

Personalised Therapeutic Menu

28-Day Nutritional Programme

Traditional Chinese Medicine & Modern Nutrition

Marc

yinshi.app

Table of Contents

Your Personal Profile 7
Your Profile 7
Your Key Foods 11
Your Key Foods 11
Your 28-Day Plan 16
Your 28-Day Plan 16
Breakfasts 2
Porridge de quinoa au honey et cinnamon 3
Œufs brouillés au salmon fumé 5
Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey 7
Bowl de quinoa aux fruit et goji 9
Œufs au dish aux spinach et tomato 11
Galettes de rice au butter d'almond et banana 13
Porridge de millet au honey et goji 15
Omelette aux tomatos et chenpi 17
Smoothie banana, spinach et milk d'almond 19
Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon 21
Starters 23
Velouté de celery-branche et poirwater 24
Salade warm de quinoa et fennel au lemon 26
Soupe miso au wakame et quinoa 28
Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert 30
Velouté de patate sweet au chenpi 32
Salade de cucumber et celery au sesame grilled 34
Soupe de poule au ginger et goji 36
Tartare de begg au sesame et lemon 38
Velouté de zucchini et basil 40
Brochettes de shrimp grilledes au lemon et rosemary 42
Main Courses 44
Saumon grilled au lemon et fennel 45
Poulet stir-fried au basil et chenpi 47
Bavette de begg grillede aux bell peppers et onions 49
Quinoa stir-fried aux vegetable et egg 51
Saumon en en parchment au ginger et poirwater 53
Poulet au lemon confit et olives 55
Lentilles corgarlic au turmeric et ginger 57
Entrecôte de begg grillede au rosemary 59
Daurade en croûte de salt au lemon 61
Poulet au broth lemon-ginger 63
Pois chiches au cumin et tomato 65

Omelette aux herbs et chenpi 67
Filet de salmon au sesame et sauce soy 69
Poulet roasted au oven avec patates sweets 71
Begg stir-fried aux zucchinis et bell peppers 73
Lentilles vertes au poirwater et carrot 75
Brochettes de chicken au lemon et thymee 77
Filet de cod au lemon et capers 79
Pois chiches et spinach au turmeric 81
Begg braised au lemon et ginger 83
Desserts 85
Compote de pears au chenpi 86
Pomme au oven au honey et cinnamon 88
Salade de fruit au lemon et mint driede 90
Banane pan-friede au honey et ginger 92
Mousse de lemon sans dairy (avocado) 94
Poire pochée au red wine et spices 96
Granité de grapefruit au rosemary 98
Tarte aux apples sans pâte (quinoa) 100
Compote de apples et coings 102
Salade d'oranges au chenpi et cinnamon 104
Snacks 106
Bâtonnets de celery au hummus 107
Pomme et almonds (milk d'almond) 109
Carottes et hummus 111
Banane et butter d'almond (milk d'almond) 113
Galettes de rice au honey et cinnamon 115
Poire et goji 117
Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond) 119
Riz au milk d'almond et cinnamon 121
Mix de seeds grilledes (sesame, sunflower, flax) 123
Pomme et peanut butter 125
Therapeutic Infusions 127
Infusion de chenpi et mint driede 128
Infusion de goji et jujube 129
Infusion de ginger et lemon 130
Infusion de celery-branche et chrysanthème 131
Infusion de chicory et cinnamon 132
Recipe Index 133
Calendar of 24 Solar Terms 141
Appendices 142
TCM Glossary 142

Introduction

Dear Marc,

You hold in your hands a unique document. This book is not just a recipe collection. It is a personalized therapeutic nutrition program, designed specifically for you based on your energetic profile, your symptoms and your health goals.

Why This Book Exists

At 45, you are going through a period of life where professional and personal demands impose a sustained pace. Senior executive in the technology sector, you manage constant deadlines, team management and days that often stretch until 7 or 8 PM. This pace takes a toll : your body tells you so through tension in your shoulders and neck, frontal headaches, difficulty falling asleep accompanied by mental rumination, and this gastroesophageal reflux that reminds you your stomach has had enough of the pressure too.

Traditional Chinese Medicine (TCM) sees in these symptoms a coherent pattern. Your Liver, responsible for the free flow of Qi, is blocked by accumulated emotional tension. This stagnation transforms into Heat that invades your Stomach, causing reflux and acidity. And because the stagnant Liver attacks the Spleen, the latter becomes exhausted in turn, hence the bloating after lunch and the post-meal fatigue you know well.

This book does not merely describe this imbalance. It gives you concrete means to correct it, day after day, through what you put on your plate.

A Dual Approach: TCM and Western Nutrition

This program is built on three complementary pillars.

