Petit cahier de culino-thérapie

Des recettes et quelques questions pour vous (re)mettre en forme et en appétit

Au programme…

CUISINE ET CERVEAU

4 Recette pour la mémoire et la concentration

6 Recette “adieu la grisaille”

8 Recette anti-inflammatoire

10 Recette pour apaiser son cerveau

CUISINE-THÉRAPIE

14 Quelles sont vos expressions culinaires favorites ?

15 Quels sont vos rituels en cuisine ?

16 Quel est votre aliment doudou ?

17 Quelles sont vos peurs en cuisine ?

18 Pourquoi aimez-vous cuisiner ?

19 Est-ce que cuisiner sain est une obsession chez vous ?

20 Improvisation libre

Culino-thérapie

RECETTE POUR LA MÉMOIRE ET LA CONCENTRATION

Bol du matin banane & crème de coco

POUR 1 GRAND BOL
Préparation : 10 minutes
Repos : 2 heures

200 ml de crème de coco épaisse
1 banane
2 cuillerées à café de graines de chia
2 cuillerées à soupe de graines de courge
1 tranche d'ananas
1 poignée de granola peu sucré

- Couper la banane en rondelles, les déposer sur une feuille de papier sulfurisé. Les placer 2 heures au congélateur.
- Couper l'ananas en petits morceaux.
- Mixer la crème de coco avec les rondelles de banane.
- Verser le mélange dans un bol, ajouter les graines de courge, les graines de chia, le granola et les morceaux d'ananas.

Culino-thérapie

CHECK-LIST POUR BOOSTER SON CERVEAU

- Boire de l'eau (à aromatiser à souhait avec des gouttes de citron, des fruits, des herbes, etc.).
- Privilégier les protéines (animales comme végétales) le matin et les limiter le soir.
- Ne pas négliger les bonnes graisses, les acides gras sont fondamentaux pour la solidité de la membrane cellulaire.
- Renforcer les vitamines B pour assurer la communication entre les cellules.
- Faire le plein de légumes (glucides complexes).
- Prendre des vitamines A, C et E.
- Se coucher tôt.
- Profiter des bienfaits des plantes tonifiantes.
- Pratiquer une activité physique douce régulièrement et développer une vie sociale.

RECETTE "ADIEU LA GRISAILLE"

Pour voir la vie en rose et enfin profiter de bonnes nuits de sommeil, **comptez sur les aliments riches en mélatonine et en tryptophane :** banane, viande, foie, oeufs, volaille, poisson, produits laitiers, maïs, ananas, dattes, salade, noix de coco, noix, soja, graines de courge, melon d'eau, amandes, cacahuètes, avocat, graines.

Bagel à l'avocat & oeufs de truite

POUR 1 BAGEL
Cuisson : 5 minutes
Préparation : 10 minutes

1 avocat mûr, épluché et dénoyauté
1 cuillerée à soupe de jus de citron
½ cuillerée à café de curry en poudre
2 cuillerées à soupe d'oeufs de truite (ou de saumon)
3 rondelles de poivron vert
1 fine rondelle d'oignon rouge épluché
3 rondelles de piment vert jalapeño (en bocal)
1 petite poignée de pousses de salade
Sel, poivre

• Préchauffer le four à 180 °C.

• Enfourner le bagel pendant environ 5 minutes.

• Le sortir du four et le couper en 2 dans l'épaisseur.

• Dans un bol, écraser l'avocat à l'aide d'une fourchette. Ajouter le curry en poudre, le sel, le poivre et le jus de citron puis remuer délicatement.

• Étaler une couche d'avocat sur une moitié de bagel, ajouter la salade, le piment, l'oignon rouge et le poivron vert, puis les oeufs de truite.

• Fermer le bagel. Couper en deux et déguster.

