VEGETALE - SANS PRODUITS LAITIERS - FAIBLE EN GLUTEN

21 Recettes pour ton endométriose

ALINE DEMOLIN

Aline Demolin

ALINE DEMOLIN

Ce qui m'anime

Pour moi, il n'y a pas de fatalité dans ce monde : tout est possible, tout est question de choix. Je suis convaincue que chaque femme peut transformer ce qui lui arrive avec son endométriose et son cycle menstruel en une opportunité. C'est pourquoi je guide les femmes à faire leurs propres choix pour elle et leur santé à travers la connaissance de soi

Comment je le fais

J'accompagne les femmes à à retrouver douceur et vitalité au fil de leur cycle menstruel, malgré l'endométriose ou des troubles du cycle, cela grâce à des méthodes naturelles et en complément d'un suivi médical. Mes principaux outils sont la naturopathie (alimentation, plantes, cures), la relation à l'alimentation, la régulation des émotions (EFT), le développement personnel, la symptothermie moderne.

Mon parcours

Moi-même touchée par l'endométriose, j'ai choisi le chemin d'une santé naturelle pour vivre sereinement avec mon endométriose. Mon alimentation, l'accueil de mes émotions et ma relation à l'endométriose me permettent aujourd'hui d'avoir un quotidien sans douleur, sans fatigue et sans traitement. J'ai même pu devenir maman de manière naturelle à plus de 38 ans.

Parce qu'un jour, j'ai compris que je pouvais faire quelque chose pour prendre soin de mon endométriose : c'est prendre soin de moi ! J'ai alors décidé de reprendre mon pouvoir sur ma santé et de faire bon nombre de changements..

De quelle manière je travaille

J'accompagne les femmes en séance individuelle sur plusieurs mois, le temps de leur apprendre à agir sur les douleurs, réguler les émotions et retrouver la vitalité (accompagnement à distance).

NOURRIR

Quelles difficultés j'ai dépassé

Quand j'ai choisi de prendre en charge mon endométriose de manière naturelle pour soulager mes douleurs, je me suis heurtée à deux difficultés : changer d'alimentation et affronter ma peur de l'évolution de la maladie.
Oui, j'avais peur ! Et je pensais aussi que ce chemin allait être compliqué et peu amusant.
Parce que je ne connaissais encore personne qui avais pris ce chemin.
Et entre l'entourage qui ne comprenait pas bien ce que je mangeais, la galère pour choisir un plat au restaurant et des tests en cuisine pas toujours concluants... Je me sentais complètement perdue pour réinventer ma cuisine.

Ce que j'en retiens

L'alimentation est notre alliée. Manger c'est quelque chose que l'on fait 2 à 5 fois par jour, alors autant qu'elle soit adaptée à soi et à l'endométriose.
J'ai aussi compris qu'il n'y avait pas que l'alimentation qui m'apportait un mieux-être, que la relation à l'alimentation, les émotions, ma relation à l'endo avaient aussi toute leur importance dans ma guérison.

Mais comme je suis passée par ces changements alimentaires aussi, j'ai envie de te soutenir dans ceux que tu es en train ou vas mettre en place.
L'alimentation, même en cas de changement, doit à mon sens rester un plaisir, un amusement, une source d'éveil, de curiosité et de découverte.
Je te partage les recettes que j'adore faire à la maison. Principalement végétale, sans produits laitiers et faible en gluten, elles viennent apporter des nutriments indispensables à notre corps.

Régale toi bien !
Aline

TARTINADES & APERO

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

TARTINADE DE GRAINES DE TOURNESOL

Ingredients

120 g de graines de tournesol
1 gousse d'ail
2 CAC de levure maltée
Le jus d'1/2 citron
Ciboulette
Huile d'olive
Poivre

Préparation

Faire tremper les graines au moins une heure avant la préparation.
Mettre tous les ingrédients dans un robot mixeur avec une lame en S coupante.
Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
Ajuster la texture avec l'huile d'olive.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

PESTO DE FANES DE RADIS

Ingredients

180 g de fanes de radis
Huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel et poivre

Préparation

Dans un robot mixeur avec une lame en S, mettre les fanes et l'ail avec un peu d'huile.
Mixer et rabattre au fur et mesure les feuilles pour qu'elles se prennent bien dans la lame.
Ajouter sel et poivre.
Ajouter de l'huile jusqu'à obtenir une texture qui vous plait !
Se conserve quelques jours au frigo dans un pot hermétique.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