Ba Zi, your Chinese energetic chart, reveals that your Day Master is dominated by the Metal element. The Useful God identified to restore balance is Wood, which explains why bitter and sour flavors are prioritized dans votre programme, while spicy and salty flavors should be limited. The cooking methods recommended for you are steaming, gentle stir-fry, slow soup, gentle steaming and braising.

TCM identifies three syndromes to treat simultaneously : move Liver Qi to disperse stagnation, clear Stomach Heat to soothe reflux, and tonify Spleen Qi to restore digestion.

Modern Western nutrition provides precise data : 2100 kcal per day for an active 45-year-old man running three times per week, protein intake adapted to muscle recovery, particular attention to potassium and magnesium to support your blood pressure (135/85), and a reduction of pro-inflammatory foods.

These three pillars do not oppose each other. They complement each other. Every recipe in this book was designed to respect both TCM principles and modern nutrition requirements simultaneously.

What You Will Find in This Book

Ce programme couvre 28 jours et contient 65 recettes réparties en six catégories.

10 starters : comforting velvety soups, warm salads, miso soups, fresh carpaccios. Designed to open the meal without burdening digestion, move Liver Qi and prepare the Middle Burner to receive main courses.

20 main courses : grilled salmon, chicken stir-fried with basil and chenpi, flank steak with bell peppers, red lentils with turmeric, sea bream in salt crust. Each dish combines quality protein, seasonal vegetables and therapeutic spices selected for your profile. You will find your favorite foods (salmon, grilled beef, quinoa, sweet potatoes) prepared in ways that serve your syndromes.

10 desserts : pear compote with chenpi, baked apple with honey, lemon mousse without dairy, grapefruit granita. Sweet without excess, they nourish fluids without generating Heat or Dampness, and respect your gluten intolerance and nut allergy.

10 snacks : celery sticks with hummus, green smoothie, rice cakes with honey, pear and goji. Designed for the afternoon slump without disrupting lunch digestion or compromising dinner.

10 breakfasts : quinoa porridge with honey and cinnamon, scrambled eggs with smoked salmon, quinoa bowl with fruits, toasted quinoa bread with avocado. Designed to start the day well with a warm and nourishing meal, in accordance with the Ba Zi recommendation to eat breakfast immediately upon waking.

5 infusions : chenpi, ginger, goji, dried mint and rosemary herbal teas. Each targets a specific symptom : move Qi, clear Heat, nourish Yin, soothe stress.

Each recipe contains detailed preparation instructions with sensory cues (what you should see, smell, hear to know it is ready), nutritional cooking tips (which vitamins are preserved, which are at risk, how to protect them), personalized TCM wisdom (why this cooking method for you), and chef tips.

Designed for a Cooking Beginner

You told us you cook little in the evening and want to learn. This book is designed for you. The recipes favor simple techniques : simmer, sauté, grill, assemble. No complex technical gestures, no professional equipment required. A saucepan, a frying pan, a wok, an oven and a blender suffice to make all 65 recipes.

Preparation times are realistic for an executive who gets home at 8:30 PM. Many dishes can be prepared in 10 to 15 minutes. Longer braises and roasts do not require active monitoring : everything in the pot, in the oven, and wait.

Favorite foods (salmon, grilled beef, quinoa, sweet potatoes, œufs) are featured prominently, prepared in ways that serve your energetic balance. Disliked foods (tofu, squash, beetroot, cauliflower, coconut milk, anchovies, roquefort, fresh mint) are respectfully excluded.

Your Dietary Restrictions Respected

Two restrictions are strictly applied in all recipes.

Gluten-free : wheat, barley, rye and spelt are excluded. Quinoa, rice, millet and rice cakes systematically replace them. Your gluten intolerance manifests as bloating after white wheat bread, which is consistent with Spleen Qi Deficiency.

Nut-free : walnuts, hazelnuts and whole almonds are excluded due to your allergy. Almond milk and almond butter are tolerated in small quantities (the allergen protein is mainly in the solid). Peanut butter (legume, not a nut) is allowed, subject to verification of your tolerance.

The 28-Day Program

This book is not designed to be read at once. Il est conçu pour être vécu, day after day, pendant 28 jours. The 28-day menu (presented in the dedicated section) distributes the 65 recipes to: :

1. Vary proteins (fish, poultry, beef, legumes) to cover all amino acids.
2. Alternate cooking methods (grill, stir-fry, simmer, steam, braise) to respect the Ba Zi strategy.
3. Distribute therapeutic flavors (bitter, sour priority, sweet and salty moderate) throughout the day.
4. Plan a light evening meal before 7 PM when possible, or quick-digesting dishes for late return evenings.

What This Book Does Not Replace

This nutrition program is a wellness therapeutic companion. It does not replace medical supervision. Your blood pressure (135/85) requires monitoring by your general practitioner. Grapefruit, present in one recipe of this book, may interact with certain antihypertensive medications : check with your pharmacist or doctor before regularly consuming this infusion.