Culino-thérapie

RECETTE ANTI-INFLAMMATOIRE

Beurre de sardines aux herbes

POUR 1 PETIT POT
Préparation : 10 minutes

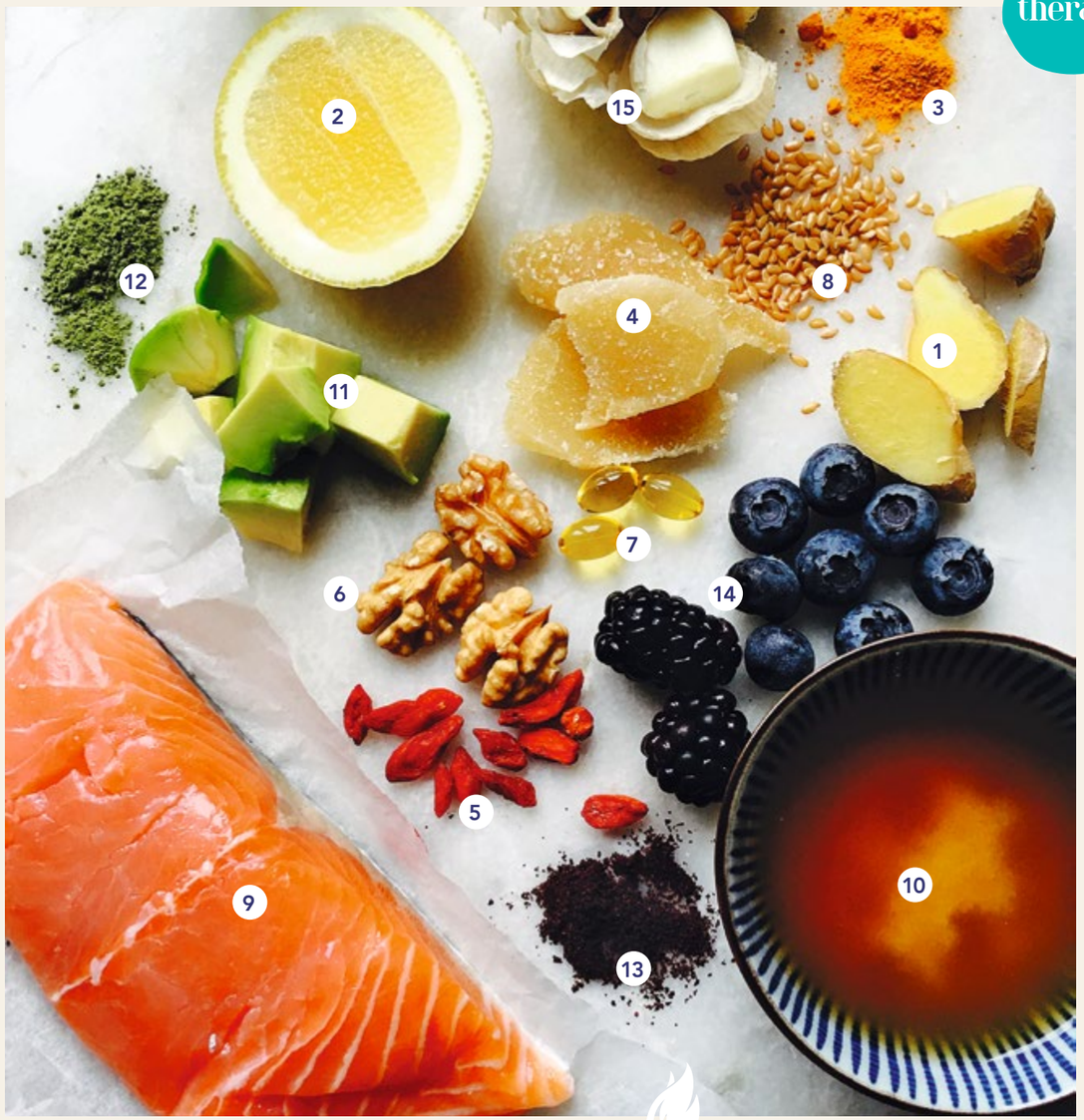
70 g de beurre mou
1 boîte de sardines sans arêtes, égouttées et sans la peau
1,5 cuillerée à café de curry en poudre
6 brins de cerfeuil (+ déco)
1 cuillerée à soupe de graines de sésame (+ déco)
½ pomme verte coupée en petits dés
Sel, poivre

• Mixer le beurre, les sardines, le curry, le cerfeuil, les graines de sésame et une pincée de sel et de poivre.

• Goûter et rectifier l'assaisonnement, si besoin. Verser dans un petit pot.

• Tartiner sur des tranches de pain, parsemer de dés de pomme verte, de graines de sésame et de cerfeuil.

Culino-thérapie



KIT ANTI-INFLAMMATOIRE CHEZ SOI

Essayez de consommer quotidiennement au moins 3 aliments de cette liste pour mieux résister aux radicaux libres. En prime, vous aurez un teint éclatant !

