

Recette type surrénales

[Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé](#)

Fromage Frais

Voici une recette type surréalien en utilisant du fromage blanc frais et des légumes.

Salade de Fromage Blanc et Légumes Croquants (pour 1 personne)

Ingrédients

- 100 g de fromage blanc frais (ou yaourt nature ou sérac nature)
- 1 carotte, râpée
- 1 concombre, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés
- Quelques feuilles de persil ou de coriandre, hachées
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre

Instructions

1. Préparation des légumes :

- Râpez la carotte, coupez le concombre, la tomate et le poivron rouge en dés.
- Hachez les feuilles de persil ou de coriandre.

2. Mélange des ingrédients :

- Dans un bol, mélangez le fromage blanc frais avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Ajoutez les légumes râpés et coupés, puis mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien enrobés de fromage blanc.

3. Service :

- Servez la salade de fromage blanc et légumes croquants dans une assiette.
- Garnissez avec les feuilles de persil ou de coriandre hachées.

Bon appétit ! J'espère que cette recette vous plaira.

[Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé](#)

Yaourt

Voici une recette type surréalien en utilisant du yaourt nature et fruits.

Parfait de Yaourt aux Fruits et Noix (pour 1 personne)

Ingrédients

- 1 tasse de yaourt nature (de préférence bio et organique)
- 1/2 tasse de fruits frais (comme des baies, des tranches de banane ou des morceaux de pomme)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1/4 tasse de noix mélangées (comme des amandes, des noix de pécan ou des noisettes)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou de graines de lin (facultatif)

Instructions

1. Préparation des ingrédients :

- o Lavez et coupez les fruits frais en morceaux.
- o Hachez grossièrement les noix mélangées.

2. Assemblage du parfait :

- o Dans un verre ou un bol, commencez par une couche de yaourt nature.
- o Ajoutez une couche de fruits frais par-dessus.
- o Arrosez d'un peu de miel ou de sirop d'érable.
- o Saupoudrez de noix hachées et de graines de chia ou de lin, si désiré.
- o Répétez les couches jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés.

3. Service :

- o Servez immédiatement pour un petit déjeuner ou une collation saine et rafraîchissante.

Bon appétit ! J'espère que cette recette vous plaira.

Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé

Poulet

Voici une recette exotique adaptée au type surréal

Poulet au Curry et Légumes (pour 1 personne)

Ingrédients

- 100 g de blanc de poulet, coupé en morceaux
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 1/2 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés
-
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 cuillère à café de poudre de curry
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 tasse de lait de coco
- Sel et poivre au goût
- Quelques feuilles de coriandre fraîche pour garnir

Instructions

1. Préparation du poulet :

- o Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen.
- o Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer de tous les côtés. Retirez le poulet de la poêle et réservez.

2. Cuisson des légumes :

- o Dans la même poêle, ajoutez l'oignon et l'ail hachés. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- o Ajoutez le poivron rouge, la carotte et la courgette. Faites revenir pendant 5 minutes.

3. Ajout des épices et du lait de coco :

- o Ajoutez la poudre de curry, le curcuma et le cumin. Mélangez bien pour enrober les légumes.
- o Remettez le poulet dans la poêle et ajoutez le lait de coco. Mélangez bien et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes tendres.

Cont...

4. **Finition et service :**

- o Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
- o Servez chaud, garni de feuilles de coriandre fraîche et avec 80-100 g de riz sauvage ou rouge (cuit).

Bon appétit ! J'espère que cette recette vous plaira.

[Nous vous invitons à visiter nos programmes Personnalisé](#)