.

1

Chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte allant au four à feu moyen. (1 min)

👁️ *L'huile nappe le fond.*

2

Saisir le bœuf 5 minutes pour le dorer. (5 min)

👁️ *La viande est brune.*

3

Ajouter l'oignon et tous les légumes racines. Mélanger 3 minutes. (3 min)

👁️ *Les légumes sont enrobés d'huile.*

4

Verser l'eau, saler, parsemer de romarin. Couvrir et enfourner 80 minutes à 160°C. (80 min)

👁️ *La viande se défait, les légumes sont fondants.*

5

Sortir du four et servir bien chaud. (1 min)

👁️ *Le plat est mijoté et parfumé.*

👁️ Sagesse MTC

Triple légume racine (Terre) pour renforcer massivement le Maître du Jour de Claire. Le bœuf (Terre) nourrit le Sang. La cuisson en cocotte au four est une variante du mijotage, méthode recommandée par le Ba Zi. Le romarin parfume sans excès.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson en cocotte préserve le fer du bœuf et le bêta-carotène des légumes
- ✓ Le mijotage concentre les saveurs

Biodisponibilité :

- 🔗 Le bœuf (fer) + carottes (vitamine C) maximise l'absorption du fer
- 🔗 La patate douce (bêta-carotène) est mieux absorbée avec l'huile d'olive

🍴 Dressage

Servir dans des assiettes creuses. La viande et les légumes baignent dans le jus. Le romarin parfume l'ensemble.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 La cocotte au four permet une cuisson uniforme sans surveillance
- 💡 Saler en fin de cuisson pour ne pas durcir la viande
- 💡 Le bouillon est précieux : le boire avec le plat

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède
Organes : Rate, Foie

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Sang, Tonifie la Rate, Renforce le Qi

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 420 kcal
Lipides : 18 g

Protéines : 33 g
Fibres : 7 g

Glucides : 30 g
IG : 35

Bénéfices : Fer, Bêta-carotène, Zinc, Fibres

Lentilles corail au curcuma et carottes

Lentilles corail mijotées au curcuma et carottes. Un plat végétarien riche en protéines et en fer.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 306 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

toutes saisons

Ingrédients

- 1,5 tasse Lentilles corail
- 1 c. à café Curcuma
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 60 cl Eau
- 3-4 carottes Carottes
- 1 oignon Oignon doux
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 27 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer les lentilles corail (pas de trempage).
Éplucher et couper les carottes en dés.
Émincer l'oignon doux.
Mesurer 60 cl d'eau.

1

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

👁️ *L'huile nappe le fond.*

2

Faire revenir l'oignon 3 minutes, puis ajouter le curcuma 30 secondes. (4 min)

👁️ *Le curcuma libère sa couleur et son parfum.*

3

Ajouter les carottes et les lentilles, mélanger 1 minute. (1 min)

👁️ *Les lentilles sont enrobées.*

4

Verser l'eau, porter à ébullition puis mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)

👁️ *Les lentilles s'écrasent facilement.*

5

Saler en fin de cuisson et servir tiède. (1 min)

👁️ *Le plat est crémeux et parfumé.*

👁️ Sagesse MTC

Double Terre (lentilles + carottes) pour renforcer le Maître du Jour de Claire. Le curcuma (Feu modéré) fait circuler le Qi (articulations). Le mijotage est une méthode recommandée par le Ba Zi. Plat végétarien riche en protéines.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les lentilles conservent leur fer et leurs protéines
- ✓ Le curcuma conserve sa curcumine à la cuisson douce

Biodisponibilité :

- 🔗 Le curcuma est anti-inflammatoire, précieux pour les articulations de Claire
- 🔗 Les lentilles (fer) + carottes (vitamine C) maximisent l'absorption du fer

🍴 Dressage

Servir dans des bols creux. La couleur orange des lentilles et carottes est chaleureuse. Parsemer de curcuma en surface.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Ne pas saler au début : cela durcit les lentilles
- 💡 Pour plus d'absorption de la curcumine, ajouter 1 pincée de poivre noir
- 💡 Les lentilles corail n'ont pas besoin de trempage

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 neutre-tiède
Organes : Rate, Foie

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit le Sang, Anti-inflammatoire

🌿 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal
Lipides : 7 g

Protéines : 16 g
Fibres : 10 g

Glucides : 38 g
IG : 30

Bénéfices : Protéines, Fer, Curcumine, Fibres

Dhal de lentilles corail au gingembre et cannelle

Dhal crémeux de lentilles corail au gingembre et cannelle. Un plat indien adapté qui réchauffe et nourrit.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 284 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

automne

hiver

Ingrédients

- 1,5 tasse Lentilles corail
- 1 pincée Cannelle
- 1 tomate Tomate concassée
- 1 pincée Sel marin
- 1,5 cm Gingembre frais
- 1 oignon Oignon doux
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 60 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer les lentilles corail.
Émincer l'oignon doux.
Râper le gingembre frais (1,5 cm).
Concasser la tomate.

1

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

👁️ *L'huile nappe le fond.*

2

Faire revenir l'oignon 3 minutes, puis ajouter le gingembre et la cannelle 1 minute. (4 min)

👁️ *Les épices libèrent leur parfum chaud.*

3

Ajouter la tomate concassée et cuire 2 minutes. (2 min)

👁️ *La tomate fond et libère son jus.*

4

Ajouter les lentilles et l'eau, porter à ébullition puis mijoter 25 minutes à feu doux. (25 min)

👁️ *Les lentilles s'écrasent en purée crémeuse.*

5

Saler en fin de cuisson et servir bien chaud. (1 min)

👁️ *Le dhal est crémeux et parfumé.*

Sagesse MTC

Les lentilles (Terre) renforcent le Maître du Jour de Claire. Le gingembre et la cannelle (Feu nourricier) réchauffent le Yang du Rein (articulations). Le mijotage est la méthode recommandée par le Ba Zi. Plat végétarien réconfortant pour l'hiver.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les lentilles conservent leur fer et leurs protéines
- ✓ Le gingembre conserve son gingérol

Biodisponibilité :

- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline
- 🔗 Le gingembre facilite la digestion des légumineuses

Dressage

Servir dans des bols creux. Le dhal est onctueux et orange. Parsemer de cannelle en surface. Accompagner de riz basmati.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas saler au début : cela durcit les lentilles*
- 💡 *La cannelle en poudre suffit - 1 pincée, pas plus*
- 💡 *Le dhal se conserve 3 jours au réfrigérateur*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Réchauffe le Yang du Rein, Fait circuler le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 275 kcal
Lipides : 7 g

Protéines : 15 g
Fibres : 10 g

Glucides : 35 g
IG : 30

Bénéfices : Protéines, Fer, Curcumine, Fibres

Pois chiches rôtis au cumin et patate douce

Pois chiches rôtis au cumin avec patate douce. Un plat végétarien croquant et nourrissant.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 158 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

toutes saisons

Ingrédients

- 1,5 tasse cuits Pois chiches
- 1 c. à café Cumin
- 1 pincée Sel marin

- 1,5 patate douce Patate douce
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 1/2 c. à café Paprika doux

Préparation

🕒 Temps total : 32 min · Niveau : facile

Mise en place

Égoutter les pois chiches cuits (ou utiliser en conserve).
Éplucher et couper la patate douce en cubes de 2 cm.
Préchauffer le four à 200°C.
Mesurer le cumin et le paprika doux.

1

Disposer les pois chiches et les cubes de patate douce sur une plaque recouverte de papier cuisson. (2 min)

👁️ *Les ingrédients sont en une couche uniforme.*

2

Arroser de 2 c. à soupe d'huile d'olive, parsemer de cumin, paprika et sel. Mélanger. (2 min)

👁️ *Les pois chiches et patates sont enrobés d'épices.*

3

Enfourner 25 minutes à 200°C, remuer à mi-cuisson. (25 min)

👁️ *Les pois chiches deviennent croustillants, les patates douces caramélisent.*

4

Sortir du four et laisser tiédir 2 minutes. (2 min)

👁️ *Les légumes sont tièdes, pas brûlants.*

5

Servir bien chaud dans des bols. (1 min)

👁️ *Le plat est doré et parfumé.*

Sagesse MTC

Double Terre (pois chiches + patate douce) pour renforcer le Maître du Jour de Claire. Le cumin (Métal tiède) réchauffe la Rate et facilite la digestion. La cuisson au four est acceptable car elle apporte une chaleur tiède. Plat végétarien nourrissant.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson au four préserve les protéines des pois chiches
- ✓ La patate douce conserve son bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 Le cumin facilite la digestion des légumineuses
- 🔗 La patate douce (bêta-carotène) est mieux absorbée avec l'huile d'olive

Dressage

Servir dans des bols. Les pois chiches croustillants et les patates douces fondantes créent un contraste de textures. Parsemer de cumin.

Astuces du chef

- 💡 Remuer à mi-cuisson pour une cuisson uniforme
- 💡 Les pois chiches en conserve sont déjà cuits - gain de temps
- 💡 Pour plus de saveur, ajouter 1 c. de tahini en fin de cuisson

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit le Qi, Harmonise le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal

Lipides : 10 g

Protéines : 13 g

Fibres : 10 g

Glucides : 45 g

IG : 30

Bénéfices : Protéines, Fer, Fibres, Bêta-carotène

Tofu ferme sauté aux légumes racines et graines de courge

Tofu ferme sauté aux légumes racines et graines de courge. Un plat végétarien riche en protéines et en zinc.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

soja

automne

hiver

Ingrédients

- 400 g Tofu ferme
- 2 panais Panais
- 1 cm Gingembre frais
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 3 carottes Carottes
- 3 c. à soupe Graines de courge
- 1 c. à soupe Sauce tamari

Préparation

🕒 Temps total : 20 min · Niveau : facile

Mise en place

Couper le tofu en cubes de 2 cm et l'égoutter 15 min sur un linge.

