

## STAGE DE YOGA

### *ECHANGE DE RECETTES*

#### **CURRY DE POULET AU LAIT DE COCO**

*(recette proposée par Valérie)*

Ingrédients pour 6 personnes :

- blancs de poulet : 600g
- pâte de Curry (UK) : 1 c à s pleine\*
- gingembre : ½ c à c rase
- 2 gros oignons
- tomates pelées ou en dés : 1 boîte 400g
- lait de coco : 400ml
- Sel, poivre

Préparation : 20'

Cuisson : 40'

Couper les blancs de poulet en petites tranches (1cm).

Couper très finement les oignons et les faire fondre à petit feu, sans les faire brunir.

Ajouter : curry, gingembre, sel, poivre. Remuer.

Incorporer les tomates puis le lait de coco.

Porter à ébullition, puis laisser cuire à feu doux (mijoter) pendant 1/2h, en couvrant.

#### **Conseils de Valérie :**

*La pâte de curry peut être remplacée par du curry en poudre : 2 c à s rases.*

*Y ajouter une pointe de piment de Cayenne en poudre.*

*Accompagner d'un riz pilaf (1vol de riz, 1 vol d'eau bouillante,*

*Cuisson couvert à très petit feu – 11' env)*

#### **Gateau aux carottes**

(proposé par Lorette)

250 g de farine

100 g de sucre roux

100 g d'amandes émoulinées

150 g de raisins secs

3 œufs

1 paquet de levure

4 à 5 cuillères à soupe d'huile

4 à 5 carottes moyennes râpées

1 cuillère à soupe de rhum

1 cuillère à café de cannelle

1 cuillère à café de muscade

Pétrir le tout avec les mains

Mettre du sucre roux avant d'enfourner dans moule huilé ou beurré

Four préchauffé à 6

Temps de cuisson 30 à 35 minutes

Décoction pour faire sortir les perversités (froid)  
(Lorette)

Peler 2 cons de gingembre  
Peler 1 bâton de cannelle  
2 cloous de girofle  
1 cuillère à soupe de cardamome  
un brin de romarin  
Faire bouillir 3 à 4 minutes et filtrer  
Boire en rajoutant du miel

## **PAIN AU MIEL**

**Proposé par Chantal Bourgeois**

400 gr de farine  
½ cuillère à café de sel  
1 c à café de gingembre en poudre ou 10 gr de poudre d'anis  
½ c à café de poudre à lever  
½ c à café de bicarbonate de soude

150 gr de cassonade foncée (sucre brun)  
150 gr de beurre  
200 gr de miel liquide foncé de préférence  
2 dl de lait  
1 œuf

Tamiser ensemble les ingrédients secs

Chauffer ensemble dans une petite casserole le beurre, le sucre et le miel sans excès de chaleur.

Lorsque le beurre, le miel et le sucre sont chauds ajoutez-y le lait et l'œuf battu.

Mélanger bien le tout dans la farine tamisée

Verser la pâte épaisse dans un moule rectangulaire beurré et tapissé de papier beurré.

Cuisez à four modéré préalablement chauffé (165°) pendant 1h1/4 environ

Vérifier la cuisson..Démoulez et laissez refroidir entièrement.

Dégustez en dilatant vos papilles.....

## **LIMONCELLO**

*(recette Nadège et Jean Paul Benavente – 04/2009)*

**Préparation : 1/2h – macération : 1 semaine**

### **Ingrédients :**

7 citrons non traités

alcool à 90 : 1 litre

eau : 1,5 litre

sucre 600 g

titrage = 36° vol

## **Préparation**

### **Infusion du citron :**

Utiliser un bocal étanche ou une bouteille fermée, placée à l'abri de la lumière.  
Gratter le zest des citrons, **superficiellement** (sans attaquer la partie blanche = amertume)  
Mettre le zest dans l'alcool pur et laisser macérer pendant 1 semaine. Remuer chaque jour.

