

# RECETTES



## IMMUNITÉ DÈS L'AUTOMNE



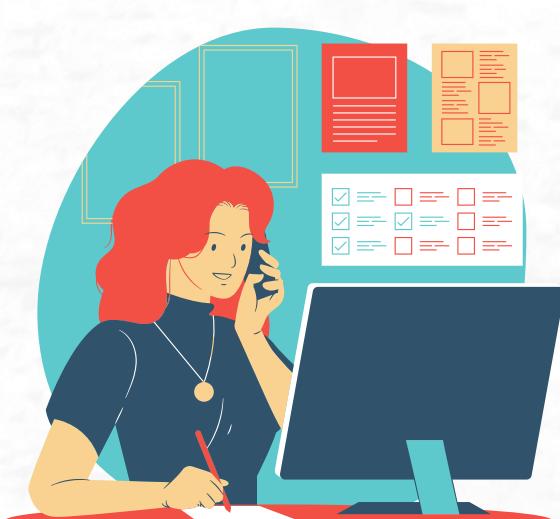
Photo sous licence Canva

### 🍁 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”

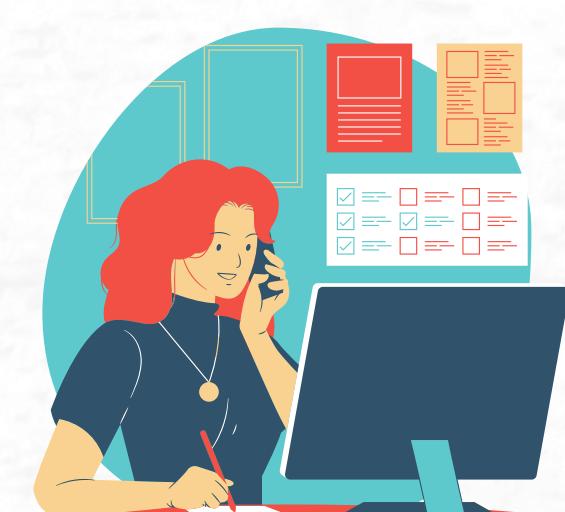
### Ingrédients (4 tasses)

- 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 céto / 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...
<b>Renforcer les muqueuses</b>	Poissons gras, œufs, huile de colza	Légumes orange (carotte, potimarron) riches en bêta-carotène
<b>Soutenir le microbiote</b>	Choucroute, kimchi, kéfir, yaourt de coco	Fibres douces (poireaux, topinambours, oignons)
<b>Stabiliser l'énergie</b>	Avocat, oléagineux, œufs	Légumes verts riches en magnésium
<b>Antioxydants naturels</b>	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

