

SOMMAIRE

LE SOMMEIL

- Intro sommeil	16
- Feuille de route	18
- Tableaux de recettes	19

- Tarte rustique: butternut-chèvre-poulet	20
- Un miso et au dodo: soupe miso	22
- Coco Caline: risotto légumes-lait coco	23
- Un, deux, truite dormez: roulés de truite fumée	25
- Buddha Night: Buddha bowl	26
- Couchettes en tartelettes: tartelettes quinoa-épinards-chèvre	27
- Dîne et dors: cabillaud en croûte de pistache	28
- Écume des nuits: soupe patate douce carotte butternut	30
- Poulet récup': poulet coco-épinards-cajou	32
- Coquillages et doux rêves: soupe de coques	33
- Salade de Morphée: salade fèves-asperges-riz complet	34
- Plus d'insomnie mon chou: wok lentilles-chou-cajou	35
- Pavé de saumon-Chef Nicolas	37
- Roquette dream: salade de pâtes au pesto de roquette	38

Petits-déj, encas, desserts, boissons

- Embrouille l'insomnie: œufs brouillés aux herbes	
- Shoot de mélatonine: porridge	41
- La panade de Magali: tarte aux pommes-fleur d'oranger	42
- Nice Cream: crème glacée de fruits	44
- La crème d'Edgar: île flottante végétale	46
- Riz au lait dodo	48
- Nuit noire: mousse au chocolat	49
- Cocktail de Thomas: elixir floral	50
- De la laitue qui l'eut cru: smoothie à la laitue	51

- Introduction	6
- Pourquoi prendre soin de son alimentation?	8
- Cuissons et préparations des aliments	12

LE RHUME

- Intro rhume	56
- Feuille de route	58
- Tableaux des menus	59

- Dragon des rhumes: poulet à l'estragon	60
- Reykjavik power: soupe islandaise	62
- Bobo rhum: bobobun	63
- Poule mouillée: bouillon de poule	64
- Salade anti-frimas: salade de légumes d'automne	65
- Soupe reniflette: soupe légumes d'hiver	66
- Thaï tchoum: salade asiatique	68
- Tomato killer: soupe aromatique de tomates	69
- Poke bowl: chef Maëlle	70
- Couscousse rescousse: couscous végétarien	72
- Chasseur de virus: butternut farci à la chèvre	73
- Ravioles de betterave aux 2 saumons: chef Gabriel	75
- Galette charbon: chef Eddy	76
- Roulez jeunesse: rouleaux de printemps végétariens	79

Petits-déj, encas, desserts, boissons

- Pancakes minute	
- Porridge du nez qui coule	81
- Butternut anti-flu cake: gâteau au butternut	83
- Orange mécanique: salade d'oranges	
- Perles de saine gourmandise: tapioca	84
- Green detox: smoothie	
- Tisane anti-rhume	85
- Rhume arrangé: jus thérapeutique chef Mathilde	86

LES DOULEURS

- Intro douleurs	92
- Feuille de route	96
- Tableau de recettes	97

- Cocooning: riz thaï-crevettes	98
- Tarte antalgique: tarte brocolis-pignons de pin	99
- L'or vert: guacamole pimenté	100
- Help me fish: salade pommes de terre-harengs	101
- Salade Aïe Aïe Aïe: salade de chou	102
- Potage cru	103
- Dans les herbes folles: salade toute verte	104
- Le maq oméga: maquereaux marinés	106
- Caviar du tsar: caviar de champignons	107
- Bobocal: salade maquereaux- légumes de saison chef Gaston	109
- Le maki saumon: chef Franck	110
- L'artichaut se met au vert: chef Marek	113
- Le marin qui chouchoute: choucroute de la mer	114
- Velouté anti-bobos: soupe potimarron-curcuma-gingembre	115

Petits-déj, encas, desserts, boissons

- Pancakes du potager: pancakes aux herbes	119
- Tartines anti-rouille: avocado toasts	120
- Chia coco câline: chia pudding	
- Le miam ô pas fruits	122
- L'incroyable gâteau au chocolat RAW	124
- Philtre des tamalou: golden latte	
- Le smoothie qui guérit	126
- Bulles de fruits: kéfir	
- Tisane anti-douleurs	127

LA FATIGUE

- Intro	132
- Feuille de route	134
- Tableau des recettes	135

- Spaghettis punchy: spaghettis végétaux de courgettes	136
- Soupe dynamite: soupe au jus d'orange	137
- Salade boost: salade carottes-cajou- piment d'Espelette	138
- Poulettes toniques: brochettes de poulet	139
- Gremolata: condiment fraîcheur	140
- Super fenouil: salade fenouil Roquefort	142
- Vita'Curry: curry de lentilles	143
- Soupe de petits pois pep's	144
- Energy Bowl: bol de crudités	146
- Stew chou-coco: choux et blettes à l'étouffée	148
- Falafolie: falafels et granité de concombre	149
- Risotto à la spiruline: chef Hubert	150
- Taboulénergie: taboulé libanais	152
- Artichaut des voraces: chef Cédric	153

Petits-déj, encas, desserts, boissons

- Crème starter: crème budwig	
- Petit déj qui sort du lit: tartine œuf coque	155
- Boules d'énergie: energy balls	156
- Salade de fruits jolie jolie jolie	158
- Super powder: mix de super graines	160
- Smoothie anti-coup de barre	
- Tisane Anti-fatigue	161
- Élixir de vitalité: jus thérapeutique chef Mathilde	162