### **Filtrage**

Sopalin + entonnoir

### **Sirop de sucre :**

Mélanger eau et sucre. Porter à ébullition en remuant, jusqu'à dissolution totale du sucre.  
Laisser refroidir.

Ajouter à froid l'alcool+citron filtré. Mélanger.

### **Conservation :**

Dans le congélateur.  
Pas de risque d'éclatement des bouteilles avec l'alcool.

### **Conseils d'Yves:**

Servir glacé, en digestif, après le café.  
Attention : se boit comme de l'eau .....

## **VIN D'ORANGES AMERES**

*(recette de Nicole, source M. Cornillet – Carq.)*

Ingrédients : (fruits non traités)

5 oranges de Séville (amères)  
1 citron  
vin : 5 litres de rosé de Provence à 13°  
sucre : 1kg  
alcool à 90° : 0,6 litre ou 1 litre de Marc de La Crau (45°)  
vanille gousses : 2  
cannelle : 2 bâtons

### **Préparer les fruits :**

Couper les fruits en quartiers : en deux, puis chaque moitié en quatre.

### **Dissoudre le sucre :**

Mettre le sucre dans 1/2l de vin et faire tiédir, jusqu'à complète dissolution

### **Mettre tous les ingrédients à macérer :**

Fendre les gousses de vanille et racler les graines, pour que le parfum se diffuse.  
Laisser macérer 45 jours, dans un endroit frais, en remuant 1 fois par jour la 1<sup>o</sup> semaine, puis 1 fois par semaine ensuite.

### **Filtrer et mettre en bouteille :**

Il y a toujours de la pulpe en suspension.  
Pour la filtrer, utiliser une grande passoire et du papier Sopalin comme filtre.  
Degré d'alcool obtenu : 21% vol (18° avec le Marc)

**Conseils de Nicole :**

Choisir de préférence une bonbonne à large ouverture (c'est plus facile pour extraire les quartiers de fruits en fin de macération).

La capacité de la bonbonne doit être au minimum 1,5 fois le volume de vin, pour recevoir l'alcool, les fruits, ... et avoir encore un peu d'espace libre pour remuer sans déborder.

Pour remuer le mélange, proscrire tout ustensile de cuisine (louche, ...), même en bois.

Les bonbonnes sont en fait TRÈS fragiles, et se brisent sous des chocs même légers.

Mieux vaut incliner la bonbonne et imprimer quelques mouvements de rotation.

Pour ceux qui aiment, ne jetez pas les fruits : dégustez-les !.

Après macération, les quartiers de fruits sont parfumés, sucrés et alcoolisés.

Enlever la pulpe avec les dents !.

Ils se conservent plusieurs semaines au frigo, dans un récipient fermé.

L'alcool à 90° peut être "coupé" en ajoutant ½ litre d'eau (degré final : 18° vol)

**COMPOTE d'ORANGES** *(Yves)*

*(recette ELLE revue par Françoise Z. – 01/2010)*

**Préparation : 35 mn – Cuisson : 20 mn – mettre au frais 3h**

**Ingrédients :** (pour 6 personnes)

grosses oranges à dessert, non traitées : 7

eau : 25 cl

sucre : 200g

gingembre confit haché ou frais râpé : 1 CàS

menthe marocaine fraîche

**Préparer le sirop :**

Prélever le zeste de 2 oranges à l'aide d'un couteau économe.

Découper les zestes en fines lanières à l'aide d'un couteau ou des ciseaux.

Presser le jus d'une des 2 oranges.

Dans une casserole, verser le jus d'orange, l'eau, le sucre, les lanières de zeste et le gingembre.

Porter à ébullition, réduire le feu et laisser frémir pendant 20 minutes jusqu'à obtenir un sirop.

**Compote**

Peler à vif les autres oranges, c'est à dire sans peau ni pépins.

Découper les fruits en tranches.

Les déposer dans le sirop encore chaud, remuer délicatement, verser dans un compotier.