TARTINADE DE LENTILLES VERTES

Ingredients

80 g de lentilles vertes cuites
1 gousse d'ail, pelée et hachée
Le jus d'un demi-citron
Huile d'olive à volonté
1 CAS de purée de sésame
1 CAC de cumin moulu
1 pincée de sel

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot puis mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
Ajuster les proportions d'huile et purée de sésame suivant la consistance souhaitée.
Il est aussi possible d'ajouter quelques cuillères à café d'eau pour assouplir la texture.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

TARTINADE DE CAROTTE CRUE

Ingredients

250 g de carottes crues
1 CAS de purée de sésame
1 cuillère à café de cumin moulu
1 gousse d'ail
Huile d'olive
Sel et poivre

Optionnel : pour la déco, des graines de blé germées

Préparation

Laver les carottes (pas la peine de les éplucher si elles sont bio !) et les couper grossièrement.
Dans un robot mixeur, mettre les carottes, la purée de sésame, le cumin, l'ail, de l'huile d'olive et mixer le tout.
Assaisonner puis ajuster les proportions d'huile et purée de sésame suivant la consistance souhaitée.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

HOUMOUS DE POIS CHICHES

Ingredients

80 g de pois chiches cuits
1 gousse d'ail, pelée et hachée
Le jus d'un demi citron
Huile d'olive à volonté
1 CAS de purée de sésame
1 CAC de cumin moulu
1 pincée de sel

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot mixeur avec une lame en S puis mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
Ajuster les proportions d'huile et purée de sésame suivant la consistance souhaitée.
Il est aussi possible d'ajouter quelques c. à café d'eau pour assouplir la texture.

Une tartinade pour l'apéro ou à présenter en quenelle pour compléter un plat de légumes.
Bon appétit !

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

CRACKERS

Ingredients

100 g de farine de pois chiches
3 CAS de graines de courges
3 CAS d'huile d'olive
45 g d'eau
Sel

Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et l'huile.
Puis incorporer petit à petit l'eau.
Former ensuite une boule et l'étaler sur du papier sulfurisé.
Saupoudrer les graines de courges sur la pâte et passer un coup de rouleau dessus pour les incruster dans la pâte.
Couper la pâte en losange ou avec des emporte pièces.
Mettre au four à 180°C pendant 15 min.

Aline Demolin

CROQUETTES & PLATS SALÉS

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

CROQUETTES DE CHOU-FLEUR

Ingredients

200 g de chou-fleur
1 œuf
70 g de farine de sarrasin
1 CAS d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Dans un robot coupe lame en S, mixer grossièrement le chou.
Dans un saladier, mélanger la farine, l'œuf, l'huile et le sel et poivre.
Ajouter le chou.
Former des petites croquettes.
Cuire à la poêle quelques minutes de chaque côté.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

FALAFELS DE POIS CHICHES

Ingredients

300 g de pois chiches sec
1 oignon
4 gousses d'ail
1 CAC de cumin en poudre
2 CAS de farine de sarrasin
Sel, poivre

Préparation

Faire tremper les pois-chiches 48h dans un grand volume d'eau.
Après ça, égoutter et rincer les pois-chiches et bien les égoutter. On peut les sécher avec des torchons.
Dans un mixeur, mettre les pois-chiches, l'ail, l'oignon, le cumin, le sel et le poivre.
Mixer et ajouter 2 CAS (ou plus si besoin) de farine de sarrasin si la mixture est trop trempée.
Avec une cuillère à soupe et former des boulettes.
Les faire dorer dans un fond d'huile à la poêle, en les faisant rouler pour que ça dore un peu partout.
Compter environ 15 min de cuisson.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

CROQUETTES DE LENTILLES CORAIL

Ingredients

200 g de lentilles corail sèches
1 oignon
2 gousses d'ail
1 CAC de curry
1 CAC de curcuma
1 poignée de persil ou coriandre (frais)
2 CAS d'huile d'olive
4 CAS de farine de riz
Sel et poivre

Préparation

Faire cuire les lentilles corail 12 min dans l'eau bouillante.
Une fois cuites - elles doivent être bien pâteuses- les égoutter et les mettre dans le saladier.
Émincer l'oignon et hacher l'ail.
Dans le saladier, ajouter la farine, l'aromate, les épices, l'huile, l'ail et l'oignon.
Saler et poivrer.
Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
Former des petites galettes à l'aide d'une cuillère à soupe.
Cuisson à la poêle dans un fond d'huile d'olive