Éplucher et couper les carottes et panais en dés.

Râper le gingembre frais (1 cm).

Torréfier les graines de courge 2 min à la poêle sèche.

1

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

👁️ L'huile nappe le fond.

2

Saisir les cubes de tofu 5 minutes en remuant pour les dorer. (5 min)

👁️ Le tofu est doré sur les côtés.

3

Ajouter le gingembre, les carottes et panais. Faire sauter 5 minutes. (5 min)

👁️ Les légumes ramollissent légèrement.

4

Verser le tamari, baisser le feu et étuver 8 minutes à couvert. (8 min)

👁️ Les légumes sont tendres, le tofu est imprégné de sauce.

5

Parsemer de graines de courge et servir bien chaud. (1 min)

👁️ Le plat est coloré et parfumé.

🧠 Sagesse MTC

Le tofu (Métal) est modéré par les légumes racines (Terre). Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde.

Attention : Claire prend du Levothyrox, le soja peut interférer - consommer à distance du médicament (30-60 min).

Cuisson sautée courte acceptable.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le tofu conserve ses protéines et son calcium à la cuisson courte
- ✓ Les carottes conservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde de Claire
- 🔗 Le tofu apporte des protéines végétales complètes

Dressage

Servir dans des bols. Le tofu doré et les légumes colorés créent un plat appétissant. Parsemer de graines de courge.

Astuces du chef

- 💡 Égoutter le tofu 15 min pour qu'il absorbe mieux la sauce
- 💡 Le tofu ferme se tient à la cuisson, le tofu soyeux s'effrite
- 💡 Attendre 30-60 min après Levothyrox avant de consommer du soja

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre-tiède
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie la Rate, Soutient la thyroïde

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal
Lipides : 12 g

Protéines : 18 g
Fibres : 6 g

Glucides : 20 g
IG : 20

Bénéfices : Protéines, Zinc, Calcium, Bêta-carotène

Oufs brouillés aux poireaux et graines de courge

Oufs brouillés aux poireaux et graines de courge. Un plat simple et nourrissant, rapide à préparer.

🕒 Prép. 10 min · 🕒 Cuiss. 10 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 142 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

œufs

toutes saisons

Ingédients

- 8 œufs Oufs
- 2 c. à soupe Graines de courge
- 1 pincée Sel marin
- 2 poireaux Poireaux
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Préparation

🕒 Temps total : 15 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Émincer les poireaux (partie blanche).
Torréfier les graines de courge 2 min à la poêle sèche.
Casser les œufs dans un bol et les battre légèrement.

1

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

👁️ L'huile nappe le fond.

2

Faire revenir les poireaux 5 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. (5 min)

👁️ Les poireaux sont translucides et tendres.

3

Verser les œufs battus sur les poireaux et remuer doucement. (3 min)

👁️ Les œufs commencent à coaguler en flocons.

4

Continuer à remuer 5 minutes à feu très doux jusqu'à ce que les œufs soient crémeux. (5 min)

👁️ Les œufs sont onctueux, pas secs.

5

Parsemer de graines de courge, saler et servir immédiatement. (1 min)

👁️ Le plat est crémeux et parfumé.

🧠 Sagesse MTC

Les œufs (Terre) nourrissent le Yin du Rein, précieux pour le Vide de Yin de Claire. Les poireaux (Métal) réchauffent la Rate. Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde. Cuisson douce à feu très doux pour préserver le Yin des œufs.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson douce des œufs préserve la choline et la vitamine D
- ✓ Les poireaux conservent leurs prébiotiques

Biodisponibilité :

- 🔗 Les œufs apportent la choline, précieuse pour le cerveau
- 🔗 Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde

Dressage

Servir dans des assiettes. Les œufs brouillés doivent être crémeux et brillants. Parsemer de graines de courge.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas surcuire : les œufs doivent rester crémeux, pas secs*
- 💡 *Cuire à feu très doux pour une texture onctueuse*
- 💡 *Remuer doucement pour obtenir des flocons réguliers*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**

Organes : Rate, Rein, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie la Rate, Soutient la thyroïde

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 295 kcal

Lipides : 22 g

Protéines : 18 g

Fibres : 3 g

Glucides : 8 g

IG : 15

Bénéfices : Protéines, Zinc, Choline, Vitamine D

Omelette aux carottes et fines herbes

Omelette aux carottes et fines herbes. Un plat simple et digeste, riche en protéines et en bêta-carotène.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 138 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

œufs

toutes saisons

Ingrédients

- 8 œufs Œufs
- 1 bouquet Persil frais
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 3 carottes Carottes
- 2 brins Ciboulette
- 1 pincée Sel marin

Préparation

🕒 Temps total : 10 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et râper les carottes finement.
Ciseler le persil et la ciboulette.
Casser les œufs dans un bol et les battre avec le sel.

1

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

🍳 L'huile nappe le fond.

2

Faire revenir les carottes râpées 3 minutes. (3 min)

🍳 Les carottes ramollissent légèrement.

3

Verser les œufs battus sur les carottes et laisser prendre 2 minutes. (2 min)

🍳 Les bords de l'omelette commencent à coaguler.

4

Rabattre les bords et cuire 3 minutes à feu doux jusqu'à ce que le centre soit pris mais crémeux. (3 min)

🍳 L'omelette est dorée en dessous, crémeuse au centre.

5

Parsemer de fines herbes et servir immédiatement. (1 min)

🍳 L'omelette est parfumée et appétissante.

Sagesse MTC

Les œufs (Terre) nourrissent le Yin du Rein. Les carottes (Terre) renforcent le Maître du Jour de Claire. Cuisson douce à feu doux pour préserver le Yin. Plat simple et rapide, idéal pour le soir après le travail.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson douce préserve la choline des œufs
- ✓ Les carottes râpées conservent leur bêta-carotène

Biodisponibilité :

- 🔗 Les œufs (vitamine D) + carottes (bêta-carotène liposoluble) sont mieux absorbés avec l'huile d'olive
- 🔗 Le persil apporte la vitamine K, précieuse pour les os

🍴 Dressage

Plier l'omelette en deux et la glisser dans une assiette. Parsemer de fines herbes. La couleur orange des carottes est appétissante.

👨‍🍳 Astuces du chef

- 💡 Ne pas surcuire : l'omelette doit rester crémeuse au centre
- 💡 Cuire à feu doux pour une texture moelleuse
- 💡 Les carottes râpées cuisent plus vite qu'en rondelles

👨‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : 🌞 tiède

Organes : Rate, Rein, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Tonifie la Rate, Nourrit le Sang

👨‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 260 kcal

Lipides : 19 g

Protéines : 18 g

Fibres : 2 g

Glucides : 6 g

IG : 10

Bénéfices : Protéines, Bêta-carotène, Choline, Vitamine A



PARTIE 4.4

Desserts



Compote de poire au jujube et cannelle

Compote tiède de poire au jujube et cannelle. Un dessert qui calme le Shen et apporte le Feu nourricier.

🕒 Prép. 10 min · 🍲 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 136 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

automne

hiver

Ingédients

- 4 poires Poires
- 1 pincée Cannelle
- 6 dattes Jujube (datte rouge)
- 10 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 21 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Éplucher et couper les poires en quartiers.
Fendre les jujubes et retirer le noyau.
Mesurer 10 cl d'eau.

1

Disposer les poires et les jujubes dans une casserole. (2 min)

🍷 Les fruits sont répartis.

2

Verser l'eau, ajouter la cannelle et porter à ébullition. (3 min)

🍷 L'eau commence à frémir.

3

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

🍷 Les poires sont tendres à la pointe du couteau.

4

Retirer du feu et servir tiède avec le jus de cuisson. (1 min)

🍷 La compote est tiède et parfumée.

🧠 Sagesse MTC

La poire (Métal) humidifie le Yin (sécheresse de Claire). Le jujube (Terre/Feu) apporte le Feu nourricier et calme le Shen (insomnie). La cannelle réchauffe le Yang du Rein (articulations). Cuisson mijotée tiède, idéale pour le soir.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les poires cuites conservent leurs fibres solubles (pectine)
- ✓ Les jujubes libèrent leur vitamine C dans le jus

Biodisponibilité :

- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline
- 🔗 Les jujubes calment le Shen, aidant le sommeil

Dressage

Verser dans des coupelles. Les poires baignent dans le jus sirupeux. Parsemer de cannelle.

Astuces du chef

- 💡 Servir tiède, pas froid : la Rate déteste le froid
- 💡 Les jujubes se trouvent en magasins asiatiques
- 💡 Pour plus de douceur, ajouter 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Poumon, Cœur, Rate

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Calme le Shen, Apporte le Feu nourricier

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal

Lipides : ND g

Protéines : 1 g

Fibres : 6 g

Glucides : 30 g

IG : 35

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Potassium, Fer

Compote de pomme et coing au miel

Compote de pomme et coing au miel. Un dessert automnal doux et parfumé.

⌚ Prép. 15 min · 🍲 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 155 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

automne

Ingrédients

- 3 pommes Pommes
- 1 c. à soupe Miel

- 2 coings Coing
- 10 cl Eau

Préparation

⌚ Temps total : 26 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Éplucher et couper les pommes et le coing en quartiers.
Mesurer 10 cl d'eau.

1

Disposer les pommes et le coing dans une casserole. (2 min)

🍷 Les fruits sont répartis.

2

Verser l'eau et le miel, porter à ébullition. (3 min)

🍷 L'eau commence à frémir.