1 Boisson au gingembre, chaude ou froide (racine)
2 Boisson au jus de citron pressé (citron entier)
3 Poudre de curcuma
4 Tranche de gingembre confit
5 Baies de goji séchées
6 Cerneaux de noix
7 Complément alimentaire d'oméga 3
8 Graines ou huile de lin
9 Saumon
10 Soupe de miso
11 Avocat
12 Thé vert matcha
13 Açaï en poudre
14 Myrtilles et mûres
15 Ail

Culino-thérapie

RECETTE POUR APAISER SON CERVEAU

Aubergines rôties & grenade

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

2 grosses aubergines coupées en 2 dans la longueur
100 g de quinoa blanc
10 tomates cerises coupées en quartiers
½ grenade
2 brins de persil ciselé (+ pour la sauce)
10 feuilles de menthe ciselées finement (+ pour la sauce)
1 yaourt probiotique (ou au bifidus)
½ gousse d'ail épluchée et pressée
1 à 2 cuillerées à café de miel d'acacia
Huile d'olive
Sel, poivre

• Préchauffer le four à 200 °C.

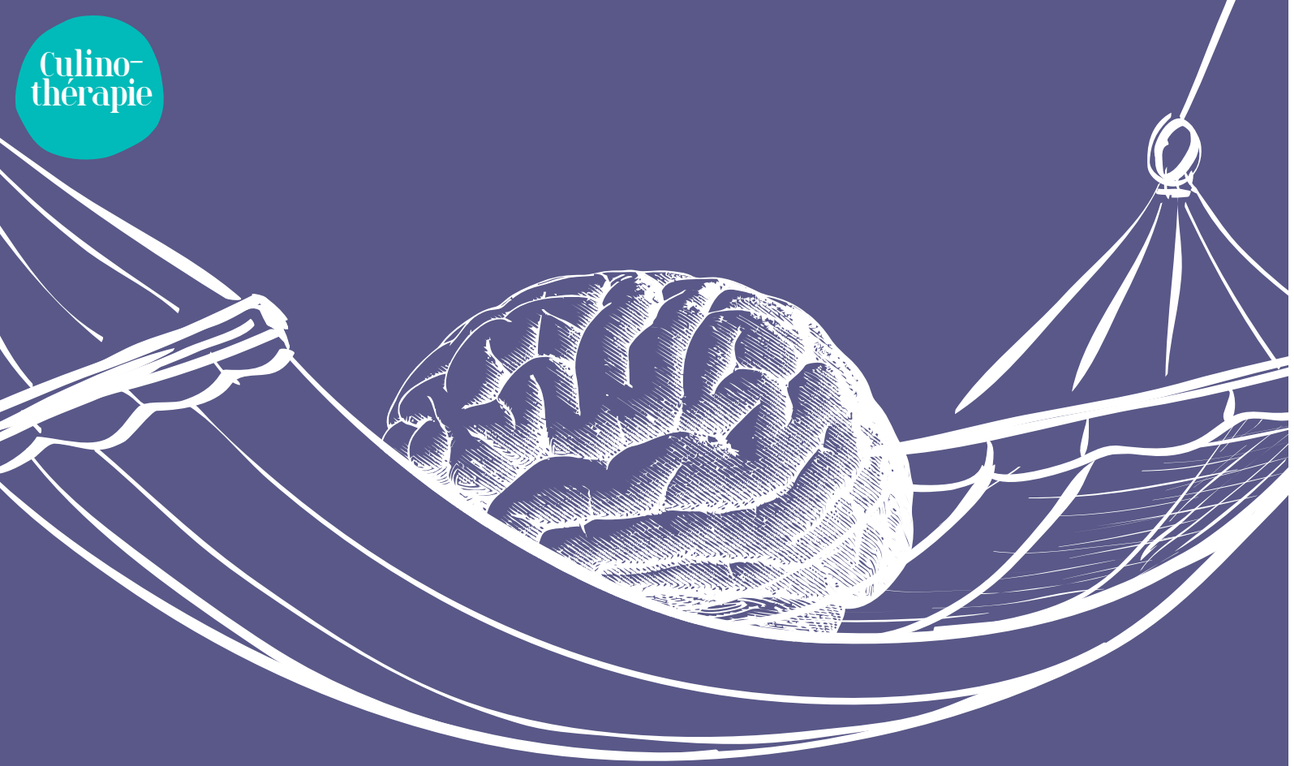
• Sur une plaque recouverte de papier cuisson, placer les demi-aubergines côté peau vers la plaque. Inciser la chair à l'aide d'un couteau puis badigeonner d'huile d'olive ; saler et poivrer.

• Enfourner 35 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et fondantes. Réserver.

• Faire cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Égoutter. Réserver.