Likewise, this book does not claim to cure gastroesophageal reflux or Liver Qi Stagnation. It offers dietary support that aims to reduce symptoms and support energetic balance, in addition to medical supervision and lifestyle work (stress management, sleep, physical activity).

How to Use This Book

1. *First read the presentation sections* (profile, restrictions, key foods) to understand the foundations of your program.
2. *Consult the 28-day menu* to plan your weekly meals.
3. *Make your shopping list* from the provided list, adapted for each week.
4. *Prepare the recipes* following the detailed instructions, paying attention to sensory cues.
5. *Drink the infusions* at the recommended times of day.
6. *Note your feelings* : digestion, energy, sleep, mood. Dietary changes take 2 to 3 weeks to produce measurable effects.

A Word on Patience

TCM does not promise transformation in 7 days. It works over the long term, by progressively restoring energetic balance. The first changes you might observe : lighter digestion after meals, easier falling asleep, reduced shoulder tension. These signals, if they appear, indicate that Qi is beginning to flow more freely.

If after 28 days you feel benefits, you can extend the program by restarting the cycle or adapting recipes to your new preferences. The goal is not perfection, but regularity. Eat right, each day, a little better than the day before.

Welcome to your program.

Ludovic Dumay Practitioner in Chinese dietetics and Ba Zi Yin Shi - The Tao of the Five

PART 1

Your Personal Profile

Your Profile

Âge : 45 ans

IMC : 26.5
Activité : Active
Stress : High

Your Energetic Profile

Chinese Astrological Analysis Ba Zi

Votre Constitution

Vous êtes un Fire Yin (Ding) born in Autumn. Votre Day Master est en force "Prison" - il est très weakened par le Metal dominant de la saison. Vous êtes une flamme fragile qui a besoin d'être nourrie et protégée.

Vos Éléments

Vos éléments favorables sont le Wood (qui nourishes le Fire) et le Fire (qui strengthens votre Day Master). Votre Useful God est le Wood (Jia) qui generates votre Fire weakened. Le Metal est trop présent dans votre thème et exerce une pression constante.

Votre Stratégie Alimentaire

Favorisez les saveurs bitter (Fire) et sour (Wood). Limitez le piquant (Metal) et le salé (Water). Petit-déjeuner warm obligatoire, dîner léger avant 19h. Cuissons warms : étuvé, sauté doux, soupe, vapeur sweet.

Votre Cycle Actuel

Vous traversez un cycle défavorable (Ji-Chou, 2025-2034). La Earth drains votre Fire déjà weak et nourishes le Metal dominant. Priorisez le Wood (vegetables verts, agrumes cuits, chenpi) et le Fire doux (cuissons warms, jujube). Évitez les aliments lourds, secs et froids.

Vos Règles d'Or

Affichez cette page sur votre réfrigérateur ou gardez-la visible. Ces règles sont le socle de votre programme thérapeutique.

🌞 Petit-déjeuner TIÈDE, obligatoire immédiatement au réveil

Votre Fire (Ding) est fragile. Il a besoin de carburant matinal pour démarrer la digestion.

🍽️ 3 repas par jour + 1 collation l'après-midi

Stabilise votre energy et évite les fringales de fin de jourborne.

👍 Favorisez les saveurs : bitter et sour

L'bitter strengthens votre Fire (Day Master), l'sour nourishes le Wood qui generates le Fire.

⚠️ Limitez les saveurs : spicy et salty

Le piquant strengthens le Metal déjà dominant. Le salé (Water) éteint votre Fire weak.

🌙 Dîner léger avant 19h

Le Liver commence sa purification à 21h. Un dîner tardif surcharge la digestion et worsens le GERD.

💧 Boire warm ou chaud. Éviter les boissons colds et glacées.

Le froid weakenedt votre Spleen et éteint votre Fire. Le warm supports le Qi digestif.

🔥 Cuissons favorables : étuvé, sauté doux, soupe longue, vapeur sweet

Ces méthodes respectent votre nature thermique warm et préservent le Yin.

☕ Limiter le coffee à 1 tasse le matin. Privilégier la chicory l'après-midi.

Le coffee est amer (Fire) mais depletes le Yin et worsens la Stomach Heat.

🍷 Réduire l'alcohol à 1-2 verres le week-end uniquement

L'alcohol generates de la Damp-Heat qui worsens la stagnation du Liver et le GERD.

⏳ Cycle actuel défavorable (2025-2034)

La Earth drains votre Fire et nourishes le Metal. Priorisez le Wood (vegetables verts, agrumes cuits) et le Fire doux (cuissons warms).

