

3 recettes faciles et anti-inflammatoires pour apaiser ton corps

Salade tiède saumon & légumes verts

Le saumon est l'un des meilleurs alliés de l'alimentation anti-inflammatoire, grâce à ses oméga-3 qui aident à calmer les inflammations silencieuses dans le corps. Associé à des légumes verts pleins d'antioxydants, cette salade est à la fois légère, nourrissante et réconfortante.

Ingrédients pour 1 assiette généreuse : - 150 g de pavé de saumon - 1 poignée d'épinards frais - 1/2 brocoli - Une petite poignée de haricots verts - 1 filet d'huile d'olive vierge extra - Jus d'un demi-citron - Sel et poivre

Préparation : 1. Fais cuire le saumon doucement à la vapeur ou au four, pour qu'il reste tendre. 2. Plonge le brocoli et les haricots verts quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, puis passe-les sous l'eau froide pour garder leur belle couleur et leur croquant. 3. Dans une assiette, dispose les épinards frais, ajoute les légumes encore tièdes et le saumon émietté. 4. Arrose d'huile d'olive et d'un filet de citron, sale et poivre à ton goût.

Astuce : saupoudre de graines de lin ou de sésame pour encore plus de bienfaits et une petite touche de croquant.

Soupe douce à la patate douce et curcuma

Quand la fatigue se fait sentir et que le corps réclame de la chaleur et de la douceur, cette soupe est parfaite. La patate douce nourrit sans alourdir, et le curcuma, « l'or jaune », est réputé pour ses vertus anti-inflammatoires puissantes.

Ingrédients pour 2 bols : - 2 belles patates douces - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre - 1 pincée de poivre noir - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 75 cl d'eau ou de bouillon maison

Préparation : 1. Épluche les patates douces et coupe-les en cubes. 2. Dans une grande casserole, fais revenir doucement l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive. 3. Ajoute les cubes de patate douce et recouvre d'eau ou de bouillon. 4. Laisse mijoter environ 20 minutes, puis mixe jusqu'à obtenir une texture veloutée. 5. Hors du feu, ajoute le curcuma et le poivre noir juste avant de servir.

Astuce : pour une version encore plus crémeuse, ajoute une cuillère de lait de coco avant de mixer.

Bol quinoa, avocat & pois chiches grillés

Un repas complet, végétal et plein de bonnes choses pour ton corps. Le quinoa apporte des protéines sans gluten, l'avocat ses bonnes graisses et les pois chiches croustillants une touche gourmande.

Ingrédients pour 1 bol : - 50 g de quinoa cuit - 1/2 avocat - 1 petite poignée de pois chiches cuits - Quelques feuilles de roquette ou jeunes pousses - 1 filet d'huile d'olive - Jus de citron - Paprika doux

Préparation : 1. Préchauffe ton four à 180°C. Égoutte les pois chiches, sèche-les bien et mélange-les avec un peu de paprika et d'huile d'olive. Fais-les rôtir 15 minutes pour qu'ils deviennent légèrement croustillants. 2. Dans un bol, dispose le quinoa encore tiède, ajoute la roquette ou les jeunes pousses, puis les tranches d'avocat. 3. Parsème des pois chiches grillés, arrose d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron.

Astuce : ajoute quelques graines de courge ou de tournesol pour encore plus de croquant et de magnésium.

Ces trois recettes sont simples à préparer, douces pour le corps et idéales pour prendre soin de toi sans te compliquer la vie. Parce que bien manger, c'est déjà commencer à guérir.