• Dans un petit bol, mélanger le yaourt avec le miel, l'ail, une pincée de sel et de poivre, et un peu d'herbes aromatiques. Goûter et rectifier l'assaisonnement, si besoin.

• Mettre sur chaque demi-aubergine une couche de quinoa, des tomates et des graines de grenade. Parsemer d'herbes. Verser la sauce au yaourt et finir éventuellement par un filet de miel.



CHECK-LIST POUR CALMER SON CERVEAU

- « Sortir » du système nerveux sympathique (qui se déclenche lors des événements de stress) grâce à la respiration, la méditation, le sport (doux), le rire, passer du temps avec des êtres chers, etc.
- Apporter des glucides (rapides et complexes) à partir de 15 heures pour favoriser la détente et le sommeil grâce à la sérotonine et à la mélatonine.
- Bien gérer le cortisol, l'hormone du stress, pour qu'il ne soit pas envahissant.
- Profiter des plantes pour s'apaiser.
- Dompter le sommeil grâce à la mélatonine (l'hormone du sommeil).
- Miser sur l'aromathérapie pour une détente express.

Recettes et textes tirés du livre *Que du bon pour mon cerveau, recettes pour booster ses méninges* de Lene Knudsen (Éditions Marabout, 2017).

Cuisine THÉRAPIE

Saviez-vous que votre façon de cuisiner reflète certains aspects de votre personnalité ? Voici quelques questions, suivies d'une improvisation libre, pour en découvrir un peu plus sur vous-même.

QUELLES SONT VOS expressions culinaires FAVORITES ?

Arrêtons-nous quelques instants sur ces expressions culinaires dont la langue française est si riche. En voici, une petite sélection, à compléter si vous le souhaitez.

- Être mi-figue, mi-raisin
- Avoir la banane
- En avoir gros sur la patate
- Être dans les choux
- Marcher sur des œufs
- Être soupe au lait
- Être aux petits oignons
- Être une bonne poire
- Être bonne pâte
- Couper la poire en deux
- Mettre de l'eau dans son vin
- Pédaler dans la choucroute ou dans la semoule
- Avoir du pain sur la planche
- Porter ses fruits
- Vouloir sa part du gâteau
- Ne pas y aller avec le dos de la cuillère
- Rouler dans la farine
- Se cuire la rate au court-bouillon
- Presser comme un citron
- Être tout sucre, tout miel
- Compter pour du beurre
- Mettre de l'huile sur le feu
- Ne pas savoir à quelle sauce on sera mangé(e)

Y A-T-IL UNE EXPRESSION

qui vous est familière et que vous utilisez fréquemment ? Une expression qui vous met au contraire dans une position inconfortable et que vous n'appréciez pas ? Une qui semble refléter un pan de votre personnalité? Une que vous détesteriez qu'on vous attribue?

AVEZ-VOUS LA SENSATION

que l'une d'elles reflète votre vécu du moment ? Est-elle fidèle à un ressenti qui vous habite régulièrement ?

PRENEZ LE TEMPS

de vous laisser toucher par l'une de ces formulations et accueillez au besoin une autre expression par ricochet, sans jugement.

QUELS SONT VOS rituels EN CUISINE ?

Nous avons tous des rituels en cuisine et dans nos comportements alimentaires. Très souvent, ces rituels sont hérités de traditions de notre enfance, d'habitudes que l'on reproduit machinalement ou encore de croyances profondément ancrées.

QUELS SONT LES VÔTRES ?

Y a-t-il des traditions auxquelles vous êtes particulièrement attaché(e) (déjeuner dominical, recettes incontournables pour célébrer certaines fêtes, respect de la place à table…) ? Et d'où viennent-elles ?

À QUEL POINT VOUS EST-IL DIFFICILE D'Y DÉROGER ?

Existe-t-il des rituels que vous avez mis en place de façon plus récente ? En quoi sont-ils importants pour vous ? Pourriez-vous envisager de faire différemment ?

QUEL EST VOTRE aliment doudou ?

Quelle est votre nourriture réconfortante, celle qui vous procure de l'apaisement ? Quel est votre aliment refuge, celui qui a le don de vous réconforter, de vous soulager en cas d'émotions difficiles à gérer ?

PRENEZ LE TEMPS DE L'IDENTIFIER,
de préciser sa texture, sa saveur, de repérer ce que vous aimez dans cet aliment, de comprendre l'effet qu'il a sur vous, sur le plan corporel, émotionnel et mental.