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

FONDUE DE POIREAUX

Ingredients

2 poireaux
20 cl de crème de soja ou autre crème végétale
1/2 CAC de cumin
Sel, poivre

Préparation

Préparer les poireaux en les coupant finement en rondelles.
On utilise tout le poireau : le blanc et le vert !
Bien les rincer dans de l'eau claire pour enlever la terre.
Mettre un fond d'huile dans une casserole.
Puis mettre les poireaux égouttés dedans.
Cuire à feux doux en couvrant pendant 30 min en remuant de temps en temps.
Une fois que les poireaux sont fondants, ajouter le sel, le poivre, le cumin et la crème de soja.
Laisser chauffer le tout quelques minutes puis dégustez !

En accompagnement pour un repas complet : une portion de quinoa.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

CRUMBLE DE LÉGUMES

Ingredients

400 g de butternut
400 g de potimarron
Origan
Sel et poivre
Huile d'olive

65 g de farine de châtaigne
100 g de flocons d'avoine
50 g de noisettes entières
2 CAS de levure maltée
2 gousses d'ail
4 CAS huile d'olive
- de 100 ml d'eau

Préparation

Couper les légumes en petits dés. L
es mettre dans un saladier pour les enduire d'huile d'olive, sel, poivre et origan.
Les transvaser ensuite dans un plat à gratin.
Enfourner pendant 35 min à 200°C.

Pendant ce temps, préparer la pâte.

Mélanger tous les ingrédient exceptée l'eau dans un robot coupe avec une lame en S afin de bien broyer les noisettes.
Ajouter ensuite petit à petit l'eau de manière à obtenir une pâte à crumble.
Quand les légumes commencent à cuire, ajouter la pâte à crumble sur le dessus en l'effritant avec le bout des doigts.
Enfourner à nouveau pour 25 min à 180°C.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

CLAFOUTIS DE COURGETTES

Ingredients

500 g de courgettes
3 œufs
2 CAS de purée d'amande complète
1 CAS d'huile d'olive
80 g de farine de pois chiches
310 g de lait d'amande
1 poignée de feuille de basilic

Préparation

Couper les courgettes en petits dès et les faire revenir 10 min à la poêle.
Dans un saladier, mélanger les œufs, la purée d'amande, l'huile d'olive.
Ajouter la farine.
Délayer progressivement avec le lait d'amande.
Ajouter les courgettes et le basilic.
Mettre dans un plat au four pendant 40 min à 180°C.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

FLAN AUX OIGNONS

Ingredients

400 g d'oignons frais
3 oeufs
80 g de crème de soja
sel + poivre

Préparation

Émincer les oignons, le blanc et le vert
Dans un saladier, fouetter les œufs, ajouter la crème, le sel et le poivre puis les oignons
Mettre dans des moules individuels et enfourner 20 min à 150°C

Aline Demolin

PETIT-DÉJ & GOÛTER

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

LE MIAM O FRUITS DE FRANCE GUILLAIN

Ingredients

Banane
Huile de colza ou une autre huile riche en Oméga-3
1 citron frais
Fruits de saison
Amandes
Noisette
Noix de cajou
Graines de lin
Graines de sésame

Préparation

½ banane écrasée émulsionnée avec
2 cuillères à soupe d'huile de colza ou une autre huile riche en Oméga-3
2 cuillères à café de jus de citron frais pressé

Sur la quelle on ajoute

Au moins 3 fruits frais de saison coupés en petits morceaux
2 cuillères à soupe rase d'oléagineux moulus (amande, noisette, cajou, courge, tournesol) = l'équivalent de 2 noisettes, 1 amande, 1 noix
2 cuillères à soupe rase de lin+ sésame moulus

ALINE DEMOLIN

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

BOULES D'AMANDES CRUES

Ingredients

30 g de flocons d'avoine
50 g d'amandes entières
100 g de dattes (10 dattes)
50 g de purée d'amande

Préparation

Option : faire tremper les amandes pendant une heure avant de démarrer (c'est plus digeste mais pas indispensable non plus !)
Dans un robot avec la lame en S, mixer tous les ingrédients.
Quand l'ensemble est relativement homogène, verser la préparation dans un saladier.
Avec les mains, confectionner des petites boules bien compactes que l'on conservera de préférence dans une boîte au frais.