3

Baisser le feu et mijoter 20 minutes à feu doux. (20 min)

🍷 Les fruits se défont à la cuillère.

4

Retirer du feu et écraser légèrement pour obtenir une compote. (1 min)

🍷 La compote est onctueuse.

🧠 Sagesse MTC

La pomme et le coing (Métal) humidifient le Poumon (sécheresse de Claire). Le miel (Terre) nourrit la Rate. Cuisson mijotée tiède, idéale pour l'automne. Le coing astringe, utile pour les fluides qui s'échappent (sécheresse vaginale).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La pectine des pommes et du coing est préservée
- ✓ Le miel ajouté avant ébullition conserve ses enzymes

Biodisponibilité :

- 🔗 La pectine nourrit le microbiote intestinal
- 🔗 Le coing est astringent, utile pour le Vide de Yin

🍷 Dressage

Verser dans des coupelles. La compote est rose pâle grâce au coing. Servir tiède.

Astuces du chef

-  Le coing est dur : le couper avec un couteau solide
-  Ajouter le miel en fin de cuisson pour préserver ses enzymes
-  Servir tiède, pas froid

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Poumon, Rate

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nourrit la Rate, Astringe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 110 kcal

Lipides : ND g

Protéines : ND g

Fibres : 5 g

Glucides : 28 g

IG : 35

Bénéfices : Fibres, Pectine, Vitamine C

Compote de pêche et abricot cuits à la verveine

Compote de pêche et abricot cuits à la verveine. Un dessert estival qui nourrit le Yin du Foie.

🕒 Prép. 10 min · 🍲 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 151 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

été

Ingrédients

- 3 pêches Pêches
- 1 c. à soupe Verveine
- 6 abricots Abricots
- 10 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 18 min · Niveau : facile

Mise en place

*Peler et couper les pêches et abricots en morceaux.
Mesurer la verveine (1 c. à soupe) et 10 cl d'eau.*

1

Disposer les fruits et la verveine dans une casserole. (2 min)

🍷 Les fruits et la verveine sont mélangés.

2

Verser l'eau, porter à ébullition puis mijoter 12 minutes à feu doux. (12 min)

🍷 Les fruits sont tendres.

3

Retirer du feu et laisser infuser 3 minutes à couvert. (3 min)

🍷 Le parfum de la verveine se diffuse.

4

Servir tiède avec le jus de cuisson. (1 min)

🍷 La compote est parfumée à la verveine.

Sagesse MTC

La pêche et l'abricot (Bois) nourrissent le Yin du Foie, précieux pour les bouffées de chaleur de Claire. La verveine (préférence client) apaise la montée du Yang du Foie. Cuisson mijotée tiède respecte la Rate.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les pêches et abricots conservent leur bêta-carotène
- ✓ La verveine libère ses huiles essentielles

Biodisponibilité :

- 🔗 La verveine apaise la digestion
- 🔗 Les abricots apportent le potassium, précieux pour la tension

Dressage

Verser dans des coupelles. Les fruits baignent dans le jus parfumé à la verveine. Servir tiède.

Astuces du chef

-  La verveine est une préférence de Claire - ne pas l'omettre
-  Servir tiède, pas froid
-  Pour plus de douceur, ajouter 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède
Organes : Foie, Rate

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin du Foie, Fait circuler le Qi, Humidifie

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 95 kcal
Lipides : ND g

Protéines : 1 g
Fibres : 4 g

Glucides : 24 g
IG : 35

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

Mousse de patate douce au lait d'amande

Mousse onctueuse de patate douce au lait d'amande. Un dessert crémeux sans lactose qui nourrit la Rate.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 154 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

automne

hiver

Ingrédients

- 2 patates douces Patate douce
- 1 c. à soupe Miel
- 20 cl Lait d'amande
- 1 gousse Vanille

Préparation

🕒 Temps total : 25 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper la patate douce en cubes.
Préchauffer le four à 180°C.
Mesurer le lait d'amande, le miel et la vanille.

1

Cuire la patate douce 20 minutes au four ou à la vapeur. (20 min)

🍷 La patate douce est tendre à la fourchette.

2

Réduire la patate douce en purée au blender plongeant. (2 min)

🍷 La purée est lisse.

3

Ajouter le lait d'amande, le miel et la vanille. Mélanger jusqu'à obtenir une mousse onctueuse. (2 min)

🍷 La mousse est crémeuse et homogène.

4

Répartir dans des coupelles et servir tiède. (1 min)

🍷 La mousse est prête à servir.

🧘 Sagesse MTC

La patate douce (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Le miel nourrit la Rate. Cuisson douce au four ou vapeur, respecte la Rate. Plat crémeux sans lait de vache.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson douce préserve le bêta-carotène de la patate douce
- ✓ Le miel ajouté hors du feu conserve ses enzymes

Biodisponibilité :

- 🔗 Le lait d'amande (lipides) facilite l'absorption du bêta-carotène
- 🔗 La patate douce est riche en vitamine A, précieuse pour la sécheresse

Dressage

Verser dans des coupelles. La mousse est orange vif et onctueuse. Parsemer de vanille en surface.

Astuces du chef

- 💡 La patate douce est une préférence de Claire
- 💡 Le lait d'amande remplace le lait de vache (intolérance au lactose)
- 💡 Pour une mousse plus légère, battre au fouon avant de servir

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Estomac

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Nourrit le Qi, Humidifie

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal

Lipides : 4 g

Protéines : 3 g

Fibres : 5 g

Glucides : 32 g

IG : 45

Bénéfices : Bêta-carotène, Vitamine A, Calcium, Fibres

Mousse d'avocat au cacao pur et miel

Mousse d'avocat au cacao pur et miel. Un dessert riche en oméga-9 et en magnésium.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 98 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 2 avocats Avocat
- 1 c. à soupe Miel
- 2 c. à soupe Cacao pur
- 5 cl Lait d'amande

Préparation

🕒 Temps total : 20 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Écraser l'avocat à la fourchette.
Mesurer le cacao pur, le miel et le lait d'amande.

1

Écraser l'avocat dans un bol jusqu'à obtenir une purée lisse. (2 min)

🍷 L'avocat est lisse, sans morceaux.

2

Ajouter le cacao, le miel et le lait d'amande. Mélanger vigoureusement. (2 min)

🍷 La mousse est homogène et chocolatée.

3

Répartir dans des coupelles et placer au frais 15 minutes. (15 min)

🍷 La mousse est fraîche mais pas froide.

4

Servir à température ambiante ou légèrement frais. (1 min)

🍷 La mousse est onctueuse.

🧠 Sagesse MTC

L'avocat (préférence de Claire) humidifie le Yin (sécheresse). Le cacao (Feu modéré) apporte le Feu nourricier sans excès et le magnésium (sommeil). Le miel nourrit la Rate. Pas de cuisson : préserve le Yin de l'avocat.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ L'avocat cru conserve sa vitamine E et ses oméga-9
- ✓ Le cacao cru conserve ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 L'avocat (oméga-9) est anti-inflammatoire, précieux pour les articulations de Claire
- 🔗 Le cacao apporte le magnésium, précieux pour le sommeil

🍷 Dressage

Verser dans des coupelles. La mousse est brune et onctueuse. Parsemer de cacao en surface.

Astuces du chef

-  Choisir un avocat bien mûr pour une texture lisse
-  Ne pas placer au réfrigérateur plus de 15 min : trop froid blesse la Rate
-  Le cacao pur (non sucré) est préférable au chocolat en poudre

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre

Organes : Rate, Cœur, Foie

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Apporte le Feu modéré, Nourrit la Rate

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 235 kcal

Lipides : 18 g

Protéines : 4 g

Fibres : 7 g

Glucides : 18 g

IG : 20

Bénéfices : Oméga-9, Magnésium, Vitamine E, Antioxydants

Poire cuite au vin doux et jujube

Poire cuite au vin doux et jujube. Un dessert élégant qui humidifie le Yin et calme le Shen.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 135 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

sulfites

automne

hiver

Ingrédients

- 4 poires Poires
- 10 cl Vin doux
- 1 pincée Cannelle
- 4 dattes Jujube (datte rouge)
- 1 c. à soupe Miel

Préparation

🕒 Temps total : 31 min · Niveau : moyen

🔪 Mise en place

Éplucher et évider les poires.
Fendre les jujubes et retirer le noyau.
Mesurer le vin doux, le miel et la cannelle.

1

Disposer les poires, les jujubes et la cannelle dans une casserole. (2 min)

🍷 Les ingrédients sont répartis.

2

Verser le vin doux et le miel, porter à ébullition. (3 min)

🍷 Le vin commence à frémir.

3

Baisser le feu et mijoter 25 minutes à feu doux en arrosant les poires. (25 min)

🍷 Les poires sont tendres et imprégnées de vin.

4

Retirer du feu et servir tiède avec le jus de cuisson. (1 min)

🍷 Le dessert est parfumé et élégant.

🧠 Sagesse MTC

La poire (Métal) humidifie le Yin. Le jujube (Terre/Feu) apporte le Feu nourricier et calme le Shen (insomnie de Claire). La cannelle réchauffe le Yang du Rein (articulations). Cuisson mijotée au vin, élégante pour un dessert de fête.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les poires cuites conservent leurs fibres solubles
- ✓ Les jujubes libèrent leur vitamine C

Biodisponibilité :

- 🍷 Le vin doux apporte des polyphénols antioxydants
- 🍷 La cannelle améliore la circulation

Dressage

Déposer une poire dans chaque coupelle. Arroser du jus de cuisson sirupeux. Disposer les jujubes autour.