Laisser refroidir. Servir tel quel ou dans des coupes individuelles.

Juste avant de servir, saupoudrer de menthe hachée.

**Conseils de Françoise :**

Utiliser des oranges à dessert (Navel par ex.), plus douces que les oranges à jus.

La recette initiale prévoit des pamplemousses roses (Compote Jacksonville USA), que Françoise a remplacés par des oranges et la touche de menthe ! Extra !

Le gingembre frais, râpé, convient mieux. Son parfum est plus subtil. Goûter pour ajuster!

## CROQUANTS DE CORDES (Tarn) – (Yves)

(recette Marie Hélène - Aix)

**Ingrédients** (pour une soixantaine de croquants) :

- sucre en poudre : 250g
- farine : 20g
- une pincée de sel
- 2 blancs d'œufs (= 60g)
- noisettes : 60g
- amandes effilées : 60g
- papier sulfurisé

**Préparation : 20 minutes**

Faire griller légèrement les noisettes dans une poêle.

Puis les concasser au mixer, **grossièrement**.

Faire également légèrement griller les amandes effilées.

Verser dans une terrine :

- le sucre
- le sel
- la farine
- les noisettes concassées
- les amandes effilées

**Mélanger les ingrédients à sec.**

Faire un "cratère" et verser les 2 blancs d'œufs.

Remuer doucement à la fourchette, jusqu'à obtenir un mélange homogène, les blancs d'œufs étant totalement incorporés.

**Cuisson : 9 à 10 minutes (175°C, th. 6)**

Déposer sur du papier sulfurisé, à l'aide d'une cuiller à café, de petits "poquets" (**taille d'une cerise**). Les espacer de 6 à 7 cm. (env. 4 rangées de 5 poquets sur une plaque de four).

Enfourner et surveiller la cuisson.

Les retirer du four avant qu'ils brunissent.

**Laisser refroidir avant de les détacher** du papier sulfurisé.

**Conseils d'Yves :**

*Ne pas utiliser de poudre d'amande = trop fine. Les galets gonflent comme des macarons au lieu de s'étaler. Ils sont moins craquants.*

*Le mélange des ingrédients à sec, avant d'incorporer les blancs d'œufs, est essentiel pour obtenir une pâte homogène.*

## CURRY de POISSON (Yves)

recette de Françoise Z.

la cuisine indienne (poche cuisine GRÜND)

**Pour 4 personnes : 2 c à soupe d'huile**

2 c. à soupe d'oignons hachés

2 gousses d'ail écrasées

1 c à soupe de gingembre haché

1 c à café de piment en poudre (Cayenne)

*1 piment vert doux ou poivron  
30 cl de lait de coco léger  
sel  
4 tranche de poisson ( cabillaud, colin.....)*

Dans l'huile chaude d'une poêle, faites fondre l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment. Quand l'oignon est transparent, ajoutez le piment vert, le lait de coco, salez et laissez épaissir  
Ajoutez le poisson à la dernière minute, nappez-le de sauce et laissez cuire 5 minutes sans couvrir ; il doit être tendre.

Conseils de Françoise :

Faire fondre l'oignon plutôt que revenir (éviter l'amertume)  
Je mets l'ail quand l'oignon est fondu, puis j'ajoute le lait de coco  
J'ajoute parfois 1 cuiller à soupe de pâte de curry (PATAK'S \_ Mild Curry)

## **FENOUIL FONDU (Yves)**

*Recette de Louise R. (Avril 10)*

Pour 4 personnes

Dans une cocotte :

- 2 ou 3 fenouils coupés en fines lanières
- 1 morceau de beurre
- 1 ou 2 sucres en morceaux
- ½ citron pressé
- sel, poivre

Mijoter à feu très doux pendant une demi-heure environ, en remuant fréquemment. Couvrir à mi-cuisson.

