



FOOD

YOGA AND BREAD

Yoga and bread. Dans le yoga on apprend à bien respirer, on apprend à bien se détendre, puisqu'il vaut mieux être souple mentalement pour pouvoir prendre du recul, s'adapter et faire les choses. Le progrès individuel suscité par cette démarche met en valeur une capacité renforcée à relever de nouveaux défis, à faire face aux difficultés, gérer les problèmes et contrôler les situations, ce qui nous permet de progresser dès lors que nous savons les accepter et les relativiser.

Ce mode de vie comprend aussi la façon de manger, puisque le corps physique est un sanctuaire qui doit être respecté et bien soigné en tant que engrenage dans ce processus d'évolution personnelle.

Je partage donc une fabuleuse recette de pain complet fait maison. Il s'agit d'une recette pour machine à pain. Chacun peut l'adapter à ses goûts personnels concernant le gluten, le lactose, la levure, la gourmandise, etc.

Préparation

Versez les ingrédients dans la cuve en suivant l'ordre indiqué. Sélectionnez le programme indiqué, le poids du pain, le niveau de dorage et appuyez sur **start**. Vous pouvez ajouter à votre gré des graines, fruits secs, algues desséchées, épices, morceaux de chocolat, etc selon vos envies.

Avez-vous des recettes intéressantes de pain ? N'hésitez pas à les partager !

Bon appétit et namaste !

INGREDIENT S	500 GR	750 GR	1 000 GR
Eau	205 ml	270 ml	410 ml
Huile de Tournesol	1,5 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
Sel	1 cuillère à café	1,5 cuillère à café	2 cuillères à café
Sucre	1,5 cuillère à café	2 cuillères à café	3 cuillères à café
Farine (T55)	130 gr	180 gr	260 gr
Farine (T150)	200 gr	270 gr	400 gr
Levure boulangère sèche	½ sachet	¾ sachet	1 sachet

YOGA AND BREAD

Yoga and bread.

Je partage avec vous une recette faite maison de pain complet.

Une recette saine et facile pour fabriquer son pain.



HAPPY JUS VERTS DU PRINTEMPS

Le Printemps, saison de transformations par excellence, L'espoir et la joie sont au rendez-vous. C'est le temps de dire oui et de s'investir dans la création de l'espace aux nouveautés, aux nouvelles opportunités. Cette transformation passe par la digestion, l'assimilation et l'élimination, dans le corps, dans la tête et dans le cœur. C'est pourquoi on stimule le foie et la vésicule biliaire, par [le biais du yoga](#), mais aussi à travers l'alimentation.

Un régime alimentaire adapté au printemps vous apportera de la légèreté et de la fluidité dans votre corps. Il est préférable manger des légumes et fruits frais, locaux, bio et de saison, afin de faire le plein de vitamines et de booster l'élimination de toxines stockées pendant l'hiver. Essayez d'associer cette super alimentation a une plus grande consommation d'eau et à la pratique d'un exercice physique pour optimiser le résultat.

Vous pouvez commencer vos journées avec un mélange d'eau tiède citronnée, curcuma, gingembre et miel. Vos intestins et votre système immunitaire vous remercieront.

Je suis adepte de la consommation de boissons vertes, surtout en temps printaniers. Je vous ai sélectionnée trois de mes recettes préférées de happy jus verts. J'ai combiné des aliments plutôt doux, mélangés dans une centrifugeuse. Vous pouvez également faire l'usage d'un mixeur. Vous pouvez additionner du thé vert ou une tisane de saison à ces préparations, voir même de l'eau, si jamais votre boisson est très épaisse.

Mes recettes de happy jus :

Le premier happy jus vert est fait avec une bonne rondelle d'ananas, un tiers d'un concombre, un morceau d'une courgette, des feuilles de menthe et une poignée d'épinards. Vous aurez une boisson douce et [rafraîchissante](#) qui vous apportera de la [légèreté](#).

La deuxième happy boisson verte est faite avec quelques feuilles de salade, une poignée d'épinards, des feuilles de romarin, une orange épluchée et une demie pomme sucrée. Vous aurez toute votre pêche et douceur.

Le troisième happy jus vert on concocte en mélangeant du persil, une carotte, des feuilles de salade et d'épinards et une demie pomme sucrée. Pour bien digérer et bien dormir comme un ange heureux.

Les boissons vertes peuvent rendre la consommation de crudités envisageable, lorsque nous ne pouvons pas les digérer en état naturel. La centrifugeuse nous permet d'ingérer une bonne quantité de vitamines facilement digestibles. La machine extrait le jus et garde les résidus indigestes. Vous pouvez utiliser votre salade préférée et toute sorte d'aromate de saison. Je vous encourage à personnaliser votre préparation. Vous n'aurez pas besoin de sucrer vos boissons. Toutefois, si vous trouvez le résultat un peu fade, rehaussez le goût avec le sucre complet muscovado. C'est ce qui a de meilleur dans le cadre d'une bonne alimentation équilibrée.

N'hésitez pas à donner vos retours sur les recettes proposées et vos idées personnelles de boisson verte healthy.

Bonne dégustation et namaste !

HAPPY JUS VERTS DU PRINTEMPS

Je vous propose trois de mes recettes préférées de happy jus verts.

J'ai combiné des aliments plutôt doux que vous pouvez mélanger comme vous voulez.



HAPPY BON PETIT PLAT

Ce Happy bon petit plat vient de ce que nous avons planté en hiver, et qui a poussé au printemps et qui sera en plénitude en été.

Pendant la période de [transition du printemps vers l'été](#), nous avons besoin de manger plus de sucres lents (aliments de fonctionnement de la rate, organe qui transforme les essences de la nourriture). C'est pourquoi nous devons manger plus légèrement, et surtout plus de crudités, combinées avec du cuit pour une meilleure digestion. Donc, la meilleure chose à faire c'est de modérer crudités et aliments cuits. Buvez de l'eau, des tisanes et des [boissons fraîches faites-maison](#).