Astuces du chef

- 💡 Arroser les poires régulièrement pour une cuisson uniforme
- 💡 L'alcool s'évapore à la cuisson : le dessert reste digeste
- 💡 Pour une version sans alcool, remplacer le vin par du jus de raisin

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Poumon, Cœur, Rate

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Calme le Shen, Apporte le Feu nourricier

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal

Lipides : ND g

Protéines : 1 g

Fibres : 6 g

Glucides : 30 g

IG : 35

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Potassium, Cuivre

Pomme rôtie au miel et cannelle

Pomme rôtie au miel et cannelle. Un dessert simple et réconfortant qui apporte le Feu nourricier.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 113 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

automne

hiver

Ingrédients

- 4 pommes Pommes
- 1 pincée Cannelle

- 2 c. à soupe Miel
- 2 c. à soupe Amandes effilées

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

Mise en place

Évider les pommes sans les peler.
Mesurer le miel, la cannelle et les amandes effilées.
Préchauffer le four à 180°C.

1

Disposer les pommes dans un plat à four. (1 min)

👁️ *Les pommes sont debout dans le plat.*

2

Remplir le trou de chaque pomme avec 1 c. de miel et 1 pincée de cannelle. (2 min)

👁️ *Les pommes sont garnies.*

3

Verser 5 cl d'eau au fond du plat et enfourner 25 minutes à 180°C. (25 min)

👁️ *Les pommes sont tendres et dorées.*

4

Sortir du four, parsemer d'amandes effilées et servir tiède. (1 min)

👁️ *Le dessert est parfumé et appétissant.*

🧘 Sageesse MTC

La pomme (Métal) humidifie le Yin. Le miel (Terre) nourrit la Rate. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier et réchauffe le Yang du Rein (articulations). Les amandes (oméga-9) sont anti-inflammatoires. Cuisson au four tiède, acceptable.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson au four préserve la pectine des pommes
- ✓ Les amandes ajoutées crues conservent leur vitamine E

Biodisponibilité :

- 🔗 Les amandes (oméga-9) sont anti-inflammatoires, précieuses pour les articulations de Claire
- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

Dressage

Déposer une pomme dans chaque assiette. Arroser du jus de cuisson. Parsemer d'amandes effilées.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas peler les pommes : la peau retient le miel*
- 💡 *L'eau au fond du plat crée de la vapeur pour une cuisson plus douce*
- 💡 *Pour plus de croquant, torréfier les amandes 2 min à la poêle*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Poumon, Rate, Rein

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nourrit la Rate, Apporte le Feu nourricier

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal

Lipides : 3 g

Protéines : 1 g

Fibres : 5 g

Glucides : 35 g

IG : 40

Bénéfices : Fibres, Vitamine C, Pectine, Manganèse

Flan de millet au lait d'amande et jujube

Flan de millet au lait d'amande et jujube. Un dessert crémeux qui nourrit la Rate et calme le Shen.

🕒 Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 137 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Millet
- 4 dattes Jujube (datte rouge)
- 1 gousse Vanille
- 40 cl Lait d'amande
- 1 c. à soupe Miel

Préparation

🕒 Temps total : 35 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le millet à l'eau froide.
Fendre les jujubes et retirer le noyau.
Mesurer le lait d'amande, le miel et la vanille.

1

Verser le lait d'amande dans une casserole et porter à frémissement. (3 min)

🔥 Le lait commence à frémir, pas bouillir.

2

Ajouter le millet et les jujubes, baisser le feu et mijoter 25 minutes à feu très doux en remuant. (25 min)

🔥 Le millet absorbe le lait et devient crémeux.

3

Retirer du feu, ajouter le miel et la vanille. Mélanger. (2 min)

🔥 Le flan est onctueux et parfumé.

4

Verser dans des ramequins et laisser tiédir. (5 min)

🔥 Le flan épaissit en refroidissant.

Sagesse MTC

Le millet (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Le jujube (Terre/Feu) apporte le Feu nourricier et calme le Shen (insomnie). Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Cuisson mijotée, méthode recommandée par le Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le millet conserve son magnésium à la cuisson douce
- ✓ Les jujubes libèrent leur vitamine C

Biodisponibilité :

- 🔗 Le millet est riche en magnésium, précieux pour le sommeil de Claire
- 🔗 Les jujubes calment le Shen

Dressage

Démouler dans des assiettes ou servir dans les ramequins. Le flan est doré et crémeux. Parsemer de vanille.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le lait d'amande : il peut tourner*
- 💡 *Remuer régulièrement pour éviter que le millet n'attache*
- 💡 *Le flan se conserve 2 jours au réfrigérateur*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède
Organes : Rate, Cœur

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Calme le Shen, Apporte le Feu nourricier

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 185 kcal
Lipides : 5 g

Protéines : 5 g
Fibres : 3 g

Glucides : 32 g
IG : 45

Bénéfices : Magnésium, Fer, Vitamine C, Calcium

Crème de graines de lotus au miel et vanille

Crème de graines de lotus au miel et vanille. Un dessert délicat qui calme le Shen et nourrit le Yin.

🕒 Prép. 15 min · 🍲 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Graines de lotus
- 1 c. à soupe Miel
- 30 cl Lait d'amande
- 1 gousse Vanille

Préparation

🕒 Temps total : 30 min · Niveau : facile

Mise en place

Faire tremper les graines de lotus 2 heures à l'eau froide (ou utiliser des précuites).
Mesurer le lait d'amande, le miel et la vanille.

1

Égoutter les graines de lotus et les placer dans une casserole avec le lait d'amande. (2 min)

🍲 Les graines baignent dans le lait.

2

Porter à frémissement, puis baisser le feu et mijoter 25 minutes à feu très doux. (25 min)

🍲 Les graines de lotus sont tendres.

3

Retirer du feu, ajouter le miel et la vanille. Mixer au blender plongeant. (2 min)

🍲 La crème est lisse et onctueuse.

4

Verser dans des coupelles et servir tiède. (1 min)

🍲 La crème est prête à servir.

Sagesse MTC

Les graines de lotus (Terre) calment le Shen et soutiennent le Yin du Rein, précieux pour l'insomnie et le Vide de Yin de Claire. Le miel (Terre) nourrit la Rate. Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Cuisson mijotée, méthode recommandée par le Ba Zi.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Les graines de lotus conservent leur magnésium à la cuisson douce
- ✓ Le miel ajouté hors du feu conserve ses enzymes

Biodisponibilité :

- 🔗 Les graines de lotus calment le Shen, précieuses pour le sommeil de Claire
- 🔗 Le magnésium du lotus et du lait d'amande aide à la détente

Dressage

Verser dans des coupelles. La crème est blanche et délicate. Parsemer de vanille en surface.

Astuces du chef

-  Les graines de lotus se trouvent en magasins asiatiques
-  Le trempage 2h ramollit les graines et réduit le temps de cuisson
-  Pour plus de douceur, ajouter 1 c. de miel

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre-tiède
Organes : Rate, Cœur, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Calme le Shen, Nourrit le Yin, Soutient le Rein

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal
Lipides : 4 g

Protéines : 5 g
Fibres : 3 g

Glucides : 22 g
IG : 35

Bénéfices : Magnésium, Protéines, Calcium, Fer

Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes

Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes. Un dessert nourrissant qui combine la Terre et le Feu nourricier.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 35 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 159 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1 tasse Semoule de millet
- 1/3 tasse Amandes
- 1 c. à soupe Miel
- 6 dattes Dattes
- 30 cl Lait d'amande
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Préparation

🕒 Temps total : 45 min · Niveau : moyen

Mise en place

Rincer la semoule de millet.
Dénoyer et couper les dattes en morceaux.
Concasser les amandes.
Préchauffer le four à 180°C.

1

Verser le lait d'amande dans une casserole et porter à frémissement. (3 min)

👁️ *Le lait commence à frémir.*

2

Ajouter la semoule de millet, baisser le feu et mijoter 15 minutes en remuant. (15 min)

👁️ *La semoule absorbe le lait et épaissit.*

3

Retirer du feu, ajouter les dattes, les amandes, le miel et l'huile. Mélanger. (2 min)

👁️ *La préparation est homogène.*

4

Verser dans un moule huilé et enfourner 20 minutes à 180°C. (20 min)

👁️ *Le gâteau est doré et ferme au toucher.*

5

Sortir du four et laisser tiédir avant de démouler. (5 min)

👁️ *Le gâteau se démoule facilement.*

Sagesse MTC

La semoule de millet (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Les dattes (Terre/Feu) apportent le Feu nourricier. Les amandes (oméga-9) sont anti-inflammatoires (articulations). Cuisson au four acceptable, gâteau sans blé ni lactose.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le millet conserve son magnésium à la cuisson
- ✓ Les amandes conservent leur vitamine E

Biodisponibilité :

- 🔗 Les dattes (Terre/Feu) apportent le fer, mieux absorbé avec la vitamine C
- 🔗 Les amandes (oméga-9) sont anti-inflammatoires

Dressage

Démouler et couper en parts. Le gâteau est doré et parsemé d'amandes. Servir tiède.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le lait d'amande : il peut tourner*
- 💡 *Le gâteau se conserve 3 jours au réfrigérateur*
- 💡 *Pour plus de moelleux, ajouter 1 c. d'huile de coco*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**

Organes : Rate, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Apporte le Feu nourricier, Tonifie le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 310 kcal

Lipides : 11 g

Protéines : 8 g

Fibres : 5 g

Glucides : 45 g

IG : 50

Bénéfices : Magnésium, Fer, Protéines, Fibres



PARTIE 4.5

Goûters



Amandes grillées et graines de courge

Amandes grillées et graines de courge. Une collation simple et nourrissante, riche en magnésium et zinc.

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

• 30 g Amandes

• 20 g Graines de courge

Préparation

🕒 Temps total : 7 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Torréfier les amandes 3 min à la poêle sèche.