## **FARCON AUX PRUNEAUX**

C'est un plat savoyard typique dont la recette varie selon les vallées. Ainsi, on pourra retrouver des pommes séchées, une pincée de muscade. C'est en quelque sorte un gâteau de pommes de terre avec pruneaux, lard et raisins. Il faisait office de viande (le lard), de féculent (les pommes de terre) et de dessert (les pruneaux et raisins) en un seul plat. Ce plat "des pauvres" cuit plusieurs heures ( le temps d'aller à la messe au village! ) dans un moule spécial appelé la "rabolire" ( haut avec une cheminée centrale ).

### **Suggestion**

Servir le jour même ou le lendemain, détaillé en tranches épaisses juste réchauffées à la poêle avec un peu de beurre et une bonne salade verte.

On le sert aussi chez nous pour accompagner un rôti ou un gibier en civet.

Ingrédients

- 1 kg de Pommes de terre Bintje de préférence
- 200 g de pruneaux secs
- 50 g de raisins de corinthe
- 100 g de lardons
- 10 tranches fines de poitrine fumée
- 100 ml de crème fraîche liquide. *Je n'en avais pas, j'ai mis 2 yaourts et 1/2 petit pot de*

### *crème fraîche épaisse*

- 3 c. à soupe de beurre
- 2 oeufs
- 1 gros oignon (2 *échalotes*)
- sel et poivre du moulin

#### Progression

- Éplucher et émincer l'oignon; le faire suer 5 minutes à couvert avec 2 cuillerées à soupe de beurre et les lardons;
- peler puis râper les pommes de terre à cru (comme des carottes);
- tapisser le fond et les bords d'un moule rond de type moule à soufflé ou encore une petite cocotte avec les tranche de poitrine fumée;
- mélanger tous les ingrédients: pommes de terre, oignons, lardons, crème, oeufs, pruneaux et raisins; saler et poivrer;
- verser dans le moule; poser un couvercle et calculer 4 heures de cuisson au bain-marie dans un four préchauffé à 150°C. (300°F.);
- sortir du four et laisser reposer 15 minutes avant de démouler.

#### Sommelier

un vin de Savoie à dominante Pinot noir ou Mondeuse Anthony Ravat nous conseille un Chignin Bergeron 97 de chez Louis Magnin

## LASAGNE PESTO CHAMPIGNONS

Recette proposée par Florence

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 10 feuilles de lasagne
- 1 pot de pesto
- 250 g de champignons frais *Là j'ai utilisé des champignons de chez piccard... peut être pas assez en quantité*
- 75 cl de lait
- 3 c. à soupe de farine
- 50 g de beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Gruyère râpé(*j'ai mis du parmesan et du gruyère, je ne sais pas la quantité ?*)

#### **Préparation :**

Dans une casserole, faites fondre le beurre, incorporez la farine, puis versez peu à peu le lait en mélangeant.

*Pour ma part j'ai fait une béchamel sans beurre, en incorporant la farine tamisée dans le lait froid et en remuant en continu jusqu'à épaississement de la béchamel.*

Portez la béchamel à ébullition, retirez du feu, salez et poivrez.

Dans une poêle, faites rissoler quelques minutes dans l'huile d'olive les champignons coupés en lamelles. Salez et mélangez les champignons à la béchamel, puis ajoutez le pesto.

Préchauffez le four th. 7 (210°C).

Faites bouillir de l'eau avec un peu d'huile d'olive, puis faites-y cuire quelques minutes les plaques de lasagne.

Égouttez-les.

Huilez les bords d'un plat .

Disposez au fond deux feuilles de lasagne.

Nappez de sauce.

Répétez l'opération jusqu'à la dernière couche de lasagne, qui devra être recouverte de béchamel et de gruyère.

