

GUIDE DE PRÉPARATION

pour bien préparer son weekend



LA RETRAITE

* RESET AUTOMNAL *

Connecter chacun chez soi

AVEC JEÛNE INTERMITTENT ET MÉDITATION

Pour bénéficier au maximum des bienfaits de ce séjour, je vous invite à suivre ses recommandations pour la semaine à venir surtout 4-5 jours avant, ce qui favorisera la diminution des effets désagréables qui peuvent apparaître durant le jeûne. La période de jeûne sera de 36 heures, nous allons manger vendredi soir à 18 h et le prochain repas sera le dimanche matin à 6 h. La journée du samedi sera sans nourriture. Le défi ici, sera de ne pas succomber aux vagues de faim... c'est pour cela que les méditations seront nos alliées pour accueillir et apprivoiser la sensation d'avoir faim et ce qui se passent en nous.

RECOMMANDATIONS À SUIVRE :

- Diminution ou arrêt complet de consommer produits laitiers, viande et poissons 4-5 jours avant le début de la retraite
- Arrêter les excitants tel que le chocolat, le café, thé, l'alcool

Donc pour les 2-3 jours avant le début de la retraite je vous suggère de consommer beaucoup plus des fruits et légumes !



MENU

Pour vous faciliter voici un exemple de menu pour la retraite.

Évidemment si vous n'aimez pas certains aliments ou vous êtes allergiques ou intolérants.es, vous pourrez modifier ou faire une autre recette.

<i>Vendredi soir</i>	1h avant le souper SMOOTHIE VERT Repas principal (options) SALADE SPIROU-THAI ou quelque chose de chaud sans être trop lourd : CARI DE COURGE ou POTAGE DE LÉGUMES D'AUTOMNE GRILLÉS ** éviter pain et biscottes
<i>Samedi</i>	Jeûne toute la journée
<i>Dimanche matin</i>	Déjeuner ** à préparer à l'avance au besoin (se conserve 3 jours) PARFAIT AUX GRAINES DE CHIA

SMOOTHIE VERT

dans votre mélangeur mixer :

- ½ à 1 avocat
- 2 grosses poignées d'épinard
- 1 banane ou autres fruits
- 1 tasse de lait de noix (amande, cajou, soya, etc.)

**** L'avocat et la banane sauront vous aider à vous sentir rassasié sur le long terme ****



SALADE SPIROU-THAÏ

4 portions - 20 minutes

SALADE

- 2 courgettes transformées en spaghettis à l'aide d'un coupe spirale (ou en julienne)
- 1 poivron rouge, en julienne
- 1 tasse de germe de haricot
- 1 tasse de pois mange-tout, en lanières
- 2 oignons verts, émincés
- 4 tasses de roquette ou d'épinards
- 10 feuilles de menthe fraîche, ciselées
- 10 feuilles de basilic frais, ciselées
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche, ciselée

VINAIGRETTE

- 3 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de tamari
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 2 c. à soupe de jus d'orange
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe de gingembre frais, haché

PRÉPARATION

- 1- Déposer tous les ingrédients de la salade dans un grand bol.
- 2- Dans un autre bol, mélanger au fouet tous les ingrédients de la vinaigrette.
- 3- Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.



Source : Annie Caron

- Vive le flexitarisme



JULIEMAURICE.com

CARI DE COURGE

4 portions - 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut
- 1 oignon, haché
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- ½ c. à thé de graines de moutarde
- 2 c. à thé de poudre de cari
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de curcuma
- ½ c. à thé de sambal oelek ou 1/4 c. à thé de piment rouge broyé
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 tasse de lait de coco
- 1 tomate, en dés
- 1 c. à thé de sel, poivre au goût

PRÉPARATION

- 1- Préchauffer le four à 375F
- 2- Éplucher la courge, l'épépiner et la couper en cubes puis la déposer dans un plat allant au four. Réserver.
- 3- Dans une casserole, faire attendrir l'oignon dans l'huile (ajouter un peu d'eau au besoin).
- 4- Ajouter les graines de moutarde, la poudre de cari, la cannelle, le curcuma, le sambal oelek et le sirop d'érable, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
- 5- Incorporer le lait de coco, la tomate, le sel et le poivre, puis laisser mijoter pendant 5 minutes.
- 6- Verser le mélange sur la courge
- 7- Cuire au four de 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et dorée sur le dessus. Déguster.



