

LISTE DES ALIMENTS POUR CUISINER AVEC

www.yoga-style-manche.fr

Tout d'abord vous connaissez mon engagement pour des produits locaux et de saison pour de multiples raisons, cependant quelques exceptions à la règle comme les épices, les fruits exotiques le lait de coco et quelques légumes hors saison nous permettent de **jongler avec les saveurs**, réaliser des plats d'ailleurs et

ENRICHIR NOTRE FFLORE INTESTINALE QUI EST LE GAGE D'UNE SANTE DE FER

Réaliser dès fois un plat de notre enfance où d'un pays lointain même hors saison et hors région peut être une immense source d'OCYTOCINE qui vous le savez est une hormone essentielle à une vie remplie de bonheur

FRUITS ET LEGUMES A VOLONTE MAIS D'ABORD LES BRANCHES DE CELERI pour le jus

Ce que j'ai toujours à disposition:

Salades vertes de toutes sortes; scaroles, sucrines, roquette, pousses d'épinards, laitue, endives un point d'honneur pour les **endives et le fenouil** car ils se gardent jusqu'à 3 semaines qui fait que je ne suis jamais à court de verdure. Donc pour des personnes qui vivent seuls ou à deux c'est peut-être la meilleure option.

J'ai également toujours des **poivrons**, même hors saison qui permettent de rehausser des sauces, soupes et vinaigrettes

Je ne reste jamais sans **ail, oignons, échalotes, poireaux**. Qui sont un allié précieux de goût et de santé

J'ai également toujours des **tomates séchées** en quantité qui égaiant une salade ou on peut fabriquer une sauce.

J'ai toujours également de **la patate douce** qui se conserve plus d'un mois et donc on peut vite se fabriquer une soupe, un houmous, une purée, des frites et même un fromage végétal style cheddar

J'ai également des **champignons** que je rajoute partout; crus en salade, dans les soupes, les rôtis. Je fabrique également une soupe minute au blender avec 10 champignons, avocat, eau chaude et quelques parfums

J'ai également des avocats. On peut toujours très bien manger avec 1/2 avocat et une bonne tranche de pain, 1 fruit et voilà

Carottes et céleri rave on peut les mettre partout soupes, tajines, salades, purées et le temps de conservation est de plus de 15 jours

EN FRUITS J'ai toujours des pommes, oranges, citrons, bananes et mangues

FRUITS SECS

Pruneaux, dattes, raisins secs, abricots secs

OLEAGINEUX:

Noix, amandes, noisettes, cacahuètes. noix de cajou, graines de courge et tournesol

Une excellente habitude pour combler les envies de grignotages et trop manger c'est de se réserver toujours une place dans l'après midi ou après le repas du soir et se préparer une tisane savoureuse et croquer quelques cacahuètes, pruneaux pour le transit ou des dattes et contrairement aux idées reçues ça fait maigrir et stabilise la glycémie et le cholestérol

J'ai toujours de la **poudre d'amandes et de la noix de coco râpée**

Dans mon congélateur

Même si je ne suis pas adepte des aliments congelés j'ai toujours des **fèves, des petits pois, des haricots verts, des framboise, des myrtilles sauvage bio et de l'ananas.**

Les fruits le servent pour agrémenter des smoothies, fabriques des nice cream (les glaces les plus délicieuses et saines au monde) faire des infusions savoureuses, les mettre dans des gâteaux.

Les légumes je les mets dans des currys, soupes, tajines, ragouts .

J'ai également toujours de **l'aneth et coriandre** pour parfumer des sauces, soupes et

Vinaigrettes

PLANTES AROMATIQUES

Je n'envisage pas à cuisiner sans **PERSIL, CORIANDRE FRAICHE ET MENTHE**, d'ailleurs j'en cultive dans mon jardin c'est nettement mieux et moins cher et très amusant

J'ai également toujours du **laurier, origan et sarriette séchés**

FECULENTS

J'ai toujours des **pommes de terre**

LEGUMINEUSES

Je les conserve dans des bocaux en verre et c'est toujours rassurant d'en avoir chez soi.