PART 2

Your Key Foods

Your Key Foods

Chenpi (écorce de mandarin séchée)

Categorie : spice

TCM Properties
Nature: Warm
Flavours: Sour, bitter
Organs: ("Liver", "Spleen", "Stomach")
Le Chenpi pénètre les méridiens du Liver pour faire circuler le Qi stagnent, de la Spleen pour facilitatesr la transformation, et de l'Stomach pour faire descendre le Qi rebelle. C'est l'aliment de référence contre la stagnation du Qi du Liver qui agresse la Earth.
Actions:

> Aliment clé astrologique n°1 (Useful God Wood). Le Chenpi est l'aliment parfait pour Marc: il traite directement la stagnation du Qi du Liver (syndrome primaire) tout en apaisant la Spleen (syndrome secondaire). Sa saveur sour nourishes le Wood (élément favorable Ba Zi) et sa nature warm supports le Fire weak du Day Master.

Jujube (date rouge, Ziziphus jujuba)

Categorie : fruit

TCM Properties
Nature: Warm
Flavours: Sweet
Organs: ("Spleen", "Stomach", "Heart")
Le Jujube pénètre la Spleen et l'Stomach pour tonifiesr le Qi et le Blood, et le Heart pour calmsr le Shen (esprit). Sa nature warm warms le centre without drying.
Actions: ("Tonifie")

> Aliment clé astrologique n°2 (élément Fire). Le Jujube strengthens le Day Master Ding (Fire Yin) weakened. Il tonifies la Spleen (syndrome de Qi Deficiency) et calms le Shen (insomnia, rumination). Sa saveur sweet supports la Earth sans l'depletesr.

Goji (baie de goji, Lycium barbarum)

Categorie : fruit

TCM Properties
Nature: Neutral
Flavours: Sweet, sour
Organs: ("Liver", "Kidneys", "Lung")
Le Goji pénètre le Liver pour nourrir le Blood et le Yin, et les Kidneys pour nourrir le Jing (essence). Il établit un pont entre la Racine inférieure (Kidneys) et le Middle Burner (Liver), soutenant la relation Mère-Fils Water-Wood.
Actions:

> Aliment clé astrologique n°3 (Wood/Water). Le Goji nourishes le Blood du Liver attaqué par le Metal dominant du Ba Zi. Il protège le Liver contre la stagnation et supports l'élément Wood (Useful God). Sa saveur sour légère strengthens le Wood qui generates le Fire du Day Master.

Gingembre frais (modéré)

Categorie : spice

TCM Properties
Nature: Warm
Flavours: Spicy, sweet
Organs: ("Spleen", "Stomach", "Lung")
Le ginger frais pénètre la Spleen et l'Stomach pour warmsr le digestive centre et dissiper le Cold, et le Lung pour dispersesr les facteurs pathogènes extérieurs. Sa nature warm warms without drying.
Actions: ("Tonifie")

> Aliment clé astrologique n°4 (élément Fire). Le ginger supports le Fire weak du Day Master. À utiliser avec MODERATION car Marc a de la Stomach Heat (GERD): 1-2 tranches fines en cuisine, pas en infusion concentrée. Sa nature warm tonifies la Spleen (syndrome de Qi Deficiency) without worsening la Heat.

Céleri-branche

Categorie : vegetable

TCM Properties
Nature: Cool
Flavours: Sweet, bitter
Organs: ("Liver", "Stomach")
Le celery-branche pénètre le Liver pour clearsr la Heat et faire descendre le Yang, et l'Stomach pour clearsr la Heat gastrique. Il établit une action conjointe sur le Wood et la Earth.
Actions:

> Aliment clé astrologique n°5 (élément Wood). Le celery-branche est parfait pour Marc: il clears la Liver Heat (irritability, headaches), descends le Yang du Liver (hypertension 135/85) et clears la Stomach Heat (GERD). Sa nature cool contrebalance la tiédeur du ginger. Soutient l'élément Wood (Useful God).

Quinoa

Categorie : cereal

TCM Properties
Nature: Neutral
Flavours: Sweet
Organs: ("Spleen", "Stomach", "Kidneys")
Le quinoa pénètre la Spleen et l'Stomach pour tonifiesr le Qi, et les Kidneys pour strengthensr l'essence. C'est une cereal complète qui nourishes le centre without generating d'humidité.
Actions: ("Tonifie")

> Céréale gluten-free idéale pour l'intolérance de Marc. Le quinoa tonifies la Spleen (Qi Deficiency) without causing de bloating (contrairement au wheat). Sa saveur sweet nourishes la Earth avec moderation (15% cible) et sa nature neutral respecte la tendance thermique warm.