Enfournez 25 min

## **Soins des gencives Laurette**

- En cas de dents déchaussées: Faire 1 bilan par 1 spécialiste en paradontologie pour 1 détartrage en profondeur sous anesthésie pour aller jusqu'à la racine et éliminer la cause du déchaussement .
- Puis faire 1 bilan acido basique en faisant pipi 3 fois par jour sur du papier réactif ; le P.H urinaire doit être de 7 ou 7.5. Mesurer 3 fois par jour :-matin ,après les urines du matin lesquelles sont toujours acides, -midi et soir sur plusieurs semaines. - Si le terrain est acidifié ,cela favorise le déchaussement. Se rapporter à l' ouvrage du naturopathe CHRISTOPHER VASEY. L'équilibre acido basique édition JOUVENCE. IL faut rééquilibrer l' alimentation et prendre des sels ALCABASE ou d'autres qui vont rétablir l'équilibre et drainer les acides, si cet équilibre ne se fait pas en faisant par exemple des cures d'aubier de tilleul ou des tisanes de tilleul
- .
- - Pour entretenir l'équilibre bactérien dans la bouche : matin et soir se laver les dents normalement, puis se brosser les gencives et les dents avec le mélange suivant: 1volume d'eau oxygénée à 10 volumes, 2volumes d'eau, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, Bien mélanger, Puis se rincer la bouche avec de l'eau . Par la suite, utiliser les teintures mères pour les cas suivants :
- - Bains de bouche pour éviter les troubles inflammatoires des gencives : faire un mélange à part égale de 30cc, Calendula TM, Plantago TM, Echiinacéa TM, Phytolacca TM. Prendre 30 gouttes diluées dans de l'eau tiède.
- 
- - Pour favoriser la reminéralisation et éviter les troubles de sensibilité : prendre à part égale un mélange de 30cc de : Calendula TM, Plantago TM, Hypéricum TM, Symphytum TM. Prendre 30 gouttes de ce mélange dans un demi verre d'eau tiède. - Pour favoriser la cicatrisation, un mélange à parts égales de 30cc : Calendula TM, Plantago TM, Hypéfricum TM, Arnica TM. Prendre 30 gouttes diluées.
- 
- - En cas de gros problèmes de gencives, compléter par la prise de 60mlg de Co Enzyme Q10 chez Solgar, 1cp/matin et soir accompagné de 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse BIO.
- 
- Voilà ! Vous savez tout !! Bises, Laurette !

## **Galettes de courgettes à la feta ou au chèvre**

(recette proposée par Françoise Peyronie)

Quantité	6 Personne(s)
Préparation	15 min
Cuisson	15 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile



- 6 petites courgettes
- Des carottes
- 2 oignons finement hachés
- 1 gousse d'ail écrasé
- 4 c. à soupe de ciboulette
- 6 feuilles de menthe ciselées
- 100 g de feta
- 2 oeufs
- 80 g de farine (de blé noir)
- 4 c. à soupe d'huile olive
- sel, poivre
- mélange de graines
- ajouter 20 cl d'eau si nécessaire, ou plus

### *Préparation*

- 1 Râpez les courgettes et les carottes , et faire revenir dans une poêle avec l'oignon hâché
  - 2 Incorporez la feta écrasée à la fourchette, le mélange farine- œufs-eau, les herbes ciselées, salez et poivrez.
  - 3 graisser la poêle à l'huile d'olive. Déposez le mélange aux courgettes en tas bien espacés.
  - 4 Etalez-les en forme de galette d'environ 4 mm d'épaisseur, faites-les cuire 2 à 3 min sur chaque face.
  - 5 Lorsque les galettes sont bien dorées, égouttez-les sur du papier absorbant, servez-les très chaudes avec du yaourt grec salé, poivré et assaisonné de jus de citron et de piment (espelette ou autre).
- . On peut faire des galettes avec des poireaux, saumon fumé, du brocoli, ou à la normande : de la pomme + andouille + camembert, etc...

Se réchauffe au four mais est bon froid, peut s'emmener en pique nique

## **Recette de choucroute**

Proposée par Sylvia Pison

Couper en fines lamelles un chou blanc.

Faire revenir au fond d'une cocotte minute des lardons.