Lentilles vertes, lentilles corail, fèves séchées, pois cassés, pois-chiches, haricots blancs et rouges secs

EPICES

D'abord une petite remise au point; **LES EPICES NE PIQUENT PAS. ELLES PARFUMENT!**

C'est le **PIMENT** qui pique

Cuisiner avec www.yoga-style-manche.fr et avoir une vie saine est impossible sans épices.

Toutes les épices sont les bienvenues, mais celles que j'ai en permanence:

Curcuma, safran, cumin, cardamome, gingembre en poudre, cannelle et en poudre et en bâtons, paprika, clous de girofle, curry, anis étoilé,

GRAINES; source extraordinaire d'oméga 3 et de saveurs j'ai toujours;

Graines de lin, sésame, chia, chanvre

FARINES:

Je n'utilise **JAMAIS** de la farine de froment génétiquement modifiée et un vrai danger et bombe à retardement pour notre santé

Pour les pâtisseries fine j'utilise **farine d'épeautre ECRASEE A LA MEULE DE PIERRE T 70**

Pour le pain de www.yoga-style-manche.fr j'utilise farine de seigle T 110 écrasée à la meule de pierre, farine d'épeautre T 70 ou de petit épeautre T 110

J'utilise également pour toutes sortes de gâteaux , galettes, blinis, biscuits **farine de sarrasin toujours écrasée à la meule de pierre, également farine de riz blanc ou semi-complet,**

Millet, châtaignes, farine de flocons d'avoine, rarement farine de manioc, rarement farine de maïs

POUDRES:

FECULE DE POMMES DE TERRE, rarement maïzena

CEREALES et semblables

RIZ basamti, flocons d'avoine, quinoa,

SEMOULES :

Je fais le couscous avec **de la semoule d'orge** pour ne pas consommer du blé et c'est ultra sain et digeste, pour les gâteaux j'utilise **semoule fine d'épeautre et semoule fine de millet**

LES MATIERES GRASSES:

J'utilise des matières grasses d'origine végétale uniquement pour leur digestion et assimilation par l'organisme 2 à 3 fois plus rapide et pour ne pas provoquer des maladies cardio-vasculaires

Huile de coco brut, huile de coco désodorisée, huile d'olive extra-vierge, huile de noisettes pour les gâteaux, huile de sésame doré pour les plats exotiques et salades

Dans des cas d'exception du ULTRA BON BEURRE CRU et ça reste l'exception

LAITAGES ET ŒUFS AUCUN Pour des raisons de EPSTEIN BARRE qui est un virus ainsi que ses souches largement sous-estimé et peut être à l'origine de toutes sortes de maladies et de troubles mystérieux, je ne consomme pas et je n'envisage pas dans les recettes de www.yoga-style-manche.fr

LAITS VEGETAUX:

J'utilise principalement du lait de coco à 50/60% de matière grasses, sans carraghénanes ni conservateurs. Lisez les étiquettes

BEURRES VEGETAUX

TAHINI la base de plein de sauces savoureuses, beurre de noix de cajou, beurre de cacahuètes, beurres d'amandes

CONSERVES:

Je déteste les conserves et les seules que j'utilise c'est des pois-chiches en bocaux en verre et le coulis de tomates bio avec 2 ingrédients: tomates, sel.

LES LEVANTS

Bicarbonate de soude bio, levure chimique sans sulfates de la marque La Patelière

CAFE ET THE je n'utilise plus où très rarement pour le plaisir. Ils épuisent nos reins

CHOCOLATS pareil grand excitant, mais avec parcimonie j'utilise le chocolat végan au lait de coco de la marque ARTISANS DU MONDE vendu à la biocoop et du cacao cru

MA BOISSON FETICHE: CHICOREE BIO grand secours pour le foie, je fabrique avec elle du chicoccino la recette est sur www.yoga-style-manche.fr est c'est un vrai délice

VIANDES ET POISSONS DE GRANDE QUALITE suivant vos désirs personnellement je consomme une à deux fois par semaine sachez qu'il ne faut jamais en consommer plus d'une fois par jour et 5/semaine maxi. Les doses en moyenne c'est environ 100 g la portion.