Torréfier les graines de courge 2 min à la poêle sèche.

1

Chauffer une poêle à feu doux sans matière grasse. (1 min)

🔥 La poêle est chaude.

2

Torréfier les amandes 3 minutes en remuant. (3 min)

🔥 Les amandes dégagent un parfum de noisette et dorent.

3

Retirer les amandes et torréfier les graines de courge 2 minutes. (2 min)

🔥 Les graines gonflent légèrement.

4

Mélanger et conserver dans un bocal hermétique. (1 min)

🔥 Le mélange est prêt à grignoter.

🧠 Sagesse MTC

Les amandes (Métal modéré) nourrissent le Yin. Les graines de courge (Terre, zinc) soutiennent la thyroïde de Claire. Collation sans cuisson, à température ambiante. Idéale pour le magnésium (sommeil) et le zinc (thyroïde).

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La torréfaction conserve le magnésium des amandes et le zinc des graines de courge
- ✓ Les vitamines E sont stables à la torréfaction douce

Biodisponibilité :

- 🔗 Les amandes (oméga-9) sont anti-inflammatoires pour les articulations de Claire
- 🔗 Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde

🍴 Dressage

Présenter dans un petit bol ou un sachet nomade. Le mélange est doré et parfumé.

Astuces du chef

-  Ne pas brûler : torréfier à feu très doux
-  Conserver dans un bocal hermétique 2 semaines
-  Une poignée (30 g) par collation suffit

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre

Organes : Rate, Rein, Poumon

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Soutient la thyroïde, Humidifie

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 380 kcal

Lipides : 32 g

Protéines : 12 g

Fibres : 7 g

Glucides : 12 g

IG : 15

Bénéfices : Magnésium, Zinc, Vitamine E, Oméga-9

Compote de pomme en bocal

Compote de pomme en bocal, à réchauffer doucement. Une collation douce qui humidifie le Yin.

🕒 Prép. 10 min · 🍲 Cuiss. 20 min · 👤 3 pers. · ⚖️ 104 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

toutes saisons

Ingrédients

- 3 pommes Pommes
- 1 pincée Cannelle

- 1 c. à café Miel

Préparation

🕒 Temps total : 19 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Éplucher et couper les pommes en morceaux.
Mesurer le miel et la cannelle.

1

Disposer les pommes dans une casserole avec 5 cl d'eau. (2 min)

🍷 Les pommes sont recouvertes d'eau.

2

Ajouter le miel et la cannelle, porter à ébullition puis mijoter 15 minutes à feu doux. (15 min)

🍷 Les pommes se défont à la cuillère.

3

Retirer du feu et écraser légèrement. (1 min)

🍷 La compote est onctueuse.

4

Répartir dans des bocaux et réchauffer doucement avant de consommer. (1 min)

🍷 La compote est tiède et prête.

🧠 Sagesse MTC

La pomme (Métal) humidifie le Yin (sécheresse de Claire). La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier et réchauffe le Yang du Rein (articulations). Le miel nourrit la Rate. Réchauffer doucement, pas froid : la Rate déteste le froid.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La pectine des pommes est préservée
- ✓ La cannelle conserve ses principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline
- 🔗 La pectine nourrit le microbiote

🍷 Dressage

Verser dans un petit bocal. Réchauffer doucement avant de consommer. La compote est tiède et parfumée.

Astuces du chef

-  Réchauffer doucement à la casserole, pas au micro-ondes fort
-  La compote se conserve 5 jours au réfrigérateur
-  Pour plus de parfum, ajouter 1 pincée de vanille

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Poumon, Rate

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Humidifie le Yin, Nourrit la Rate

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 85 kcal

Lipides : ND g

Protéines : ND g

Fibres : 4 g

Glucides : 22 g

IG : 35

Bénéfices : Fibres, Pectine, Vitamine C

Boules d'énergie aux dattes et amandes

Boules d'énergie aux dattes et amandes. Une collation nomade et nourrissante, sans cuisson.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 10 pers. · ⚖️ 30 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 10 dattes Dattes
- 2 c. à soupe Graines de courge
- 2/3 tasse Amandes
- 1 c. à soupe Cacao pur

Préparation

🕒 Temps total : 22 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Dénoyer les dattes.

Concasser les amandes.

Mesurer les graines de courge et le cacao.

1

Mixer les dattes, les amandes, les graines de courge et le cacao au blender. (2 min)

🍯 Le mélange forme une pâte homogène.

2

Façonner des boules de 3 cm de diamètre entre les mains. (5 min)

🍯 Les boules sont uniformes et tiennent.

3

Réserver au frais 15 minutes pour les raffermir. (15 min)

🍯 Les boules sont fermes.

🧠 Sagesse MTC

Les dattes (Terre/Feu) apportent le Feu nourricier. Les amandes (oméga-9) sont anti-inflammatoires (articulations de Claire). Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde. Collation sans cuisson, nomade et énergisante.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Pas de cuisson : toutes les vitamines sont préservées
- ✓ Les amandes crues conservent leur vitamine E

Biodisponibilité :

- 🔗 Les dattes (fer) + amandes (vitamine E) sont un combo anti-fatigue
- 🔗 Le cacao (magnésium) aide à la détente

🍽️ Dressage

Présenter dans un sachet nomade ou un petit bol. Les boules sont brunes et appétissantes.

Astuces du chef

- 💡 *Mains humides pour façonner : la pâte ne colle pas*
- 💡 *Conserver 1 semaine au réfrigérateur*
- 💡 *Pour plus de saveur, rouler dans le cacao*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre

Organes : Rate, Cœur, Rein

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit le Sang, Apporte le Feu nourricier, Soutient la thyroïde

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 105 kcal

Lipides : 4 g

Protéines : 3 g

Fibres : 2 g

Glucides : 18 g

IG : 45

Bénéfices : Fer, Magnésium, Zinc, Antioxydants

Riz au lait d'amande et cannelle

Riz au lait d'amande et cannelle. Une collation crémeuse et réconfortante, sans lactose.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 246 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Riz basmati
- 1 pincée Cannelle
- 40 cl Lait d'amande
- 1 c. à café Miel

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer le riz basmati.

Mesurer le lait d'amande, la cannelle et le miel.

1

Verser le lait d'amande dans une casserole et porter à frémissement. (3 min)

🕒 Le lait commence à frémir.

2

Ajouter le riz et la cannelle, baisser le feu et mijoter 25 minutes en remuant. (25 min)

🕒 Le riz absorbe le lait et devient crémeux.

3

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

🕒 Le riz au lait est onctueux et parfumé.

🧘 Sagesse MTC

Le riz basmati (préférence de Claire) nourrit la Rate. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier et réchauffe le Yang du Rein (articulations). Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Cuisson mijotée, méthode recommandée par le Ba Zi.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le riz conserve ses vitamines B à la cuisson douce
- ✓ La cannelle conserve ses principes actifs

Biodisponibilité :

- 🔗 Le lait d'amande (calcium) + riz (glucides) apportent de l'énergie
- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

🍴 Dressage

Verser dans un bol. Le riz au lait est crémeux et parfumé à la cannelle. Servir tiède.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le lait d'amande : il peut tourner*
- 💡 *Remuer régulièrement pour éviter que le riz n'attache*
- 💡 *Le riz au lait se conserve 2 jours au réfrigérateur*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  **tiède**
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Réchauffe le Yang du Rein

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 240 kcal
Lipides : 6 g

Protéines : 5 g
Fibres : 1 g

Glucides : 40 g
IG : 50

Bénéfices : Calcium, Magnésium, Manganèse

Tartines de purée d'amande et compote de poire

Tartines de purée d'amande et compote de poire. Une collation nourrissante sur pain (sans blé excessif).

🕒 Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

blé

toutes saisons

Ingrédients

- 2 tartines Pain (sans blé excessif)
- 4 c. à soupe Compote de poire
- 2 c. à soupe Purée d'amande
- 1 pincée Cannelle

Préparation

🕒 Temps total : 5 min · Niveau : facile

Mise en place

Toaster le pain légèrement.
Préparer la compote de poire (ou utiliser une compote toute prête).
Mesurer la purée d'amande et la cannelle.

- 1 Toaster 2 tranches de pain légèrement. (2 min)
🍞 Le pain est doré.
- 2 Tartiner chaque tranche de purée d'amande. (1 min)
🍞 La purée recouvre le pain.
- 3 Ajouter 2 c. de compote de poire sur chaque tartine. (1 min)
🍞 La compote recouvre la purée.
- 4 Parsemer de cannelle et servir immédiatement. (1 min)
🍞 Les tartines sont prêtes.

🧘 Sageesse MTC

La purée d'amande nourrit le Yin (sécheresse de Claire). La compote de poire humidifie le Poumon. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier. Pain en petite quantité (limiter le blé qui cause des ballonnements). Collation rapide et nourrissante.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La purée d'amande crue conserve sa vitamine E et ses oméga-9
- ✓ La compote de poire conserve sa pectine

Biodisponibilité :

- 🥜 La purée d'amande (oméga-9) est anti-inflammatoire pour les articulations de Claire
- 🥜 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

Dressage

Disposer les tartines dans une assiette. La purée d'amande et la compote créent un contraste de textures. Parsemer de cannelle.

Astuces du chef

- 💡 Utiliser du pain complet ou au levain pour plus de digestibilité
- 💡 La purée d'amande se trouve en magasin bio
- 💡 Limiter à 2 tartines : le blé en excès cause des ballonnements

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre-tiède
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Yin, Humidifie, Réchauffe le Yang du Rein

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal
Lipides : 15 g

Protéines : 8 g
Fibres : 5 g

Glucides : 45 g
IG : 45

Bénéfices : Oméga-9, Vitamine E, Fibres, Manganèse

Figues séchées et noix

Figues séchées et noix. Une collation simple et nourrissante, riche en oméga-3.