Saumon

Categorie : protein

TCM Properties
Nature: Warm
Flavours: Sweet
Organs: ("Spleen", "Kidneys")
Le salmon pénètre la Spleen pour tonifiesr le Qi et le Blood, et les Kidneys pour nourrir le Jing et le Yang. Sa nature warm warms sweetment without drying.
Actions:

> Marc aime le salmon (aliment aimé). Les oméga-3 soutiennent la santé cardiovasculaire (hypertension 135/85) et réduisent l'inflammation (running 3x/semaine). Sa nature warm respecte la tendance thermique. Aliment de l'élément Water (15% cible), sans contre-indication avec le Ba Zi.

Patate sweet

Categorie : vegetable-racine

TCM Properties
Nature: Warm
Flavours: Sweet
Organs: ("Spleen", "Stomach", "Gros intestin")
La patate sweet pénètre la Spleen et l'Stomach pour tonifiesr le Qi et warmsr le digestive centre. Sa nature warm et sa saveur sweet en font un tonique de la Earth par excellence.
Actions: ("Tonifie")

> Marc aime la patate sweet (aliment aimé). Elle tonifies la Spleen (Qi Deficiency) et warms le digestive centre. Sa saveur sweet est dans la cible (15% Earth) et sa nature warm supports le Fire du Day Master. Gluten-free, elle remplace les starchnts à base de wheat.

Citron (modéré, en cuisine)

Categorie : fruit

TCM Properties
Nature: Cool
Flavours: Sour
Organs: ("Liver", "Stomach", "Spleen")
Le lemon pénètre le Liver pour faire circuler le Qi et nourrir le Blood, et l'Stomach pour clearsr la Heat et stimulatesr la digestion. Sa saveur sour a une affinité directe avec le Liver.
Actions:

> La saveur sour est prioritaire (25% cible Wood) et supports le Useful God (Wood). Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). À utiliser en cuisine (assaisonnement, sauce), pas à jeun (GERD). Renforce l'élément Wood qui nourishes le Fire du Day Master.

Riz au jasmine

Categorie : cereal

TCM Properties
Nature: Neutral
Flavours: Sweet
Organs: ("Spleen", "Stomach")
Le rice au jasmine pénètre la Spleen et l'Stomach pour tonifiesr le Qi et harmoniser le centre. C'est la cereal de base la plus digeste en MTC.
Actions: ("Tonifie")

> Marc aime le rice au jasmine (aliment aimé). Gluten-free, il remplace le wheat qui provoque des bloating. Sa saveur sweet tonifies la Spleen (Qi Deficiency) et sa nature neutral respecte la tendance warm. À combiner avec des vegetables et proteins pour abaisser l'glycaemic index du repas.

Chicorée (racine torréfiée)

Categorie : boisson

TCM Properties
Nature: Cool
Flavours: Bitter, sweet
Organs: ("Heart", "Liver", "Spleen")
La chicory pénètre le Heart pour clearsr la Heat et calmsr le Shen, le Liver pour drainsr la chaleur, et la Spleen pour soutenir la digestion. Sa saveur bitter a une affinité directe avec le Fire (Day Master).
Actions:

> Alternative au coffee demandée par Marc. La chicory a la saveur bitter (20% cible Fire) qui strengthens le Day Master Ding (Fire Yin). Elle clears la Liver Heat (stagnation transformée en Fire) et calms le Shen (insomnia). Sans coffeeine, elle ne provoque pas de reflux (contrairement au coffee).

Amande (en poudre/milk uniquement)

Categorie : nuts and seeds

TCM Properties

Nature: Neutral
Flavours: Sweet
Organs: ("Lung", "Spleen", "Gros intestin")
L'amande pénètre le Lung pour humidifier et nourrir le Yin, et le Gros intestin pour moistensr les saltles. Sa saveur sweet supports la Spleen. Attention: forme entière interdite (allergie fruits à coque).
Actions:

Marc tolère le milk d'amande en petite quantité (allergie aux fruits à coque entiers). Le magbornsium supports le sleep et la gestion du stress. La vitamine E est anti-inflammatory. À utiliser UNIQUEMENT sous forme de milk d'amande ou poudre fine, jamais d'almonds entières (allergie).

PART 3

Your 28-Day Plan

Your 28-Day Plan

Voici votre programme nutritionnel détaillé sur 4 semaines.