Privilégiez les fruits et légumes bio, frais, locaux et de saison pour plus d'équilibre et légèreté. En tant qu'adepte de la cuisine green, j'ai concocté un bon petit repas, simple et rapide à préparer. Bien sûr, mon idée fonctionne très bien lorsque nous rentrons fatigués à la maison, à la fin d'une bonne journée bien remplie. Affamés, malgré la fatigue. Aillez donc le bon réflexe d'acheter le panier saisonnier de fruits et légumes en avance, chez votre marchand bio. Cela vous dépanne et vous épargne de manger des bêtises.

Les ingrédients de la préparation du Happy bon petit plat :

Un peu de salade; Une bonne poignée de radis

Des champignons de paris; Une petite courgette

Deux carottes; Une poignée d'aromates; Des graines

Préparation du Happy bon petit plat :

Mettez vos légumes dans une poêle, enduite avec de l'huile de coco vierge et extraite à froid. Tournez le mélange au feu doux. Sortez-le lorsque les légumes sont encore croquants. Et assaisonnez-les avec des pétales d'algues déshydratées et réservez. Ensuite, déposez la salade et les radis en rondelles dans la moitié d'une assiette. Pour terminer, complétez-la avec votre poêlé de légumes. Décorez avec les aromates et graines. Et pour combler votre rapport en sucres lents, je vous suggère de déguster votre préparation avec un petit bol de quinoa.

Bonheur

C'est absolument d-é-l-i-c-i-e-u-x ! Pouvez-vous sentir la bonne odeur de ce super happy bon petit plat ?

Alors, qu'attendez-vous pour être heureux ? C'est évident que le bonheur vient aussi de ce que nous ingérons ! Et s'il s'agit d'un bon petit plat, préparé avec des bons ingrédients, et surtout avec beaucoup d'amour ! C'est le bonheur et la joie totale ! Pour aller plus loin, bougez un peu : marche, sport, [yoga](#), pour vous aider à vous garder en pleine forme.

Qu'en pensez-vous de ma suggestion de bon petit plat ? Avez-vous d'autres super idées ? Partagez-les avec nous. J'ai très hâte de vous lire ! Bon appétit et namaste.

HAPPY BON PETIT PLAT

En tant qu'adepte de la cuisine green, j'ai concocté un bon petit repas, simple et rapide à préparer.

Oui, avec des légumes bio, frais, locaux et de saison.



BROWNIE VEGAN ET SANS GLUTEN

C'est l'[automne](#). On observe la couleur des feuilles changer et on apprécie volontiers les nuances de rouge se déclinant au jaune. L'air rafraîchi et cela nous invite à redécouvrir ses activités d'intérieur. Nous allons, par exemple, passer des bons moments à lire, à développer notre aptitude aux activités manuelles, ou à écouter de la musique. Eh oui, on se lance aussi en cuisine.

Étant adepte du Hygge, le bonheur à la Danoise, surtout lorsqu'il fait plus frais, j'ai testé une nouvelle recette de brownie [vegan et sans gluten](#). Et je vous assure que c'est absolument divin. La bonne nouvelle est que cette recette est ecofriendly. Et ne fait donc aucun mal à la planète, ni aux animaux. Ensuite, elle est protéinée, car elle est fabriquée à partir de haricots blancs et de tahini. Et bien sûr, son goût merveilleux et sa texture douce et moelleuse suffisent pour vous convaincre de la préparer encore aujourd'hui.

Ingrédients du Brownie vegan et sans gluten

Voici les ingrédients pour préparer à peu près 10 petites parts de gâteau :

1/2 tasse (120 ml) de graines de tournesol, d'amandes ou de noix
haricots blancs bouillis non salés

1/2 tasse de sucre cassonade ou de noix de coco

1 cuillère à café de bicarbonate de soude
cannelle ou de vanille

1/2 tasse (120 ml) de beurre de tahini ou de cacahuète
de riz (facultatif)

1/4 de tasse de noix concassées (facultatif)
90% de cacao haché

2 tasses (1 tasse = 240 ml) de

1 pincée de sel

1 cuillère à café de

2 cuillères à soupe de farine

50 grammes de chocolat à

La préparation du Brownie vegan et sans gluten

Préchauffer le four à 180°. Puis, au robot culinaire, ajouter les graines de tournesol et mélanger pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que les graines se transforment en poudre. Ensuite, incorporer à cette poudre tous les autres ingrédients, sauf les noix et le chocolat. Laissez tourner 3 minutes de plus, jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. Enfin, si vous aimez des noix, ajoutez-les en gros morceaux. Ajouter en tout dernier le chocolat haché, pulsant 1 à 2 fois, juste assez pour qu'il se mélange à la pâte.

Cuisson

Transférer la pâte à un plat anti-adhérent. J'ai utilisé un plat de 20 × 25 cm et l'ai revêtu de papier cuisson. Par la suite, cuire au four pendant 30 minutes à 180°C. Pour terminer, laisser refroidir complètement et, si possible, réfrigérer pendant 4 heures avant de déguster le magnifique Brownie vegan et sans gluten.

À vous de jouer

Lancez-vous en cuisine, et n'ayez surtout pas peur d'incrémenter vos recettes avec vos ingrédients préférés. Partagez avec nous vos expériences.

Bon appétit et namaste.

BROWNIE VEGAN ET SANS GLUTEN

Brownie vegan et sans gluten.

Ce brownie est ecofriendly,
protéinée et d'un goût merveilleux.

Sa texture douce et moelleuse
vous feront rêver cet automne.