Rajouter le chou coupé avec en verre d'eau et un verre de vinaigre de cidre,

Poivrer et fermer la cocotte.

Cuisson 30 minutes à partir de la rotation de la soupape.

Ouvrir, ajouter une ou deux pomme coupée en dés et les saucisses, puis refermer et laisser cuire encore 15 minutes et à table.

## **Velouté de Lentilles**

Proposé par Madou Perret

Recette pour 4 personnes

Dans la cocotte minute,versez 1 litre d'eau froide ,ajoutez 1carotte,150g de poitrine fumée

Blanchie,1oignon pique de 2 clous de girofle,2gousses d'ail non pelées ,1bouquet garni.

Portez à ébullition et laissez cuire 15mn à découvert .

Laissez refroidir avant d'ajouter les lentilles. Fermez.

Des le sifflement de la soupape ,baissez le feu et laissez cuire 17 mn. Ouvrez, salez et poivrez.

Retirez les lentilles, la poitrine fumée et la carotte, égouttez -les. Otez l'oignon, l'ail, le bouquet garni Ajoutez 8saucisses de Francfort dans le bouillon et faites les cuire sur feu doux.

Mixez les lentilles bien égouttées .Ajoutez 6cuil.a soupe de crème fraîche épaisse ,puis du bouillon jusqu'à obtention d'un velouté onctueux . Reversez dans la cocotte et faites chauffer à Feu doux. Rectifiez l'assaisonnement ,ajoutez 1 verre de schnaps(facultatif) et 2 pincées de noix muscade .

Versez le velouté dans les assiettes ,ajoutez les saucisses coupées en grosses rondelles et La poitrine taillée en lardons.

### **Recettes de lessive** **Proposée par Françoise Gerbaux**

- Faire dissoudre 50 grammes de savon de Marseille râpé dans un litre d'eau bouillante;
- attendre le refroidissement et agiter très énergiquement pour éviter les grumeaux, (on peut même mixer pour avoir un texture homogène);
- ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude et une cuillère à soupe de vinaigre d'alcool, agiter énergiquement de nouveau;
- ajouter en option 8 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron;

C'est une lessive peu couteuse, efficace et sans ajouts de toutes sortes, pollue le moins possible.

### **BANANA NUT BREAD** Cake à la banane et noix (recette sans œuf) Proposé par Catherine Berrux (11/2016)

2 bananes très mûres  
200 g de sucre (roux)  
1 yaourt ou 3 cuillerées à soupe de lait  
300 g de farine  
1 cuillerée à café de levure chimique  
12,5 Cl d'Huile (de tournesol, colza, olive ou mixte)  
1 cuillerée à café de sel  
100 grammes de noix concassées

Mélanger dans l'ordre donné.  
Faire cuire dans un moule à cake (beurré)  
Cuire à four modéré 40-45 minutes à 180 degrés

**CHEESECAKE**  
**Gâteau de fromage blanc**  
**Proposé par Catherine Berrux (06/2019)**

Durée de cuisson (10 minutes + 1 Heure)

Pré chauffer le four à 180 °

- 200 G de gâteaux secs (ex : Petit Brun)
- 100 G de beurre

Mélanger au robot l'ensemble, jusqu'à ce que ça devienne une pâte : l'étaler au fond d'un moule à manquer.

La faire cuire 10 minutes au four à 180°.

Laisser refroidir.

Etaler dessus de la confiture (de fruits rouges)

- 500 G de fromage blanc (comme on veut faisselle ou battu)
- 50 G de crème fraîche épaisse
- 2 cuillerées à soupe de farine (ou de Maïzena)
- 3 œufs
- 120 G de sucre fin
- Zeste d'un citron

Dans le robot, battre les œufs puis ajouter le sucre (faire un peu blanchir), puis rajouter tout le reste.  
Le verser sur le fond du gâteau.

Cuire à feu doux = 150 ° pendant 1 Heure

Attention : Ne pas démouler ce gâteau.

L'idéal serait un moule à bords amovibles.