Semaine 1

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Porridge de quinoa au honey et cinnamon	Velouté de celery-branche et poirwater	Saumon grilled au lemon et fennel	Compote de pears au chenpi	Bâtonnets de celery au hummus	Infusion de chenpi et mint driede
J2	Œufs brouillés au salmon fumé	Salade warm de quinoa et fennel au lemon	Poulet stir-fried au basil et chenpi	Pomme au oven au honey et cinnamon	Pomme et almonds (milk d'almond)	Infusion de goji et jujube
J3	Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey	Soupe miso au wakame et quinoa	Bavette de begg grillede aux bell peppers et onions	Salade de fruit au lemon et mint driede	Carottes et hummus	Infusion de ginger et lemon
J4	Bowl de quinoa aux fruit et goji	Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert	Quinoa stir-fried aux vegetable et egg	Banane pan-friede au honey et ginger	Banane et butter d'almond (milk d'almond)	Infusion de celery-branche et chrysanthème
J5	Œufs au dish aux spinach et tomato	Velouté de patate sweet au chenpi	Saumon en en parchment au ginger et poirwater	Mousse de lemon sans dairy (avocado)	Galettes de rice au honey et cinnamon	Infusion de chicory et cinnamon
J6	Galettes de rice au butter d'almond et banana	Salade de cucumber et celery au sesame grilled	Poulet au lemon confit et olives	Poire pochée au red wine et spices	Poire et goji	Infusion de chenpi et mint driede
J7	Porridge de millet au honey et goji	Soupe de poule au ginger et goji	Lentilles corgarlic au turmeric et ginger	Granité de grapefruit au rosemary	Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond)	Infusion de goji et jujube

Semaine 2

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Omelette aux tomatos et chenpi	Tartare de begg au sesame et lemon	Entrecôte de begg grillede au rosemary	Tarte aux apples sans pâte (quinoa)	Riz au milk d'almond et cinnamon	Infusion de ginger et lemon
J2	Smoothie banana, spinach et milk d'almond	Velouté de zucchini et basil	Daurade en croûte de salt au lemon	Compote de apples et coings	Mix de seeds grilledes (sesame, sunflower, flax)	Infusion de celery-branche et chrysanthème
J3	Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon	Brochettes de shrimp grilledes	Poulet au broth lemon-ginger	Salade d'oranges au chenpi et cinnamon	Pomme et peanut butter	Infusion de chicory et cinnamon

		au lemon et rosemary				
J4	Porridge de quinoa au honey et cinnamon	Velouté de celery-branche et poirwater	Pois chiches au cumin et tomato	Compote de pears au chenpi	Bâtonnets de celery au hummus	Infusion de chenpi et mint driede
J5	Œufs brouillés au salmon fumé	Salade warm de quinoa et fennel au lemon	Omelette aux herbs et chenpi	Pomme au oven au honey et cinnamon	Pomme et almonds (milk d'almond)	Infusion de goji et jujube
J6	Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey	Soupe miso au wakame et quinoa	Filet de salmon au sesame et sauce soy	Salade de fruit au lemon et mint driede	Carottes et hummus	Infusion de ginger et lemon
J7	Bowl de quinoa aux fruit et goji	Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert	Poulet roasted au oven avec patates sweets	Banane pan-friede au honey et ginger	Banane et butter d'almond (milk d'almond)	Infusion de celery-branche et chrysanthème

