

TOP 7

RECETTES GOURMANDES SANTÉ À LA CITROUILLE

#1 "Purée de citrouille"

Ingrédient: Citrouille

Préparation:



1. D'abord, coupez votre citrouille en deux (ou en plusieurs morceaux si elle est gigantesque).
2. Retirez les graines de citrouille (si ce n'est pas déjà fait au moment de la décorer). Conservez les graines pour les faire rôtir au four.
3. Déposez les morceaux, la pelure vers le haut, sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Pas besoin d'ajouter d'huile.
4. Faites cuire au centre d'un four préchauffé à 180 C (350 F) pendant 45 min à 1 h, selon la grosseur des morceaux de citrouille. La citrouille est cuite lorsque la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair, à plusieurs endroits.
5. Sortez la citrouille du four et laissez-la tiédir avant de retirer la pelure avec les doigts. Elle se détachera très facilement de la chair. Au besoin, utilisez un petit couteau pour détacher les morceaux rebelles.
6. Selon la taille de votre citrouille, vous obtiendrez plusieurs tasses de chair de citrouille nature. Congelez-la en portions de 250 ml (1 tasse) dans des sacs hermétiques (de type Ziploc) ou dans des plats de plastique. La chair de citrouille cuite se conserve 6 mois au congélateur.
7. Vous pouvez intégrer la purée de citrouille dans plusieurs recettes, comme les biscuits et les pains sucrés, mais aussi les smoothies et les potages.

Source: <http://www.alexetgen.com/>

TOP 7

RECETTES GOURMANDES SANTÉ À LA CITROUILLE

#2 "Gallettes à la citrouille"



Ingrédients :

250 ml (1 tasse) de purée de citrouille, 80 ml (1/3 tasse) de beurre fondu, 150 ml (2/3 tasse) de cassonade légèrement tassée, 1 oeuf, 500 ml (2 tasses) de gruau à gros flocons, 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier, 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue, 80 ml (1/3 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré

Préparation

1. Déposer la chair de citrouille cuite dans un grand bol. L'écraser à la fourchette si elle n'est pas déjà en purée.
2. Ajouter le beurre et la cassonade et mélanger à la fourchette. Ajouter l'oeuf et mélanger de nouveau.
3. Dans un autre bol, mélanger l'avoine, la farine, la cannelle et la muscade. Transvider dans les ingrédients humides et mélanger à la fourchette pour bien humecter. Ne pas trop mélanger.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 30 ml (2 c. à soupe), déposer des boules de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Aplatir légèrement chaque boule avec une fourchette pour former une galette.
5. Décorer chaque galette de quelques pépites de chocolat. Pourquoi ne pas former un bonhomme sourire pour amuser les petits gourmands ?
6. Cuire 15 à 17 minutes dans un four préchauffé à 180 C (350 F). Laisser tiédir avant déguster. Se conserve une semaine au frigo ou 1 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.

Source: <http://www.alexetgen.com/>

TOP 7

RECETTES GOURMANDES SANTÉ À LA CITROUILLE

#3 "Sandwichs glacés"



Ingrédients

250 ml (1 tasse) de purée de citrouille, 250 ml (1 tasse) de yogourt glacé à la vanille ou sorbet si vous souhaitez éviter les produits laitiers, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue, 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue, 12 biscuits à l'avoine du commerce

Préparation

1. Réduire la chair de citrouille en purée au robot culinaire. Ajouter la crème glacée, la cannelle et la muscade et mixer pour bien incorporer la citrouille. Cette étape peut être réalisée à la fourchette, cependant la citrouille sera plus difficile à incorporer et la texture ne sera pas aussi soyeuse.
2. Transvider la préparation dans un bol et congeler une heure.
3. Répartir la préparation sur 6 biscuits. Refermer avec les 6 autres biscuits pour créer des sandwichs. Placer les sandwichs sur une plaque et congeler au moins 1 heure (ou conserver un maximum de 1 mois). Sortir du congélateur et servir.

TOP 7

RECETTES GOURMANDES SANTÉ À LA CITROUILLE

#4 "Smoothie fraise-citrouille"



Au mélangeur électrique, fouettez 1 tasse de purée de citrouille, 1 tasse de fraises surgelées, 1 tasse de jus d'orange et ½ tasse de yogourt à la vanille. Vite fait et savoureux !

TOP 7

RECETTES GOURMANDES SANTÉ À LA CITROUILLE

#5 "Potage à la citrouille"



Dans un chaudron, mélangez 1 oignon haché grossièrement, 3 tasses de purée de citrouille, 1 boîte de haricots blancs rincés et égouttés et 1 litre de bouillon de poulet réduit en sodium.

Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes, pour que les oignons soient tendres.

Réduisez en purée au mélangeur.

Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.

Vous pouvez aussi ajouter une pincée de Cayenne ou encore une cuillère à thé de poudre de cari.

TOP 7

RECETTES GOURMANDES SANTÉ À LA CITROUILLE

#6 "Crêpes à la citrouille"



Dans un grand bol, fouettez 2 œufs et 2 tasses de lait.

Ajoutez 1/2 tasse de purée de citrouille, 1 c. à thé de vanille et 1 c. à thé de cannelle.

Intégrez ensuite 2 tasses de farine de blé entier (farine sans gluten c'est encore mieux).

Mélangez au fouet pour avoir une pâte bien lisse et homogène.

Faites cuire à feu moyen les crêpes dans un poêlon antiadhésif badigeonné d'un peu d'huile.

Servez avec du sirop d'érable.

TOP 7

RECETTES GOURMANDES SANTÉ À LA CITROUILLE

#7 "Pain à la citrouille"



Ingrédients secs:

375 ml (1½ tasse) de farine de blé entier (ou farine sans gluten)
125 ml (½ tasse) de noix de Grenoble hachées
60 ml (¼ tasse) de sucre de palme
5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
2 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de sodium
60 ml (¼ tasse) de son de blé ou son d'avoine

Ingrédients humides:

2 fois 2/3 de tasse de purée de citrouille
80 ml (1/3 tasse) de miel
80 ml (1/3 tasse) d'huile de coconut
2 oeufs

Préparation:

Réchauffer le four à 350 degrés.
Bien mélanger tous les ingrédients secs.
Battre les ingrédients humides au batteur électrique ou au robot culinaire.
Creuser un puits dans les ingrédients secs et ajouter le mélange humide en une fois.
Mélanger délicatement puis verser dans un moule à pain huilé et enfariné.
Cuire au four préchauffé 40 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré en ressorte propre.
Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.
Laisser refroidir le pain démoulé 2 heures sur une grille.

Source: <http://www.julieaube.com/>

**Vous prenez votre
santé au sérieux?**
Continuez à la page suivante ...



Vous voulez vivre vraiment en santé?

OPTIMISEZ VOTRE SYSTÈME NERVEUX

Saviez-vous que votre système nerveux contrôle le fonctionnement de chaque cellule, tissu, organe et système de votre corps?

Votre système nerveux est le chef d'orchestre de votre corps, son dysfonctionnement affecte absolument toutes les fonctions de votre organisme.

Donc, malgré le fait que vous mangez bien, que vous faites de l'exercice et que vos habitudes de vie soient saines ...

Si votre système nerveux ne fonctionne pas de façon optimale, c'est impossible pour vous de vivre vraiment en pleine santé



Je suis Docteur Jad Tannous, chiropraticien.

Optimiser le système nerveux de mes patients c'est ce que je fais chaque jour!

En tant que chiropraticien, j'ai un doctorat universitaire de premier cycle comme votre médecin. La principale différence avec votre médecin c'est que je n'utilise pas les médicaments ou la chirurgie pour aider les gens. Mes techniques sont naturelles et non-invasives.

Je peux être votre référence en santé, répondre à vos questions et vous fournir des solutions efficaces.

Le meilleur moyen de découvrir tout ce que je peux faire pour vous est de réclamer votre certificat cadeau sur la page suivante et de me contacter au (438) 968-1901 pour réserver votre place dans mon horaire

Vous pouvez aussi apprendre à me connaître en visitant mon site web au www.chiromonkland.com

“Rencontre découverte chiropratique” d’une valeur de 60\$ - GRATUITE

Qu’est-ce que cette “Rencontre Découverte Chiropratique”?

L’objectif de cette rencontre découverte est de vous permettre de comprendre et “essayer” la chiropratique sans aucun risque financier.

Lors de cette rencontre nous discuterons ensemble de votre santé et votre bien-être et je vous écouterai... sincèrement. Je vous écouterai pour vraiment comprendre votre situation personnelle. Je vous donnerai ensuite des conseils pour améliorer votre santé selon votre situation personnelle.



Comment profiter de ce certificat cadeau?

Étape #1 : Réservez votre place au (438) 968-1901 et mentionnez que vous avez reçu un certificat cadeau pour une rencontre découverte gratuite.

Étape #2: Imprimez cette page et apportez-la avec vous lors de votre rencontre découverte.