🕒 Prép. 0 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 90 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

noix

toutes saisons

Ingrédients

• 4 figues Figues séchées

• 10 noix Noix

Préparation

🕒 Temps total : 3 min · Niveau : facile

Mise en place

Rincer les figues séchées à l'eau froide.

Casser les noix en morceaux de 1 cm.

1

Disposer les figues et les noix dans un petit bol. (1 min)

👁️ *Le mélange est prêt à grignoter.*

2

Mélanger délicatement pour répartir les figues et les noix. (1 min)

👁️ *Les figues moelleuses et les noix croquantes sont mélangées.*

3

Servir immédiatement à température ambiante. (1 min)

👁️ *La collation est prête.*

Sagesse MTC

Les figues (Terre) nourrissent le Sang. Les noix (Bois) nourrissent le Yin du Rein (cerveau, mémoire). Collation sans cuisson, nomade. Les oméga-3 des noix sont précieux pour les articulations de Claire.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

✓ Les figues séchées conservent leur fer et leur potassium

✓ Les noix crues conservent leurs oméga-3

Biodisponibilité :

🔗 Les noix (oméga-3) sont anti-inflammatoires pour les articulations de Claire

🔗 Les figues (fibres) favorisent le transit

Dressage

Présenter dans un petit bol. Le contraste entre les figues moelleuses et les noix croquantes est appétissant.

Astuces du chef

- 💡 Choisir des figues séchées non sulfitées
- 💡 Les noix se conservent 1 mois au frais
- 💡 Une poignée (30 g) par collation suffit

BÉNÉFICES MTC

Nature :  neutre
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit le Sang, Nourrit le Yin du Rein, Humidifie

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal
Lipides : 15 g

Protéines : 5 g
Fibres : 6 g

Glucides : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Oméga-3, Fibres, Magnésium, Fer

Lait d'amande chaud au miel et cannelle

Lait d'amande chaud au miel et cannelle. Une boisson réconfortante qui apporte le Feu nourricier.

⌚ Prép. 2 min · 🕒 Cuiss. 5 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 262 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

automne

hiver

Ingrédients

- 1 tasse Lait d'amande
- 1 pincée Cannelle
- 1 c. à café Miel

Préparation

⌚ Temps total : 5 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Mesurer le lait d'amande, le miel et la cannelle.
Préparer une casserole et une tasse.

1

Verser le lait d'amande dans une casserole et chauffer à feu doux. (3 min)

🔥 *Le lait est tiède, pas bouillant.*

2

Retirer du feu, ajouter le miel et la cannelle. Mélanger. (1 min)

🔥 *La boisson est parfumée.*

3

Verser dans une tasse et boire bien chaud. (1 min)

🔥 *La boisson est réconfortante.*

🧘 Sageesse MTC

Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin (sécheresse de Claire). La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier et réchauffe le Yang du Rein (articulations). Le miel nourrit la Rate. Boisson chaude réconfortante, idéale pour l'hiver.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le lait d'amande conserve son calcium et sa vitamine E
- ✓ Le miel ajouté hors du feu conserve ses enzymes

Biodisponibilité :

- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline
- 🔗 Le lait d'amande (calcium) soutient les os

🍷 Dressage

Verser dans une grande tasse. La boisson est dorée et parfumée à la cannelle. Boire bien chaud.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas faire bouillir le lait d'amande : il peut tourner*
- 💡 *Boire bien chaud pour réchauffer la Rate*
- 💡 *Pour plus de parfum, ajouter 1 pincée de vanille*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède

Organes : Rate, Rein, Cœur

Saveurs :

Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Réchauffe le Yang du Rein, Apporte le Feu nourricier

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal

Lipides : 4 g

Protéines : 2 g

Fibres : 1 g

Glucides : 18 g

IG : 40

Bénéfices : Calcium, Vitamine E, Manganèse

Galettes de millet et graines de courge

Galettes de millet et graines de courge. Une collation croustillante et nourrissante.

🕒 Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 85 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

toutes saisons

Ingrédients

- 1/2 tasse Millet
- 1/2 oignon Oignon doux
- 1 pincée Sel marin
- 2 c. à soupe Graines de courge
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 15 cl Eau

Préparation

🕒 Temps total : 33 min · Niveau : facile

🔪 Mise en place

Rincer le millet à l'eau froide.
Émincer finement l'oignon doux.
Mesurer les graines de courge et l'huile d'olive.

1

Cuire le millet 20 minutes dans 15 cl d'eau salée à feu doux. (20 min)

🍲 *Le millet absorbe l'eau et devient tendre.*

2

Mélanger le millet cuit, l'oignon émincé, les graines de courge et le sel. (2 min)

🍲 *Le mélange est homogène.*

3

Façonner des galettes de 1 cm d'épaisseur. (3 min)

🍲 *Les galettes tiennent.*

4

Chauffer 1 c. d'huile d'olive dans une poêle et dorer les galettes 4 minutes de chaque côté. (8 min)

🍲 *Les galettes sont dorées et croustillantes.*

🧠 Sagesse MTC

Le millet (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde. Cuisson poêle tiède. Galettes sans gluten, alternative au blé qui cause des ballonnements.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ Le millet conserve son magnésium à la cuisson
- ✓ Les graines de courge ajoutées crues conservent leur zinc

Biodisponibilité :

- 🔗 Le millet (magnésium) aide au sommeil de Claire
- 🔗 Les graines de courge (zinc) soutiennent la thyroïde

Dressage

Disposer les galettes dans une assiette. Elles sont dorées et croustillantes. Servir tiède.

Astuces du chef

-  Façonner les galettes avec des mains humides
-  Ne pas trop les retourner : elles sont fragiles
-  Pour plus de saveur, ajouter 1 c. de tamari dans le mélange

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Soutient la thyroïde, Tonifie le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal
Lipides : 5 g

Protéines : 5 g
Fibres : 3 g

Glucides : 22 g
IG : 45

Bénéfices : Magnésium, Zinc, Fibres, Manganèse

Tranches de patate douce rôtie au miel

Tranches de patate douce rôtie au miel. Une collation douce et nourrissante, riche en bêta-carotène.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 113 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

automne

hiver

Ingrédients

- 1 patate douce Patate douce
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 1 c. à soupe Miel
- 1 pincée Cannelle

Préparation

🕒 Temps total : 29 min · Niveau : facile

Mise en place

Éplucher et couper la patate douce en tranches de 5 mm.
Préchauffer le four à 200°C.
Mesurer le miel, l'huile d'olive et la cannelle.

1

Disposer les tranches de patate douce sur une plaque recouverte de papier cuisson. (2 min)

👁️ Les tranches sont en une couche uniforme.

2

Arroser d'huile d'olive et enfourner 25 minutes à 200°C. (25 min)

👁️ Les tranches sont tendres et caramélisées.

3

Sortir du four, badigeonner de miel et parsemer de cannelle. (1 min)

👁️ Les tranches sont brillantes et parfumées.

4

Servir tiède. (1 min)

👁️ La collation est prête.

🧘 Sageesse MTC

La patate douce (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. La cannelle (Feu) apporte le Feu nourricier et réchauffe le Yang du Rein (articulations). Le miel nourrit la Rate. Cuisson au four tiède, acceptable. Collation douce et nourrissante.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson au four préserve le bêta-carotène de la patate douce
- ✓ Le miel ajouté après cuisson conserve ses enzymes

Biodisponibilité :

- 🔗 La patate douce (bêta-carotène) est mieux absorbée avec l'huile d'olive
- 🔗 La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline

Dressage

Disposer les tranches dans une assiette. Elles sont dorées et parfumées. Servir tiède.

Astuces du chef

-  La patate douce est une préférence de Claire
-  Badigeonner le miel après cuisson pour préserver les enzymes
-  Pour plus de croquant, torréfier des amandes en garniture

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède
Organes : Rate, Rein

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Tonifie la Rate, Réchauffe le Yang du Rein, Nourrit le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal
Lipides : 6 g

Protéines : 2 g
Fibres : 4 g

Glucides : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Bêta-carotène, Vitamine A, Fibres, Manganèse

Mug cake de millet au cacao et amandes

Mug cake de millet au cacao et amandes. Une collation rapide au micro-ondes, riche en magnésium.

🕒 Prép. 5 min · 🕒 Cuiss. 2 min · 👤 1 pers. · 📊 135 g/pers.

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

amande

toutes saisons

Ingrédients

- 3 c. à soupe Farine de millet
- 1 c. à soupe Amandes effilées
- 6 cl Lait d'amande
- 1 c. à soupe Cacao pur
- 1 c. à soupe Miel
- 1 c. à café Huile d'olive

Préparation

⌚ Temps total : 6 min · Niveau : facile

Mise en place

Mesurer la farine de millet, le cacao, les amandes effilées, le miel, le lait d'amande et l'huile.
Préparer une tasse allant au micro-ondes.

1

Dans une tasse allant au micro-ondes, mélanger la farine, le cacao, le miel, l'huile et le lait d'amande. (2 min)

🍷 La pâte est lisse et homogène.

2

Parsemer d'amandes effilées. (1 min)

🍷 Les amandes recouvrent la surface.

3

Cuire 2 minutes au micro-ondes à puissance moyenne. (2 min)

🍷 Le gâteau a levé et est ferme au toucher.

4

Laisser tiédir 1 minute avant de démouler. (1 min)

🍷 Le gâteau se démoule facilement.

