

Les Ateliers Bien-Être d'Aromarie



Beauté et Bien-Être

Marie-Noëlle Bouïssy - Aromarie

Naturopathe

06 33 60 84 53

www.aromarie-naturo.com et <https://aromarie.shop>

*Pour ce nouvel atelier Beauté - Bien-Être,
Nous allons tout mettre en œuvre pour être tout ce
qui nous plaît :*

Belles, fines et en forme !

Et pour cela nous fabriquerons :

- *De succulents Smoothies et jus Santé*
- *Une huile corporelle à la carotte et aux plantes pour avoir une jolie peau satinée et dorée.*
- *De délicieux petits biscuits « fait maison » pour avoir la forme sans les formes !*
- *Et quelques salades colorées qui assumeront parfaitement leur rôle de plat complet !*



Mes Smoothies Santé :

Mon smoothie anti-dalle !!

- *300 ml de lait d'amande*
- *2 ou 3 dattes*
- *½ avocat*
- *1 c à soupe de Mélange « Beauté-Bien-être »*



Mon smoothie Booster énergie

- *300 ml de jus de carotte*
- *1 kiwi*
- *4 à 6 fraises ou autres fruits rouges ou à défaut 1 c à soupe de baies de Goji*
- *1 c à soupe de Mélange « Fortifiant »*

Mon smoothie Drainant

- *150 ml de jus de pommes pressées bio*
- *150 ml d'eau de coco*
- *½ citron*
- *1 kiwi*
- *½ concombre*
- *3 feuilles de sauge fraîche ou à défaut sèche*
- *3 feuilles de menthe*
- *1 pincée de fenouil moulu*



Mon smoothie Bonne mine

- 150 ml d'eau de coco
- 150 ml de jus de carotte
- 1 orange
- 1 kiwi
- 1 c à soupe de Mélange « Beauté-Bien-être »



Et quant aux jus à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus :

Jus équilibre acido-basique

Carottes + concombre + persil

Jus Vitalité

Carottes + pommes + betterave + gingembre



« Hot-shot » du matin

Orange + carotte + curcuma + piment ou gingembre

Ventre plat

Carottes + gingembre + citron + pomme

Dans les 3 premières recettes vous pouvez ajouter, selon vos besoins, dans votre verre, un des mélanges de la Gamme Santé d'Aromarie :

- Le Lait d'or
- Le mélange Beauté-Bien-être
- Le mélange Fortifiant
- Et le mélange Confort ventre



Quelques salades « healthy »

Mon taboulé « verte »

Réduire en semoule au robot un petit chou-fleur et un petit bouquet de brocolis très frais.

Ajouter un bol de petit-pois cuits, 3 ou 4 radis émincés très finement, 1 petit citron confit coupé en dés, 1 ou 2 filets de thon en

conserve, et 1 poignée de graines de courge. Saler et poivrer au moulin.

Faire une sauce avec le jus d'1/2 citron, 1 c à café de cumín moulu, 1 c à s de vinaigre de cidre et de l'huile d'olive.

Arroser la salade et la servir avec du « Saladéo » et 1 œuf mollet par personne.



Salade de lentilles primavera au saumon

Verser dans un saladier des lentilles vertes cuites.

Ajouter un oignon vert frais émincé, des lanières de petites



courgettes crues, 1 poignée de petit-pois cuits, tiges hachées et fleurs (en saison) de ciboulette, 1 poignée de jeunes pousses d'épinards, et du saumon frais cuit (à la vapeur ou en papillote).

Faire une sauce avec du vinaigre de cidre, 1 échalote hachée, sel, poivre, 1 c à dessert de mélange « Orient » ou « Antillais » et de l'huile d'olive.

Assaisonner la salade et servir frais.

Salade méditerranéenne au pain, « panzanella »

Dans un saladier mélanger des tomates bien mûres coupées en gros dés, 1 concombre coupé en petits dés, 1 oignon vert frais coupé en lamelles fines, des lanières de petites courgettes, quelques feuilles de salade si vous le souhaitez, 1 poignée d'olives noires, des dés de Feta, et des petits morceaux d'un très bon pain rustique coupés à la main.



Faire une vinaigrette avec du vinaigre balsamique, 1 c à soupe de mélange « Italien », sel, poivre et une très bonne huile d'olive vierge 1^{ère} pression à froid.

Mes petits biscuits « fait maison »

Mélanger 250 g de farine avec 60 g de sucre roux,

Ajouter 100 ml de lait ribot et 120g de beurre en petits dés et le zeste râpé d'un citron.