Un sujet vaste et important le surdosage en viande est cancérigène c'est officiel et publié Par **l'OMS**. Je ne recommande pas la viande de PORC le seul animal qui mange tout et donc l'assimilation de notre organisme est bien plus périlleuse.

AUCUN POISSON D'ELEVAGE !!! que du **poisson SAUVAGE**.

CHARCUTERIES;

Vous l'aurez compris pas de charcuteries de porc et surtout à cause des nitrites, mais une bonne charcuterie faite dans les règles de l'art est un produit lacto-fermenté et donc avec des enzymes assez intéressants pour l'immunité. A vous de chercher des artisans qui travaillent dans les règles de l'art et vous offrir un petit plaisir de temps en temps.

Personnellement je fabrique du JERK de Canard ou de BŒUF, la recette viendra bientôt sur le site www.yoga-style-manche.fr

LES SUCRES:

Sachez que il y a **sucre et sucre**. Notre corps a cruellement besoin de **bons sucres** car notre cerveau fonctionne grâce à eux et qu'il ne peut pas en stocker. Le sucre à bannir **c'est le sucre raffiné et tous ses dérivés sirops de maïs, malté, e.t.c;**

Attention le sirop d'agave n'est absolument pas sain!!! Trop concentré en fructose il fait que le foie ne peut le transformer et le rend gras et fatigué!

Les bons sucres; ceux dans les fruits, le sucre de noix de coco, le miel et le sirop d'érable

ATTENTION; LE MIEL ne se cuit pas car il devient toxique et perd toutes ses vertus. Donc par exemple le pain d'épices qui a la réputation d'une pâtisserie healthy ne l'est absolument pas où il faut l'imbiber avec le miel après cuisson.

LES RACINES:

Gingembre et curcuma frais pour leur pouvoir détox et anti inflammatoire

LA LISTE DE COURSES A GLISSER DANS VOTRE SAC A MAIN

(C'est une base et pense bête que vous pouvez varier suivant les saisons et vos envies)

FRUITS ET LEGUMES

Branche de céleri, endives, fenouil, salade verte, poivrons, ail, oignons, échalotes,

Poireaux, tomates séchées, patate douce, champignons, carottes, cèleri rave ,

Pommes, oranges, citrons, bananes, mangues, gingembre et curcuma frais

FRUITS SECS: Pruneaux, dattes, raisins secs, abricots secs

LES OLEAGINEUX

Noix, amandes, noisettes, noix de cajou, graines de courges et de tournesol

Poudre d'amandes, noix de coco râpée, tahini, beurre de noisettes, beurre d'amandes

MATIERES GRASSES: huile d'olive, huile de noix de coco

LAIT DE COCO

PRODUITS CONGELES

Fèves, petits pois haricots verts, framboises, ananas, mangue, myrtilles sauvages

CONSERVES; pois chiches en bocaux en verre, coulis de tomate bio

PLANTES AROMATIQUES

Persil, coriandre, menthe, laurier, origan (séché), sarriette séchée

FECULENTS: POMMES DE TERRE

LEGUMINEUSES: lentilles vertes, lentilles corail, haricots blancs et rouges, fèves, pois

Cassés, pois-chiches

EPICES: curcuma, safran, cumin, cardamome, gingembre, cannelle, clous de girofle, curry, anis étoilé

GRAINES:lin, sésame, chia, chanvre

FARINES; EPEAUTRE T70, farine de seigle, sarrasin, riz, millet

FECULE DE POMMES DE TERRE

CEREALES: riz basmati, flocons d'avoine, quinoa

SEMOULES:semoule d'orge, semoule fine d'épeautre, semoule fine de millet

VIANDE BIO ET POISSONS SAUVAGES

SUCRES: Sucre de noix de coco, miel, sirop d'érable

CHICOREE SOLUBLE BIO, CHOCOLAT DE QUALITE