🧠 Sagesse MTC

La farine de millet (Terre) renforce le Maître du Jour de Claire. Le cacao (Feu modéré) apporte le Feu nourricier et le magnésium (sommeil). Le lait d'amande (sans lactose) humidifie le Yin. Collation rapide, sans gluten ni lactose.

🥗 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :

- ✓ La cuisson courte au micro-ondes préserve les nutriments
- ✓ Le cacao conserve ses antioxydants

Biodisponibilité :

- 🔗 Le cacao (magnésium) aide au sommeil de Claire
- 🔗 Le millet (magnésium) aide à la détente

Dressage

Démouler dans une assiette. Le mug cake est bombé et chocolaté. Servir tiède.

Astuces du chef

- 💡 *Ne pas surcuire : 2 min suffisent, sinon le gâteau est sec*
- 💡 *Mélanger vigoureusement pour éviter les grumeaux*
- 💡 *Pour plus de moelleux, ajouter 1 c. de miel*

BÉNÉFICES MTC

Nature :  tiède
Organes : Rate, Cœur

Saveurs :
Syndromes :

Actions : Nourrit la Rate, Apporte le Feu modéré, Humidifie

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 250 kcal
Lipides : 10 g

Protéines : 7 g
Fibres : 4 g

Glucides : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Magnésium, Fer, Antioxydants, Théobromine



PARTIE 4.6

Infusions Thérapeutiques



Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)

🌿 Eau à 90 degC · ⏰ Infusion 10 min · 🕒 soir (1h avant le coucher) · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

sans_gluten sans_lactose sans_arachide végétarien toutes saisons

🌿 Ingrédients

- Camomille (1 c. à soupe)
- Verveine (1 c. à soupe)
- Jujube (datte rouge) (2 dattes fendues)

🍵 Préparation

- 1 Verser 250 ml d'eau frémissante (90°C) sur les plantes et les dattes fendues
- 2 Laisser infuser 10 minutes à couvert
- 3 Filtrer les plantes
- 4 Boire tiède, 1h avant le coucher

💚 Propriétés Thérapeutiques

Nature : tiède

Saveurs : douce, amère légère

Organes : Foie, Cœur, Rate

Actions : Nourrit le Yin, Calme le Shen, Fait descendre le Yang du Foie

Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)

🌡️ Eau à 100 degC · ⏳ Infusion 10 min · 🕒 matin (après le petit-déjeuner, vers 9h) · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

toutes saisons

🌿 Ingrédients

- Graines de lotus (1 c. à café)
- Goji (10 baies)
- Jujube (datte rouge) (1 datte fendue)

🍵 Préparation

1

Porter 250 ml d'eau à ébullition

2

Verser sur les graines de lotus, les baies de goji et la datte fendue

3

Laisser mijoter 10 minutes à feu doux (décoction douce)

4

Filtrer et boire tiède

💚 Propriétés Thérapeutiques

Nature : neutre-tiède

Saveurs : douce, acide douce

Organes : Rein, Foie, Rate

Actions : Nourrit le Yin du Rein, Soutient les articulations, Apaise la fatigue

Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)

🍷 Eau à 95 degC · ⏳ Infusion 7 min · ⌚ après le déjeuner · 🍵 Max 1 tasse(s)/jour

sans_gluten

sans_lactose

sans_arachide

végétarien

automne

hiver

🌿 Ingrédients

- Gingembre frais (2-3 tranches fines)
- Cannelle (1 petite pincée)

🍷 Préparation

1

Porter 250 ml d'eau à ébullition (95°C)

2

Verser sur les tranches de gingembre et la cannelle

3

Laisser infuser 5-7 minutes à couvert

4

Boire tiède, après le déjeuner

🍷 Propriétés Thérapeutiques

Nature : tiède-chaude

Saveurs : piquante, douce

Organes : Rate, Rein

Actions : Réchauffe la Rate, Soutient le Yang du Rein, Fait circuler le Qi

⚠️ Contre-indications

- chaleur plénitude
- transpiration profuse

Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)

🌡️ Eau à 90 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕒 après-midi (ou à l'apparition d'une bouffée) · 🍵 Max 2 tasse(s)/jour

sans_gluten · sans_lactose · sans_arachide · végétarien · toutes saisons

🌿 Ingrédients

- Chrysanthème (1 c. à café)
- Menthe (1 c. à café)

🍵 Préparation

- 1 Porter 250 ml d'eau à 90°C (avant ébullition)
- 2 Verser sur les fleurs de chrysanthème et les feuilles de menthe
- 3 Laisser infuser 5 minutes à couvert
- 4 Filtrer et boire tiède-tiède-frais (pas froid)

💚 Propriétés Thérapeutiques

Nature : tiède-frais

Saveurs : amère, douce, piquante légère

Organes : Foie, Poumon

Actions : Clarifie la Chaleur Vide, Fait descendre le Yang du Foie, Apaise les bouffées

⚠️ Contre-indications

- vide de Yang
- froid abdominal

Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)

🔥 Eau à 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕒 matin (au réveil, 30-60 min après Levothyrox) · 🍶 Max 1 tasse(s)/jour

sans_gluten sans_lactose sans_arachide végétarien toutes saisons

🌿 Ingrédients

- Gingembre frais (2-3 tranches fines)
- Miel (1 c. à café (modéré))

🍵 Préparation

- 1 Porter 250 ml d'eau à 95°C
- 2 Verser sur les tranches de gingembre
- 3 Laisser infuser 5 minutes
- 4 Retirer le gingembre, ajouter le miel hors du feu
- 5 Boire chaud

🌿 Propriétés Thérapeutiques

Nature : tiède-chaude

Saveurs : piquante, douce

Organes : Rate, Estomac

Actions : Réchauffe la Rate, Soutient le Yang du Rein, Réveille le Qi digestif

⚠️ Contre-indications

- chaleur plénitude

Index des Recettes

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

◉ Par Element Dominant

Catégorie	Recettes
Bois	Salade de betteraves cuites et chèvre frais
	Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux
	Tartare d'avocat et mangue au sésame grillé
	Émincé de poulet au curcuma et lait de coco
	Bœuf mijoté aux carottes et panais
	Bœuf et légumes racines au four en cocotte
	Lentilles corail au curcuma et carottes
	Omelette aux carottes et fines herbes
	Compote de pêche et abricot cuits à la verveine
	Mousse d'avocat au cacao pur et miel
	Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)
	Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
	Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)
Métal	Soupe de poireaux et millet au jujube
	Velouté de panais et poireaux au gingembre
	Dos de cabillaud en papillote au gingembre et poireaux
	Blanc de poulet vapeur aux carottes et poireaux
	Bœuf sauté au gingembre et poireaux
	Œufs brouillés aux poireaux et graines de courge
	Compote de poire au jujube et cannelle
	Compote de pomme et coing au miel
	Poire cuite au vin doux et jujube
	Pomme rôtie au miel et cannelle
	Amandes grillées et graines de courge
	Compote de pomme en bocal
Terre	Soupe de potiron au gingembre et graines de courge
	Velouté de carottes et patate douce au cumin
	Salade tiède de carottes rôties et graines de courge
	Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle
	Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin
	Merlu vapeur au gingembre et sauce tamari douce
	Filet de sole étuvé aux carottes et graines de courge
	Daurade braisée au jujube et gingembre
	Pavé de saumon au four et légumes racines rôtis
	Poulet au millet et potiron, mijoté au gingembre
	Cuisse de poulet braisée aux patates douces et jujubes
	Poulet aux graines de courge et riz basmati

	Bœuf aux jujubes et patates douces en mijoté
	Dhal de lentilles corail au gingembre et cannelle
	Pois chiches rôtis au cumin et patate douce
	Tofu ferme sauté aux légumes racines et graines de courge
	Mousse de patate douce au lait d'amande
	Flan de millet au lait d'amande et jujube
	Crème de graines de lotus au miel et vanille
	Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes
	Boules d'énergie aux dattes et amandes
	Riz au lait d'amande et cannelle
	Tartines de purée d'amande et compote de poire
	Figs séchées et noix
	Lait d'amande chaud au miel et cannelle
	Galettes de millet et graines de courge
	Tranches de patate douce rôtie au miel
	Mug cake de millet au cacao et amandes
	Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)
	Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)
	Porridge de millet au lait d'amande et jujube
	Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle
	Bouillie de millet et patate douce au miel
	Galettes de millet aux amandes et graines de courge
	Pain perdu au lait d'amande et cannelle
	Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes
	Soupe de riz au jujube et graines de lotus
	Tartine de purée d'amande et compote de pomme
	Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes
	Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle

◆ Par Ingrédient Principal

Catégorie	Recettes
Abricots	Compote de pêche et abricot cuits à la verveine
	Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes
	Amandes grillées et graines de courge
Amandes	Boules d'énergie aux dattes et amandes
	Galettes de millet aux amandes et graines de courge
	Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes
Amandes effilées	Mug cake de millet au cacao et amandes

Avocat	Tartare d'avocat et mangue au sésame grillé
	Mousse d'avocat au cacao pur et miel
Betteraves cuites	Salade de betteraves cuites et chèvre frais
Blanc de poulet	Blanc de poulet vapeur aux carottes et poireaux
Bœuf	Bœuf mijoté aux carottes et panais
	Bœuf sauté au gingembre et poireaux
	Bœuf aux jujubes et patates douces en mijoté
	Bœuf et légumes racines au four en cocotte
Cabillaud	Dos de cabillaud en papillote au gingembre et poireaux
Cacao pur	Mousse d'avocat au cacao pur et miel
	Mug cake de millet au cacao et amandes
Camomille	Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)
Cannelle	Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle
	Dhal de lentilles corail au gingembre et cannelle
	Compote de poire au jujube et cannelle
	Pomme rôtie au miel et cannelle
	Compote de pomme en bocal
	Riz au lait d'amande et cannelle
	Lait d'amande chaud au miel et cannelle
	Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle)
Carottes	Velouté de carottes et patate douce au cumin
	Salade tiède de carottes rôties et graines de courge
	Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux
	Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin
	Filet de sole étuvé aux carottes et graines de courge
	Pavé de saumon au four et légumes racines rôtis
	Blanc de poulet vapeur aux carottes et poireaux
	Bœuf mijoté aux carottes et panais
	Bœuf et légumes racines au four en cocotte
	Lentilles corail au curcuma et carottes
	Tofu ferme sauté aux légumes racines et graines de courge
	Omelette aux carottes et fines herbes
Chèvre frais	Salade de betteraves cuites et chèvre frais
Chrysanthème	Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)
Ciboulette	Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes
Coing	Compote de pomme et coing au miel
Compote de poire	Tartines de purée d'amande et compote de poire