*Source : Jean-Philippe Cyr
- La cuisine de Jean-Philippe*



JULIEMAURICE.com

POTAGE DE LÉGUMES D'AUTOMNE GRILLÉS

4 portions – 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce
- 1 oignon
- 3 carottes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/8 c. à thé de muscade moulue
- 1/4 c. à thé de cannelle moulue
- 1/4 c. à thé de cumin moulu
- 1/4 c. à thé de curcuma
- sel et poivre au goût
- 4 tasses de bouillon de légumes

PRÉPARATION

- 1- Préchauffer le four à 350F
- 2- Couper grossièrement les légumes, puis les déposer dans un grand bol.
- 3- Ajouter l'huile, la muscade, la cannelle, le cumin, le curcuma, le sel et le poivre, puis bien mélanger.
- 4- Étaler les légumes sur une plaque à pâtisserie ou dans un grand plat allant au four. Faire griller 30 minutes.
- 5- Retirer les légumes du four et les mettre dans une marmite. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 6- Passer la soupe au pied mélangeur ou au mélangeur, jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Servir bien chaud.



*Source : Jean-Philippe Cyr
– La cuisine de Jean-Philippe*

PARFAIT AUX GRAINES DE CHIA

4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de lait de coco ou amande sans sucre
- Essence de vanille pure ou cannelle moulue
- Sel
- 1 tasse de graines de chia
- 2 tasses de petits fruits frais ou congelés
- 4 c. à soupe de noix et graines hachées
- Zeste de citron râpé, pour garniture

PRÉPARATION

- 1- Assembler, préparer et mesurer les ingrédients. Avoir à portée de main des pots de verre avec couvercle de 12 onces.
- 2- Dans une tasse à mesurer en verre, mélanger le lait avec la vanille (ou la cannelle) et une pincée de sel. En fouettant, incorporer les graines de chia.
- 3- Répartir le tiers des petits fruits dans les pots, puis ajouter un tiers du mélange de chia. Répéter avec deux autres couches de fruits et de chia. Couvrir d'une cuillère à soupe de noix et de graines et saupoudrer de zeste de citron.
- 4- Couvrir et réfrigérer pendant la nuit; se garder jusqu'à 3 jours.
- 5- Servir froid ou à température ambiante.



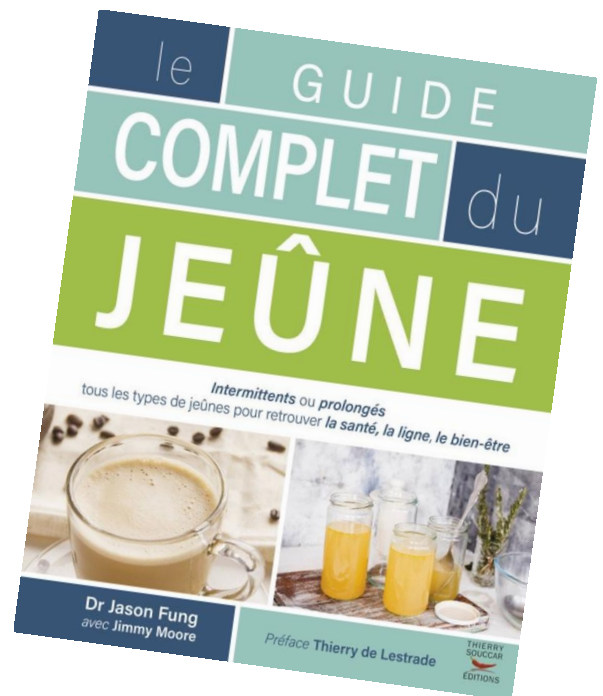
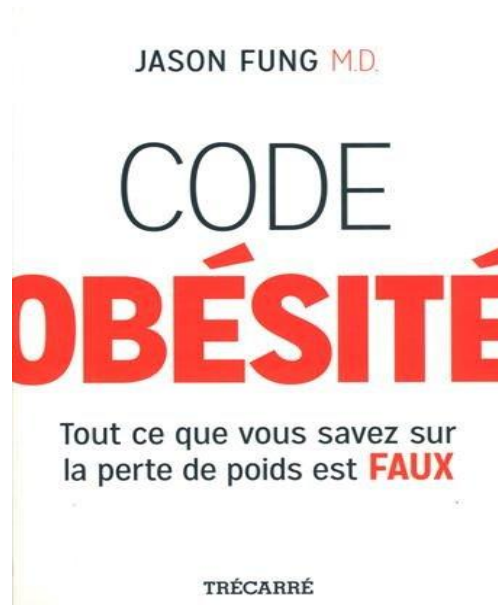
Source : Jason Fung M.D.
- Code obésité les recettes

P.S. SI LA FAIM VOUS TIRAILLE APRÈS AVOIR MANGÉ VOTRE PARFAIT OU BUT VOTRE SMOOTHIE. ALLEZ PRENDRE UNE MARCHÉ, RESPIREZ ET MÉDITER... CELA VOUS AIDERA GRANDEMENT À NE PAS MANGER AU-DELÀ DE VOTRE FAIM ET À VOIR SI VOUS AVEZ ENCORE, RÉELLEMENT FAIM.

