

Diététique chinoise : adoptez l'alimentation de l'été !



Formée à l'Institut Méditerranéen de Documentation, d'Enseignement et de Recherches sur les Plantes Médicinales de Montpellier (IMDERPLAM), Christine Calvet est une consultante de santé spécialisée dans les techniques de soins naturels et de prévention. A l'issue de cette formation, elle a choisi d'approfondir ses connaissances en diététique et en phytothérapie, pour accompagner notamment des personnes insouciantes en matière de leur santé et leur bien-être.

par Christine Calvet

ors du saison estivale, les jours sont longs, la chaleur est puissante, les végétaux spontanés abondent... c'est l'époque idéale pour adopter la médecine traditionnelle chinoise... L'alimentation de l'été... Les aliments recommandés...

épandues qui, par leur mode de cuisson, renforcent la digestion... Les légumes recommandés... Les fruits recommandés...



en pleine maturité, que nous digérons avec des poissons, crus, cuits, ou au grill. Les légumes recommandés...

Quelques exemples à retenir : produits animaux : poissons, mollusques, crustacés... céréales et légumineuses : riz, orzo...

Salade de petit épeautre, tofu et légumes dorés



Pour 4 pers. - Préparation : 25 mn - Cuisson : 45 mn + 30 mn - Difficulté : I

250 g de petit épeautre - 200 g de tofu nature ou fumé - 1 aubergine... Ingrédients et quantités.

Herbes de Provence, du sel, quelques trous de moule à épices... Préparation étape par étape.

Recettes proposées par Quintesens

www.quintesens-bio.com

Poke bowl au thon et aux légumes



Pour 2 pers. - Préparation : 25 mn - Difficulté : I

250 g de thon décongélé - 2 c.à.s. de sauce de soja - 3 c.à.s. d'huile d'olive... Ingrédients et quantités.

Détaillez le thon en cubes de 2 cm de côté environ... Préparation étape par étape.

Note : la consistance du poisson permet de leur les passer et notamment le ver soviakov... Note de conservation.

Gâteau Victoria au lemon curd, huile d'olive et romarin

À réaliser la veille !

Pour 6 parts - Préparation : 35 mn - Cuisson : 45 mn - Repos du lemon curd : 30 mn - Repas du gâteau : 2 d à 3 h au frais - Difficulté : I+I+I

Lemon curd : 3 oeufs - 140 g de sucre de canne blond... Ingrédients et quantités.

Réalisez le lemon curd : faites tremper le jus des citrons dans une casserole avec la branche de romarin.

Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 5 mn... Préparation étape par étape.

Ajuster le beurre ditaille en eds, Huile d'Olive Quintesens et le zeste de citron, mélangez le tout... Préparation étape par étape.



Courgettes et poireau germé, parfum de basilic

Pour 4 pers. - Bon marché - Préparation : 15 mn - Difficulté : I

4 petites courgettes bien fermes - 1 petite betterave rouge crue... Ingrédients et quantités.

Préparez le vinaigrette en mélangeant les 2 huiles et le vinaigre... Préparation étape par étape.

Terrine de légumes d'été aux filets de merlan et à la ciboulette

Pour 1 terrine - Bon marché - Préparation : 20 mn - Cuisson : 5 mn environ - Repos : 3 heures - Difficulté : I+I

50 g de court bouillon aux algues - 2 g d'agar-agar - 400 g de filets de merlan - 150 g de haricots verts... Ingrédients et quantités.

Des vinaigrettes comme vous n'en avez encore jamais goûté !

Les « Assaisonnements » de Quintesens sont les premières vinaigrettes de chef qui allient Plaisir, Santé et Naturel ! Assaisonnements trinitariens... Ingrédients et quantités.



Belle, bio, écolo
L'HUILE D'OLIVE QUI A DU SENS !

Quintesens
« Donnons du sens à notre alimentation »

Ecologique
EN CHOISISSENT CET EMBALLAGE, VOUS CONTRIBUEZ À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

- 3 fois moins de CO₂ qu'une bouteille en verre
- Un emballage 100 % recyclable
- À base de carton issu de ressources 100 % renouvelables

Authentique
UNE VÉRITABLE HUILE D'OLIVE DE TERROIR DONT LA SAUEUR SURPASSE TOUTS VOS PLAISIRS

Ingénieuse
LE MEILLEUR DES EMBALLAGES POUR LA MEILLEURE DES HUILES D'OLIVE

Infos et listes des magasins Bio sur : www.quintesens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 92