Compote de pomme	Tartine de purée d'amande et compote de pomme
Courge butternut	Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle
Cuisse de poulet	Cuisse de poulet braisée aux patates douces et jujubes
Cumin	Velouté de carottes et patate douce au cumin Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin Pois chiches rôtis au cumin et patate douce
Curcuma	Émincé de poulet au curcuma et lait de coco Lentilles corail au curcuma et carottes
Daikon (radis blanc)	Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux
Dattes	Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes Boules d'énergie aux dattes et amandes
Daurade	Daurade braisée au jujube et gingembre
Farine de millet	Mug cake de millet au cacao et amandes Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle
Figues séchées	Figues séchées et noix
Gingembre frais	Soupe de potiron au gingembre et graines de courge Velouté de panais et poireaux au gingembre Dos de cabillaud en papillote au gingembre et poireaux Merlu vapeur au gingembre et sauce tamari douce Daurade braisée au jujube et gingembre Bœuf sauté au gingembre et poireaux Dhal de lentilles corail au gingembre et cannelle Infusion Digestion et Énergie (gingembre, cannelle) Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel)
Goji	Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
Graines de courge	Soupe de potiron au gingembre et graines de courge Salade tiède de carottes rôties et graines de courge Filet de sole étuvé aux carottes et graines de courge Poulet aux graines de courge et riz basmati Œufs brouillés aux poireaux et graines de courge Amandes grillées et graines de courge Boules d'énergie aux dattes et amandes Gallettes de millet et graines de courge Gallettes de millet aux amandes et graines de courge

Graines de lotus

- Crème de graines de lotus au miel et vanille
- Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
- Soupe de riz au jujube et graines de lotus

Huile d'olive

- Salade tiède de carottes rôties et graines de courge
- Tranches de patate douce rôtie au miel

Jujube (datte rouge)

- Soupe de poireaux et millet au jujube
- Daurade braisée au jujube et gingembre
- Cuisse de poulet braisée aux patates douces et jujubes
- Bœuf aux jujubes et patates douces en mijoté
- Compote de poire au jujube et cannelle
- Poire cuite au vin doux et jujube
- Flan de millet au lait d'amande et jujube
- Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)
- Infusion Reins et Articulations (lotus, goji, jujube)
- Porridge de millet au lait d'amande et jujube
- Soupe de riz au jujube et graines de lotus

Lait d'amande

- Mousse de patate douce au lait d'amande
- Flan de millet au lait d'amande et jujube
- Crème de graines de lotus au miel et vanille
- Riz au lait d'amande et cannelle
- Lait d'amande chaud au miel et cannelle
- Porridge de millet au lait d'amande et jujube
- Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle
- Pain perdu au lait d'amande et cannelle
- Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes
- Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes
- Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle

Lait de coco

- Soupe de courge butternut au lait de coco et cannelle
- Émincé de poulet au curcuma et lait de coco

Lentilles corail

- Salade tiède de lentilles corail et carottes au cumin
- Lentilles corail au curcuma et carottes
- Dhal de lentilles corail au gingembre et cannelle

Mangue

- Tartare d'avocat et mangue au sésame grillé

Menthe

- Infusion Bouffées de Chaleur (chrysanthème, menthe)

Merlu

- Merlu vapeur au gingembre et sauce tamari douce

Miel

- Compote de pomme et coing au miel
- Mousse de patate douce au lait d'amande
- Mousse d'avocat au cacao pur et miel
- Pomme rôtie au miel et cannelle

	Crème de graines de lotus au miel et vanille Compote de pomme en bocal Lait d'amande chaud au miel et cannelle Tranches de patate douce rôtie au miel Infusion Matinale Tonique (gingembre, miel) Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle Bouillie de millet et patate douce au miel Crème de millet au lait d'amande, miel et cannelle
Millet	Soupe de poireaux et millet au jujube Poulet au millet et potiron, mijoté au gingembre Flan de millet au lait d'amande et jujube Galettes de millet et graines de courge Porridge de millet au lait d'amande et jujube Bouillie de millet et patate douce au miel Galettes de millet aux amandes et graines de courge
Noix	Figues séchées et noix
Œufs	Œufs brouillés aux poireaux et graines de courge Omelette aux carottes et fines herbes Pain perdu au lait d'amande et cannelle Œufs brouillés au lait d'amande et fines herbes
Oignon doux	Galettes de millet et graines de courge
Pain (sans blé excessif)	Tartines de purée d'amande et compote de poire Pain perdu au lait d'amande et cannelle Tartine de purée d'amande et compote de pomme
Panais	Velouté de panais et poireaux au gingembre Pavé de saumon au four et légumes racines rôtis Bœuf mijoté aux carottes et panais Bœuf et légumes racines au four en cocotte Tofu ferme sauté aux légumes racines et graines de courge
Patate douce	Velouté de carottes et patate douce au cumin Cuisse de poulet braisée aux patates douces et jujubes Bœuf aux jujubes et patates douces en mijoté Pois chiches rôtis au cumin et patate douce Mousse de patate douce au lait d'amande Tranches de patate douce rôtie au miel Bouillie de millet et patate douce au miel
Pêches	Compote de pêche et abricot cuits à la verveine

Persil frais	Omelette aux carottes et fines herbes
Poireaux	Soupe de poireaux et millet au jujube Velouté de panais et poireaux au gingembre Dos de cabillaud en papillote au gingembre et poireaux Blanc de poulet vapeur aux carottes et poireaux Bœuf sauté au gingembre et poireaux Œufs brouillés aux poireaux et graines de courge
Poires	Compote de poire au jujube et cannelle Poire cuite au vin doux et jujube
Pois chiches	Pois chiches rôtis au cumin et patate douce
Pommes	Compote de pomme et coing au miel Pomme rôtie au miel et cannelle Compote de pomme en bocal
Potiron	Soupe de potiron au gingembre et graines de courge Poulet au millet et potiron, mijoté au gingembre
Poulet	Poulet au millet et potiron, mijoté au gingembre Émincé de poulet au curcuma et lait de coco Poulet aux graines de courge et riz basmati
Purée d'amande	Tartines de purée d'amande et compote de poire Tartine de purée d'amande et compote de pomme
Quinoa	Bowl de quinoa au lait d'amande, amandes et dattes
Riz basmati	Poulet aux graines de courge et riz basmati Riz au lait d'amande et cannelle Porridge de riz basmati au lait d'amande et cannelle Soupe de riz au jujube et graines de lotus
Roquette	Salade de betteraves cuites et chèvre frais
Sauce tamari	Merlu vapeur au gingembre et sauce tamari douce
Saumon	Pavé de saumon au four et légumes racines rôtis
Semoule de millet	Gâteau de semoule de millet aux dattes et amandes
Sésame grillé	Tartare d'avocat et mangue au sésame grillé
Sole	Filet de sole étuvé aux carottes et graines de courge
Tofu ferme	Tofu ferme sauté aux légumes racines et graines de courge
Verveine	Compote de pêche et abricot cuits à la verveine Infusion Yin du soir (camomille, verveine, jujube)

Vin doux

Poire cuite au vin doux et jujube

Vinaigre de riz doux

Tartare de daikon et carotte au vinaigre de riz doux

Calendrier des 24 Perodes 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	[SAISON CLE] Réveil du Yang. Favoriser les pousses, le blé, les légumes verts.
Yushui (Eau de Pluie)	18 février	4 mars	Bois	[SAISON CLE] Humidité croissante. Ajouter du gingembre. Protéger la Rate.
Jingzhe (Éveil des Insectes)	5 mars	19 mars	Bois	[SAISON CLE] Yang actif. Manger léger. Vert feuille, agrumes.
Chunfen (Équinoxe de Printemps)	20 mars	3 avril	Bois	[SAISON CLE] Équilibre Yin-Yang. Soupe de légumes verts, thé vert.
Qingming (Clarté Pure)	4 avril	18 avril	Bois	[SAISON CLE] Nettoyage du Foie. Chrysanthème, pousses de bambou. Éviter le gras.
Guyu (Pluie de Grains)	19 avril	4 mai	Bois	[SAISON CLE] 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	Transition vers le Métal. Poire, amande. Maintenir la chaleur digestive.
Chushu (Fin de la Chaleur)	22 août	6 septembre	Metal	Chaleur résiduelle. Transition douce vers les textures plus fermes.
Bailu (Rosée Blanche)	7 septembre	21 septembre	Metal	Sécheresse croissante. Soupe de poire, gingembre frais.
Qiufen (Équinoxe d'Automne)	22 septembre	7 octobre	Metal	Équilibre Yin-Yang. Millet, potiron. Maintenir la chaleur.
Hanlu (Rosée Froide)	8 octobre	22 octobre	Metal	Froid arrive. Soupe chaude, gingembre. Protéger la Rate.
Shuangjiang (Descente du Givre)	23 octobre	6 novembre	Metal	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.