QUELQUES-UNS DE MES

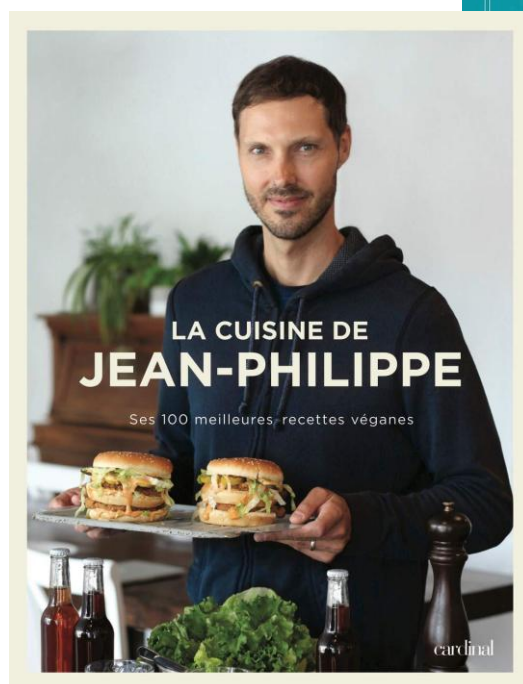
LIVRES DE CHEVET

JEÛNE



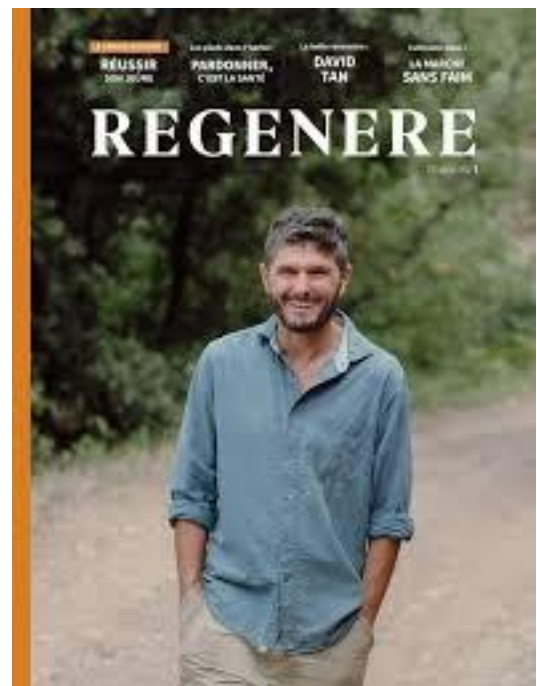
JULIEMAURICE.com

RECETTES



JULIEMAURICE.com

SANTÉ & BIEN-ÊTRE



JULIE MAURICE.com

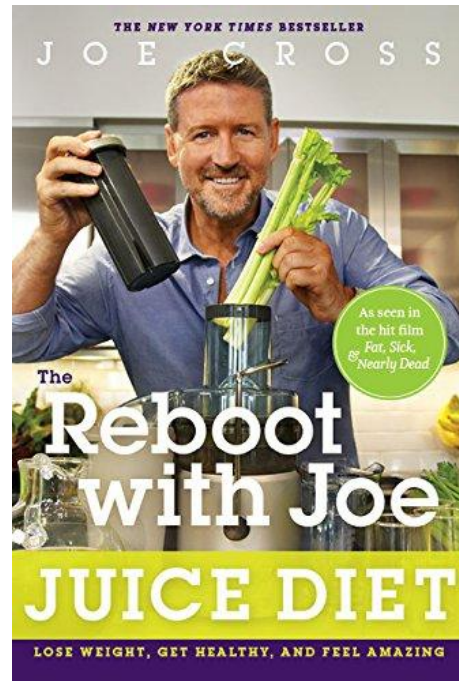
JUS

DAVID CÔTÉ

LES JUS de Crudessence



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME



Perdre du poids de façon durable est possible. Vraiment.

En toute simplicité

Julie



JULIEMAURICE.com