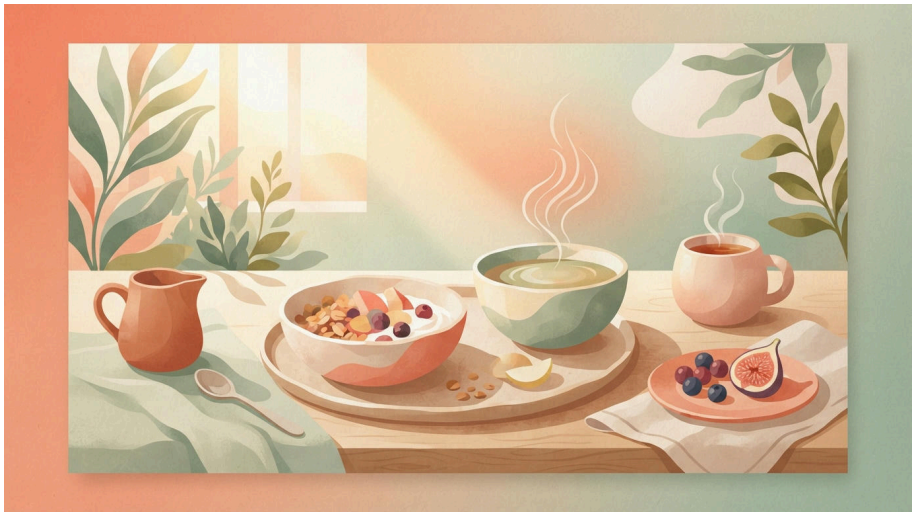
Semaine 3

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Œufs au dish aux spinach et tomato	Velouté de patate sweet au chenpi	Begg stir-fried aux zucchinis et bell peppers	Mousse de lemon sans dairy (avocado)	Galettes de rice au honey et cinnamon	Infusion de chicory et cinnamon
J2	Galettes de rice au butter d'almond et banana	Salade de cucumber et celery au sesame grilled	Lentilles vertes au poirwater et carrot	Poire pochée au red wine et spices	Poire et goji	Infusion de chenpi et mint driede
J3	Porridge de millet au honey et goji	Soupe de poule au ginger et goji	Brochettes de chicken au lemon et thymee	Granité de grapefruit au rosemary	Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond)	Infusion de goji et jujube
J4	Omelette aux tomatos et chenpi	Tartare de begg au sesame et lemon	Filet de cod au lemon et capers	Tarte aux apples sans pâte (quinoa)	Riz au milk d'almond et cinnamon	Infusion de ginger et lemon
J5	Smoothie banana, spinach et milk d'almond	Velouté de zucchini et basil	Pois chiches et spinach au turmeric	Compote de apples et coings	Mix de seeds grilledes (sesame, sunflower, flax)	Infusion de celery-branche et chrysanthème
J6	Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon	Brochettes de shrimp grilledes au lemon et rosemary	Begg braised au lemon et ginger	Salade d'oranges au chenpi et cinnamon	Pomme et peanut butter	Infusion de chicory et cinnamon
J7	Porridge de quinoa au honey et cinnamon	Velouté de celery-branche et poirwater	Saumon grilled au lemon et fennel	Compote de pears au chenpi	Bâtonnets de celery au hummus	Infusion de chenpi et mint driede

Semaine 4

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	Œufs brouillés au salmon fumé	Salade warm de quinoa et fennel au lemon	Poulet stir-fried au basil et chenpi	Pomme au oven au honey et cinnamon	Pomme et almonds (milk d'almond)	Infusion de goji et jujube
J2	Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey	Soupe miso au wakame et quinoa	Bavette de begg grillede aux bell peppers et onions	Salade de fruit au lemon et mint driede	Carottes et hummus	Infusion de ginger et lemon
J3	Bowl de quinoa aux fruit et goji	Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert	Quinoa stir-fried aux vegetable et egg	Banane pan-friede au honey et ginger	Banane et butter d'almond (milk d'almond)	Infusion de celery-branche et chrysanthème

J4	Œufs au dish aux spinach et tomato	Velouté de patate sweet au chenpi	Saumon en en parchment au ginger et poirwater	Mousse de lemon sans dairy (avocado)	Galettes de rice au honey et cinnamon	Infusion de chicory et cinnamon
J5	Galettes de rice au butter d'almond et banana	Salade de cucumber et celery au sesame grilled	Poulet au lemon confit et olives	Poire pochée au red wine et spices	Poire et goji	Infusion de chenpi et mint driede
J6	Porridge de millet au honey et goji	Soupe de poule au ginger et goji	Lentilles corgarlic au turmeric et ginger	Granité de grapefruit au rosemary	Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond)	Infusion de goji et jujube
J7	Omelette aux tomatos et chenpi	Tartare de begg au sesame et lemon	Entrecôte de begg grillede au rosemary	Tarte aux apples sans pâte (quinoa)	Riz au milk d'almond et cinnamon	Infusion de ginger et lemon



Part 4.1

Breakfasts

Porridge de quinoa au honey et cinnamon

Porridge de quinoa qui tonifies la Spleen et warms le centre. Petit-déjeuner gluten-free, réconstrongant et nourrissant.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredients

- 1/2 cup Quinoa
- 1 tbsp Miel
- 1 tsp Goji
- 250 ml Lait d'almond
- 1 pincée Cannelle

Preparation

⏳ Total time: 20 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer 1/2 cup de quinoa sous l'water cold.
Mesurer 250 ml de milk d'almond, 1 tbsp de honey et 1 pincée de cinnamon.
Mesurer 1 tsp de baies de goji.

1. Dans une saucepan, porter le milk d'almond à frémissement à medium heat. (3 min)
   - 👁️ *Le milk d'almond commence à simmer gently (petites bulles, pas gros broths).*
2. Ajouter le quinoa, la cinnamon et les baies de goji. Couvrir et simmer 15 minutes à low heat. (15 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe le milk et devient tender. Les goji gonflent et deviennent rouges.*
3. Retirer du feu, add le honey et mix. (1 min)
   - 👁️ *Le honey fond et enrobe le porridge.*
4. Servir warm dans des bowls. (1 min)
   - 👁️ *Le porridge est creamy et fragrant.*

☯ TCM Wisdom

Le quinoa gluten-free tonifies la Spleen (Qi Deficiency) et remplace l'oats (gluten). Le milk d'almond (aliment clé n°12, autorisé) nourishes le Yin. Le goji (aliment clé n°3) nourishes le Blood du Liver. Porridge réconstrongant pour bien commencer la jourborne, simple pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les vitamins B du quinoa
✓ Le goji cuit releases ses antioxidants

Bioavailability:
🔗 Le quinoa apporte des proteins complètes
🔗 Le milk d'almond apporte du calcium

🍽️ Plating

Verser dans des bowls. Parsemer d'une pincée de cinnamon. Servir warm.

