

RECETTES



IMMUNITÉ DÈS L'AUTOMNE



Photo sous licence Canva

🍁 Pourquoi soutenir son immunité dès l'automne ?

L'automne marque une période de transition : moins de lumière, plus de fraîcheur, et une exposition accrue aux virus saisonniers. Notre organisme dépense plus d'énergie à se réchauffer et à s'adapter.

Une alimentation low-carb et riche en bons lipides aide à stabiliser la glycémie, soutenir les cellules immunitaires et préserver le microbiote intestinal — véritable pilier de nos défenses naturelles.

💡 L'immunité commence dans l'assiette : environ 70 % de nos cellules immunitaires se trouvent dans l'intestin.



5 recettes de bouillons & boissons réconfortantes

1. Bouillon “défenses naturelles”

Ingrédients (4 tasses)

- 1 L d'eau filtrée
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cm de gingembre frais râpé
- 1 oignon coupé en deux
- 1 branche de céleri
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de colza
- 1 c. à café de curcuma (frais ou poudre)
- Sel marin, herbes (persil, laurier)

Préparation

Faites mijoter tous les ingrédients 40 minutes à feu doux, filtrez et dégustez chaud.

👉 Ajoutez un trait de citron et un filet d'huile juste avant de servir pour préserver les antioxydants

👉 **Grâce à ce duo protéines + lipides**, la soupe passe de simple entrée à repas complet, nourrissant et rassasiant, parfaitement adapté à une alimentation céto / GoodFat GoodCarb.

2. Bouillon “immunité intestinale”

Ingrédients (4 tasses)

- 1 L d'eau
- 1 poireau, 1 carotte, ½ navet
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 branche de thym
- Sel, poivre blanc (facultatif)

Préparation

Faites mijoter tous les ingrédients 45 minutes, filtrez et dégustez chaud.

♥ Un bouillon riche en mucilages et minéraux, parfait pour soutenir le microbiote et apaiser le système digestif.



3. Bouillon de volaille reminéralisant

Ingrédients (6 tasses)

- 1 carcasse de poulet fermier ou 2 ailes
- 1,5 L d'eau
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 oignon, 1 carotte, 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle
- Sel non raffiné

Préparation

Faites mijoter 2 à 3 heures à feu doux. Filtrez et conservez au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

👉 Source naturelle de collagène, zinc et glycine : trio gagnant pour les articulations et l'immunité.

👉 **Grâce à ce duo protéines + lipides**, la soupe passe de simple entrée à repas complet, nourrissant et rassasiant, parfaitement adapté à une alimentation cétó / GoodFat GoodCarb.

4. Lait doré sans sucre (Golden milk GoodFat)

Ingrédients (1 tasse)

- 250 ml de lait d'amande ou de coco non sucré
- ½ c. à café de curcuma
- ¼ c. à café de cannelle
- 1 pincée de gingembre
- 1 c. à café d'huile de coco ou de colza
- (facultatif) stévia ou extrait de vanille

Préparation

Chauffez doucement 5 minutes sans faire bouillir.

✨ Apaise le système nerveux, favorise le sommeil et limite l'inflammation.



5. Tisane “respiration & vitalité”

Ingrédients (1 théière)

- 1 c. à soupe de thym
- 1 c. à soupe de romarin
- 1 rondelle de citron avec la peau
- ½ c. à café de miel (facultatif)

Préparation

Infusez 10 minutes dans une eau frémissante.

🌿 Effet antiseptique et tonique, soutient la respiration et la concentration.

🥑 Associations “défenses naturelles”

Objectif	Aliments clés	À associer avec...
Renforcer les muqueuses	Poissons gras, œufs, huile de colza	Légumes orange (carotte, potimarron) riches en bêta-carotène
Soutenir le microbiote	Choucroute, kimchi, kéfir, yaourt de coco	Fibres douces (poireaux, topinambours, oignons)
Stabiliser l'énergie	Avocat, oléagineux, œufs	Légumes verts riches en magnésium
Antioxydants naturels	Myrtilles, brocolis, curcuma	Bon gras (huile d'olive, purée d'amande) pour une meilleure absorption

✅ Check-list des essentiels de saison

🛒 Dans votre assiette

- Légumes racines (carottes, panais, céleri-rave, courges)
- Légumes verts (épinards, choux, poireaux)
- Bon gras : huile de colza, d'olive, noix, amandes
- Protéines douces : œufs, poissons, petites légumineuses
- Épices immunité : curcuma, gingembre, thym, cannelle

☀ Dans votre routine

- Exposition quotidienne à la lumière naturelle
- Sommeil de 7 à 8 heures
- Mouvement doux : marche, yoga, étirements
- Respiration consciente avant les repas

