



Le Laboratoire du Prana
YOGA ET CONSEILS EN NATUROPATHIE

Recettes pour l'immunité



BOUILLON D'OS

C'est un véritable concentré de nutriments facilement assimilables. Il est excellent pour nos intestins, nos articulations et bien-sûr notre immunité!

Mais il est également utile pour la peau, la conception, la grossesse et l'allaitement ! Pour en découvrir tous les bienfaits, RDV sur mon blog !

SOUPE MISO

La soupe miso régénère la flore intestinale, aide et facilite la digestion et ne contient aucun ingrédient qui pourrait justifier d'une intolérance, comme le lactose, le gluten...Elle est riche en protéines, en vitamines et contient l'ensemble des acides aminés essentiels à l'organisme. Elle prévient donc des coups de fatigue et stimule le corps pour le reste de la journée. Le miso nourrit et fortifie le système immunitaire.



JUS ET SMOOTHIES VERTS

Le système immunitaire a besoin, pour bien fonctionner, de diverses vitamines et minéraux. Les jus de légumes peuvent nous apporter leur aide dans ce sens. La consommation d'un jus est ce qu'il y a de plus efficace pour le corps humain dans la mesure où les bienfaits sont directement absorbés par le corps sans la fatigue de la digestion. Les extracteurs de jus permettent de libérer tout le jus des fruits et des légumes tout en conservant intacts les nutriments, les enzymes et les vitamines. Pas d'extracteurs, testez les smoothie verts!



INFUSIONS IMMUNITÉ

Gingembre, miel, thym, romarin, curcuma, cannelle...les plantes et les épices sont nombreux et peuvent nous aider à lutter contre les petits maux de l'hiver. Ils sont de plus réchauffants pour notre corps, donc tout indiqué pendant les périodes de grand froid.



Le bouillon d'os



Ingrédients :

- 3 litres d'eau
- 1 carcasse de poulet fermier, ou des os (ailes, pilons)
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel, poivre
- 1 morceau de gingembre racine rapé
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 blancs de poireaux (si vous le tolérez)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon (si vous le tolérez)
- 2 feuilles de laurier, quelques branches de thym et de romarin

préparation :

- Disposez les os et la carcasse du poulet dans de l'eau froide et portez à peine à ébullition faible.
- Si de la mousse se forme, écumez-la.
- Ajoutez le vinaigre de cidre, les légumes coupés en morceaux, le bouquet garni, l'ail.
- Couvrez et laissez infuser pendant 6 heures à feu très doux (ça doit frémir et non bouillir)
- Filtrez et laissez refroidir puis mettre au frigo. Il se conserve 5 jours au frigo mais peut se congeler et se boire tel quel ou bien vous pouvez l'utiliser dans vos soupes, ou comme eau de cuisson de vos céréales.

On peut le décliner avec d'autres aromates bien-sûr !

La soupe miso



Ingrédients :

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 3cm de gingembre
- 1 blanc de poireau
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 150g de champignons shiitake
- 2 cuillères à café de pâte miso non pasteurisée
- 2 tiges de ciboulette
- 4 cm d'algue Kombu à faire tremper 2h
- facultatif : nouille soba

préparation :

- Epluchez, dégermez et hachez l'ail. Pelez l'oignon et coupez-le finement. Epluchez le gingembre et râpez-le. Coupez le blanc de poireau en très fines lamelles.
- Dans un wok avec un filet d'huile, faites revenir 2 minutes l'échalote, l'ail et le gingembre. Ajoutez les lamelles de poireaux et poursuivez la cuisson quelques minutes, juste de quoi l'attendrir. Ajoutez ensuite les champignons coupés en fines lamelles. Saisissez quelques instants et ajoutez l'algue Kombu et son eau de trempage. Couvrez de 750ml d'eau et laissez mijoter 5 minutes.
- Si vous souhaitez en faire un plat complet, faites cuire les nouilles soba 4 minutes et rincez-les à l'eau froide.
- Délayez la pâte miso dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude. Ajoutez les pâtes soba à votre bouillon pour les réchauffer, versez le miso et servez dans des bols en parsemant de ciboulette ciselée.

Les jus de légumes et smoothies



Jus de légumes : quelques idées de mélanges en proportions. Ajoutez un petit bout de racine de gingembre et/ou de curcuma pour apporter du goût et encore plus de bienfaits.

- Carottes ou betterave à 100%
- Carottes (2/3), épinards (1/3)
- Carottes (2/3), betterave crue (1/3)
- Carottes (3/5), concombre (1/5), betterave crue (1/5)
- Carottes (2/3), pomme ou range (1/3) (tout doux pour les enfants)
- Betterave (2/4), chou-rave (1/4), pomme (1/4), un morceau de citron avec le zeste
- Concombre (2/4), épinards (1/4), pomme (1/4)

Smoothies: si vous n'avez pas d'extracteur ou de centrifugeuse, vous pouvez tenter les smoothies verts.

- 2 poires, 1 kiwi, 1 feuille de céleri, 1 verre d'eau
- 1 orange épluchée, 1 verres de myrtilles, 100g d'épinards, 1 verre d'eau
- 1 petite banane, 2 grosses poignées de feuilles d'épinards, 1 pamplemousse épluché, le jus d'une orange
- 1 banane, 1 poignées d'épinards, 4 feuilles de menthe fraîche, 1 ou 2 dattes, 1 verre d'eau

Les infusions



Infusion de gingembre :

- 1 L d'eau
- 1 racine de gingembre
- citron et menthe (facultatif)

Epluchez et coupez la racine de gingembre en petit bouts et mettez la dans l'eau dans une casserole.

Portez le mélange à ébullition pendant 10 à 20 minutes.

Filtrez la décoction et dégustez matin et/ou soir une petite quantité d'infusion réchauffée (vous pouvez rajouter une tranche de citron et 1 ou 2 feuilles de menthe verte)

Conservez le reste du mélange dans un récipient en verre fermé à T°C ambiante.

Infusion immunité

- 1 c à c de thym
- 1 c à c de romarin
- 1 cm de racine de gingembre
- 1/2 citron
- 1 c à c de cannelle en poudre
- 1 c à café de miel

Commencez par infuser pendant 10 minutes le thym, le romarin, le gingembre et la cannelle dans une grande tasse d'eau bouillante. Lorsque le mélange commence à refroidir, ajoutez le 1/2 citron pressé et la c à c de miel.