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

COOKIES

AMANDES - POIS CHICHES

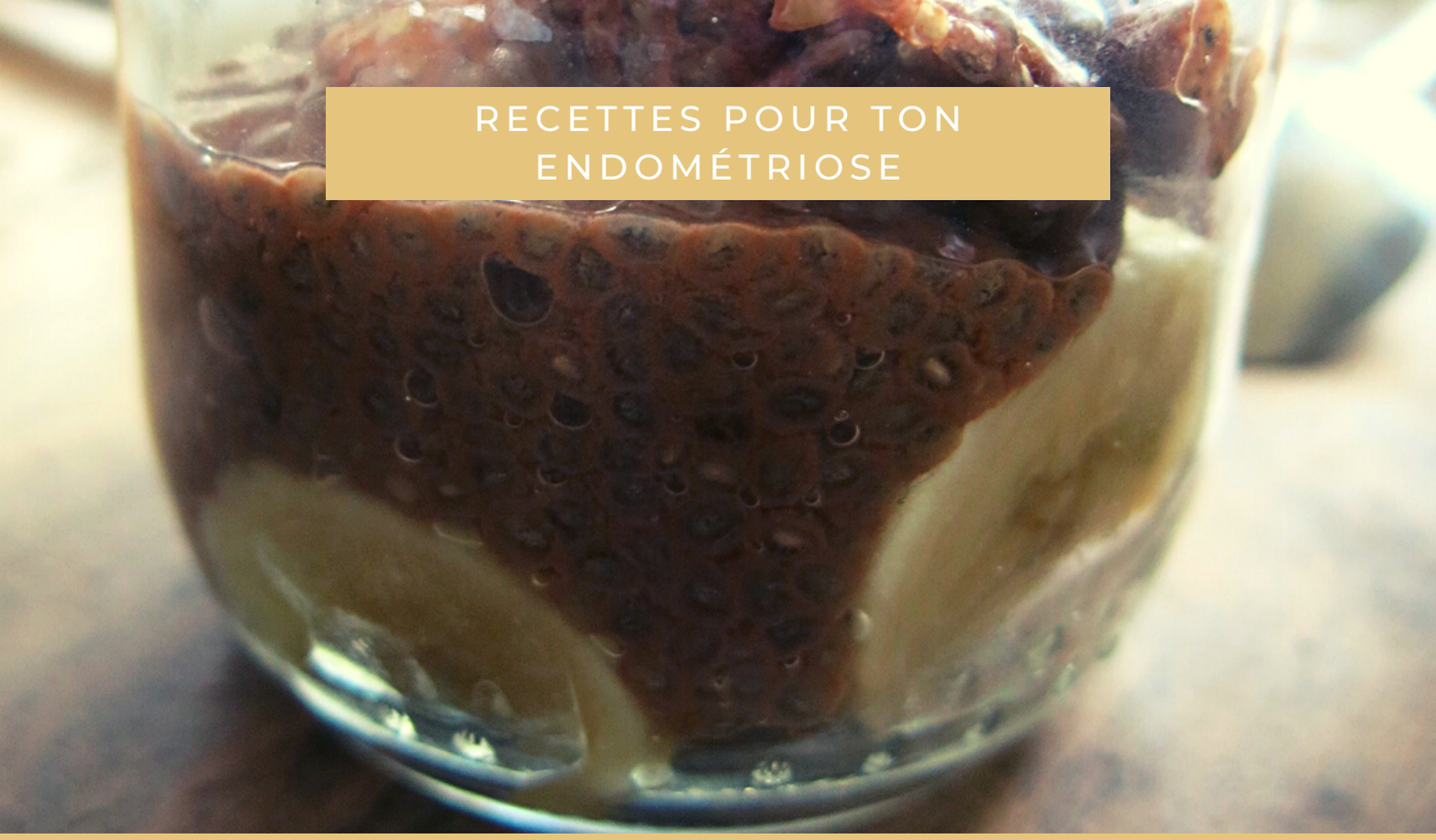
Ingredients

130 g de farine de pois chiches
90 g de poudre d'amande complète
50 g de sucre non raffiné (facultatif)
1/2 sachet de levure
4 CAC de purée d'amande complète
50 g d'eau ou boisson végétale
70 g d'huile d'olive
75 g d'amandes concassées

Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, la levure et le sucre.
Puis ajouter l'huile, l'eau ou la boisson végétale et la purée d'amande.
Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène puis ajouter les amandes concassées.
Former des petites boules de pâte à disposer sur une plaque avec du papier sulfurisé.
Cuire au four 15 min à 180°C.