EN CAS DE COUP DUR, AVEZ-VOUS RECOURS FACILEMENT À VOTRE ALIMENT DOUDOU ?
Vous autorisez-vous à le savourer pleinement, avec plaisir et sans culpabilité ?

QUELLES SONT VOS peurs EN CUISINE ?

Quelle que soit notre expérience culinaire, nous avons tou(te)s des peurs en cuisine. Quelles sont les vôtres ? Peur de mal faire ou de rater ? Peur d'être jugé(e) ou comparé(e) ? Peur de mal manger ? Peur de grossir ?

IDENTIFIEZ VOS PEURS
et essayez de comprendre ce qu'elles disent de vous.

FAITES L'ESSAI DE LES RELATIVISER
en vous posant les questions suivantes : « *Que se passerait-il vraiment si cette crainte se matérialisait ?* » ; « *Que risquez-vous réellement ?* ». Cela vous permettra sans doute de prendre un peu de distance par rapport à vos blocages.

CES PEURS ENTRENT-ELLES EN RÉSONANCE
avec d'autres domaines de votre vie ?

POURQUOI AIMEZ-VOUS cuisiner ?

Quand vous cuisinez, avez-vous la sensation de reprendre le contrôle sur les événements, et ressentez-vous un sentiment de toute-puissance, de maîtrise de votre alimentation ?

VOUS ADOREZ CUISINER

parce que cela vous vide la tête ? Parce que cela vous permet d'explorer votre créativité ?

RÉFLÉCHISSEZ

aux raisons qui font que vous aimez faire la cuisine. Elles peuvent offrir des éclairages précieux sur votre personnalité.

ÊTES-VOUS FIÈR(E) DE VOUS

lorsque vous cuisinez et êtes-vous souvent étonné(e) de ce que vous réussissez à faire ? Êtes-vous particulièrement réceptif(ve) aux compliments que vous renvoient ceux pour qui vous cuisinez, voire en avez-vous besoin ou les recherchez-vous ?

Est-ce que cuisiner sain EST UNE OBSESSION CHEZ VOUS ?

Savez-vous parfaitement ce que vous devez manger ? êtes-vous incollable sur les règles diététiques et les respectez-vous scrupuleusement ?

ÊTES-VOUS VIGILANT(E)

pour équilibrer votre alimentation et jugez-vous éventuellement durement ceux qui n'accordent pas la même attention que vous à ces règles ?

EXPLOREZ SI CETTE TENDANCE À MENTALISER

entre en résonance avec d'autres domaines de votre vie. Vous fiez-vous à votre intuition et vos ressentis ou avez-vous tendance à cogiter, analyser, décortiquer toutes les situations ?

OBSERVEZ VOS COMPORTEMENTS

Respectez-vous vos besoins et faites-vous confiance à vos capacités de régulation ? Au contraire, décidez-vous plutôt en fonction de vos croyances sur le bien manger ?

LES RÈGLES DIÉTÉTIQUES

ne vous préoccupent pas plus que ça ? Vous les connaissez, mais faites-vous preuve de souplesse et écoutez-vous en priorité vos sensations alimentaires ? Avez-vous un rapport intuitif à l'alimentation et cuisinez-vous sans trop vous prendre la tête ?

Improvisation

LIBRE

EXPRIMEZ-VOUS !

Reconnectez-vous une nouvelle fois à vous, à ce que vous ressentez là dans l'instant présent. Fermez les yeux. Soyez à l'écoute de vos ressentis. Quelle émotion, quel sentiment vous habitent ? Comment vous sentez-vous ? Quelle serait votre météo intérieure au niveau mental, émotionnel ou corporel ?

VOUS Y ÊTES ?

Parfait ! Alors, restez sur cette émotion ou cette sensation et repartez en cuisine. Je vous propose maintenant d'improviser, toujours avec les ingrédients de votre choix, le plat qui retrace le plus justement ce que vous ressentez en ce moment, ce que vous auriez envie de poser ou de dire par le biais de la cuisine.

Quand vous aurez terminé, je vous propose de dresser votre création dans le contenant de votre choix. N'hésitez pas à sélectionner le plat, l'assiette, la verrine ou le plateau qui vous semble le plus indiqué pour mettre en valeur votre production et prenez le temps de décorer votre plat.

Extraits tirés du livre *Cuisine-thérapie, Dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es !* de Emmanuelle Turquet (Éditions Jouvence, 2016). Retrouvez le blog de l'auteure, ses ateliers grand public et séminaires d'entreprises sur www.papilles-creatives.com.