Sabler la pâte et ajouter un peu de liquide pour obtenir une boule. L'étaler sur 1 cm d'épaisseur et la découper en carrés.

Faire cuire 10 mn environ à 150°.

Petits sablés aux graines de pavot

Mélanger 150 gr de farine T65,

50gr de poudre de noisettes,

100gr de flocons d'avoine,

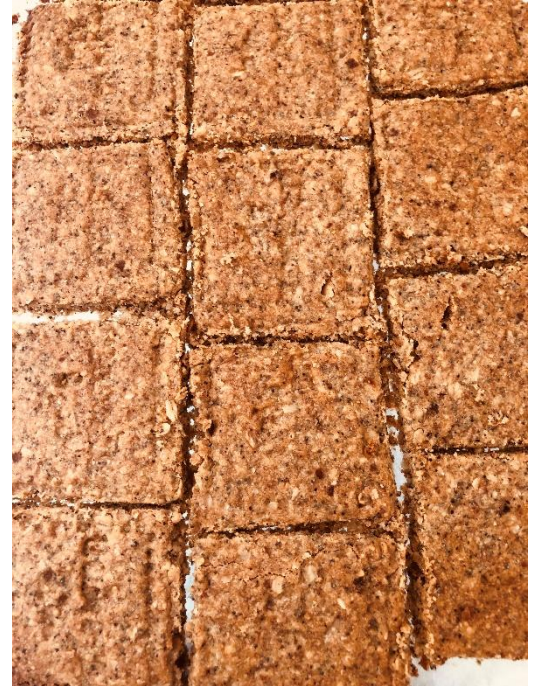
50g de sucre roux + 30 gr de sucre complet au gingembre

Et 20 gr de graines de pavot

Ajouter alors 100gr de beurre $\frac{1}{2}$ sel coupé en dés et 50gr d'huile.

Sabler et ajouter un peu de liquide pour former une boule.

Etaler sur 1 cm environ et faire cuire 15 mn à 160°.



Mes biscuits au thé Matcha

Mélanger 150 g de farine d'épeautre, 1 pincée de bicarbonate avec 70 g de sucre roux et 1 c à café de thé Matcha en poudre.



Ajouter 40 g de beurre et 30 g d'huile de coco et sabler la pâte puis ajouter du lait ribot jusqu'à former une boule. L'envelopper dans du film et la laisser reposer 30 minutes.

Etaler la pâte et découper à l'emporte

pièce les sablés, les poser sur du papier cuisson et faire cuire 10-15 minutes à 180°.

Scones aux raisins

Mélanger 250 gr de farine T65 avec 1 c à soupe de sucre roux, 1 pincée de sel, 1 c à café de bicarbonate, 60 gr de beurre mou, 80 gr de raisins secs et 125 ml de lait ribot.

Former une boule, l'étaler sur 2 à 3 cm d'épaisseur.

Découper des ronds à l'emporte-pièce, les badigeonner de lait et faire cuire 10 à 15 mn à 180°



Mes biscuits à la pomme sans sucre

Mélanger 1 œuf avec 1 c à soupe de crème, 200gr de compote de



pommes sans sucre ajouté, 125gr de farine complète, 1 c à soupe de lait ribot ou yaourt velouté, 1 c à café de bicarbonate, 1 poignée de raisins secs ou cranberries et de la vanille.

Faire des petits tas sur une feuille de papier cuisson.

Faire cuire 10 à 15 minutes à 160°

Les bases d'une nutrition équilibrée :

- Mettre les légumes et les fruits au centre de son alimentation
- Limiter sa consommation de viande rouge
- Varier les sources de protéines
- Penser aux céréales et légumineuses
- Faire attention au sucre
- Saler avec parcimonie
- Être vigilant sur les matières grasses
- Bannir les aliments industriels
- Consommer de l'alcool avec modération
- Boire de l'eau ou des infusions tout au long de la journée
- Et enfin moins manger : des portions plus petites ou de courtes périodes de jeûne hydrique pour compenser



Recette de l'huile corporelle à la carotte

Pour une bouteille de 250 ml à col large,

Râper une belle carotte ou 2 petites, ajouter 2 feuilles de sauge fraîche, 1 petite branche de romarin,

les mettre dans la bouteille puis verser de l'huile de tournesol bio. Laisser macérer au soleil pendant 3 semaines en secouant de temps en temps.

Filtrer puis conserver à l'abri de la chaleur.