Aline Demolin



RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

PUDDING DE CHIA CHOCO-BANANE

Ingredients

4 CAS de graines de chia
20 cl de boisson végétale riz-coco
1 c. à s. de miel ou sirop d'érable
350 g banane
1 c. à soupe de cacao 100% en poudre ou cacao cru

Préparation

Dans un bol, mélanger les graines de chia, le cacao, le miel et la boisson végétale puis placer au frigo pendant au moins 30 min.
Remuer de temps en temps la préparation pour les graines de chia ne s'agglomèrent pas entre elles.
Pendant ce temps, couper les bananes en rondelles.
Quand le chia s'est transformé en gélatine, on peut préparer les verrines. Disposer les rondelles de banane contre le bord de la verrine et une rondelle au fond.
Ajouter 2 grosses CAS du mélange de graines de chia. Placer encore des rondelles dans le mélange puis sur le dessus pour la décoration.

Astuce : les graines de chia peuvent se préparer la veille pour le petit déjeuner du lendemain.

ALINE DEMOLIN

GÂTEAU AU CHOCOLAT PROTÉINÉ

Ingredients

230 g de haricots rouges cuits et égouttés
150 g de chocolat noir à 70% minimum
2 oeufs
30 g de sucre complet
5 cl de lait végétal
2 CAC de levure chimique
2 poignées de noisettes

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot mixeur avec la lame en S.
Mixer quelques minutes de manière à avoir une pâte homogène.
Disposer dans un plat.
Concasser les noisettes et les saupoudrer sur le dessus du gâteau.
Enfourner 25 min à 180 C

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

CRÊPES

Ingredients

2 œufs
130 g de farine de petit épeautre T150
260 g de boisson végétale d'amande ou riz coco

Préparation

Dans un saladier, mettre la farine.
Ajouter les œufs et mélanger délicatement au fouet.
Incorporer ensuite petit à petit la boisson végétale. Petit à petit, de sorte à ne pas faire de grumeau !
La pâte peut reposer 30 min et ensuite c'est parti pour la tournée de crêpes.
Dans une poêle bien chaude et préalablement huilée (à l'huile d'olive ou tournesol oléique), mettre une louche de pâte en veillant à bien l'étaler uniformément.
Quand le bord de la crêpe commence à se relever, on peut la retourner et faire cuire quelques minutes l'autre côté.

Bon appétit !

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

PÂTE À TARTE SUCRÉE

Ingredients

80 g de farine de riz
80 g de farine de petit épeautre
40 g de poudre d'amande
2 CAS de purée d'amande
2 CAS d'huile d'olive
20 g de sucre non raffiné
40 g d'eau environ

Préparation

Mélanger les ingrédients secs.
Ajouter progressivement l'huile et la purée d'amande.
Incorporer l'eau petit à petit jusqu'à avoir une pâte homogène.
Étaler la pâte pour la disposer dans un moule à tarte.
Faire cuire 15 min à 150°C

Aline Demolin

RECETTES POUR TON ENDOMÉTRIOSE

TARTE AU CHOCOLAT

Ingredients

200 g de chocolat pâtissier à 70%
350 g de boisson végétale à l'amande (lait d'amande)
20 g de sucre suivant les palais

Préparation

Préparer la pâte à tarte.
Dans une casserole, faire fondre le chocolat dans le lait et le sucre.
Une fois la pâte refroidi, verser le liquide chocolaté sur la pâte et laisser reposer au frigo une nuit ou au moins 8 h.

Aline Demolin

MON ACCOMPAGNEMENT CAPITAINE

Voici les étapes que tu suis à mes côtés dans l'accompagnement CAPITAINE pour gagner en confort de vie grâce à des solutions naturelles (en complément d'un suivi médical)

1.Etre capable d'agir sur tes douleurs par toi-même

Comprendre les causes des douleurs
Mettre en place une alimentation adaptée
Réduire ton niveau de stress

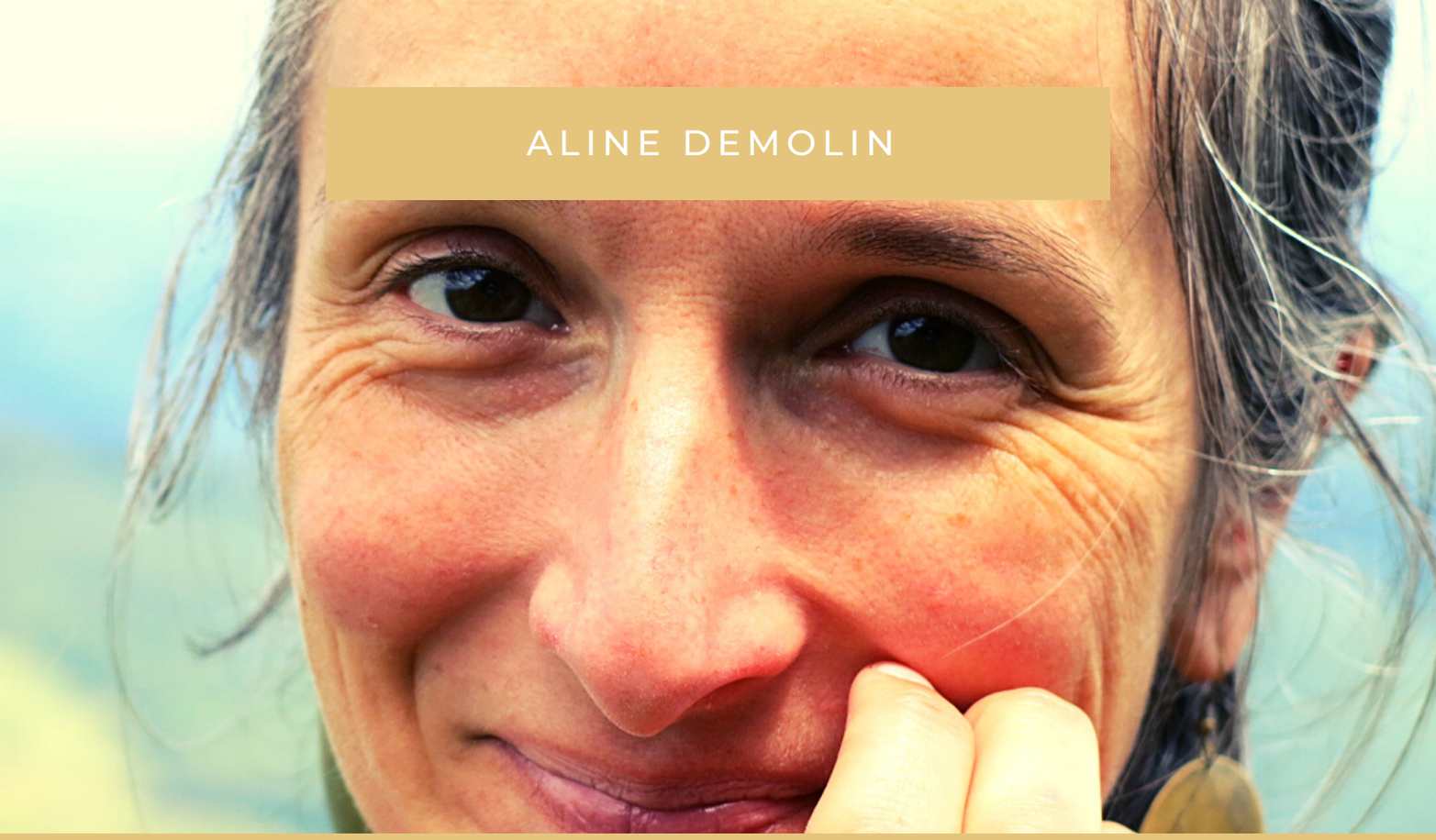
2.Renforcer ton équilibre émotionnel

Apprendre à gagner confiance en toi et en l'avenir avec l'endométriose
Apprendre à t'écouter et t'apporter de l'amour
Libérer tes émotions désagréables
Reprogrammer ta mécanique de pensées

3.T'approprier des outils concrets pour faire remonter ta vitalité au quotidien

Savoir éliminer tout ce qui te pompe de l'énergie
Apprendre à recharger ton corps
Cultiver ta belle énergie de fond

PRÊTE À EMBARQUER ?



ME CONTACTER

contact@aline-demolin.fr

www.aline-demolin.fr

aline.demolin

aline.demolin.naturo

Tous droits réservés
SIRET : 531 881 027 00043