❦ Chef Tips

- 💡 *Ne pas faire bouillir le milk d'almond à gros broths : il tourne*
- 💡 *Le quinoa cuit plus vite dans le milk que dans l'water*
- 💡 *Préparer la veille et warm le matin pour gagner du temps*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Spleen, Stomach, Kidneys, Lung, Gros intestin, Heart, Liver
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Nourishes Yin, Humidifie le Lung, Réchauffe, Moves Qi, Nourishes Blood du Liver, Nourishes Yin des Kidneys

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal	Proteins: 8 g	Carbohydrates: 45 g
Fats: 7 g	Fiber: 5 g	GI: 53

Benefits: Complete proteins, Iron, Magnesium, Calcium, Antioxidants

Œufs brouillés au salmon fumé

Œufs brouillés au salmon fumé qui tonifiesnt le Qi et nourrissent le Blood. Petit-déjeuner protéiborn pour les jours d'entraînement.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 150 g/pers.

Ingredients

- 4 eggs Œufs
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Sel marin
- 80 g Saumon fumé
- 1 brin Ciboulette
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 7 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Casser 4 eggs dans un bowl. Préparer le salmon fumé en lanières.
Cisalter 1 brin de spring oniontte. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une pan à low heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
2. Verser les eggs et remuler sweetment avec une spatula pour les brouiller. (4 min)
   - 👁️ *Les eggs coagulent en morcwaterx soft et crémeux. Ne pas les surcook.*
3. Ajouter les lanières de salmon fumé en fin de cooking et remuler 1 minutes. (1 min)
   - 👁️ *Le salmon fumé se warms sans cook. Une smell de fumage se dégage.*
4. Parsemer de spring oniontte, salt, pepperr et serve immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les eggs brouillés sont soft et fragrants.*

☯ TCM Wisdom

L'egg tonifies le Qi et le Blood. Le salmon (aliment aimé) nourishes les Kidneys (élément Water, 15% cible). Petit-déjeuner protéiborn pour les jours d'entraînement (running). Plat rapide pour un débutant : 7 minutes suffisent.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking sweet préserve la choflaxe des eggs
✓ Le salmon fumé ajouté en fin préserve ses oméga-3

Bioavailability:
🔗 L'egg apporte des proteins complètes
🔗 Le salmon apporte des oméga-3 anti-inflammatorys

🍽️ Plating

Servir dans des dishes creuses. Parsemer de spring oniontte. Accompagner de quinoa bread grilled. Servir immédiatement.

Chef Tips

- *Cuire les eggs à low heat pour une texture crémeuse*
- *Ne pas surcook les eggs : ils deviennent drys*
- *Le salmon fumé se warms, ne se cuit pas*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Spleen, Stomach, Heart, Kidneys, Lung
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yin, Nourishes Yang des Kidneys, Moves Qi, Réchauffe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 320 kcal	Proteins: 28 g	Carbohydrates: 2 g
Fats: 22 g	Fiber: ND g	GI: 15

Benefits: Proteins, Omega-3, Vitamin B12, Choflaxe, Vitamin D

Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey

Pain perdu au quinoa bread qui tonifies la Spleen. Petit-déjeuner réconstrongant gluten-free.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredients

- 2 tranches Pain de quinoa
- 100 ml Lait d'almond
- 1 pincée Cannelle
- 2 eggs Œufs
- 1 tbsp Miel
- 1 tbsp Huile d'olives

Preparation

⏳ Total time: 9 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Préparer 2 tranches de quinoa bread. Battre 2 eggs dans un bowl avec 100 ml de milk d'almond.
Mesurer 1 tbsp de honey et 1 pincée de cinnamon.
Préparer 1 tbsp d'oil d'olives.

1. Tremper chaque tranche de bread dans le mélange eggs-milk d'almond 30 dryondes de chaque côté. (1 min)

   👁️ *Le bread absorbe le liquid et devient souple.*

2. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une pan à medium heat. (1 min)

   👁️ *L'oil brille sans smoke.*

3. Cuire les tranches 3 minutes de chaque côté juicequ'à ce qu'elles dorent. (6 min)

   👁️ *Le bread dore et caramélise légèrement. Une smell de French toast hot se dégage.*

4. Arroser de honey et sprinkle de cinnamon. Servir immédiatement. (1 min)

   👁️ *Le honey fond sur le bread chaud et la cinnamon fragrancee l'ensemble.*

☯ TCM Wisdom

Le quinoa bread gluten-free tonifies la Spleen (Qi Deficiency) et remplace le bread de wheat. L'egg nourishes le Qi et le Blood. Le milk d'almond (aliment clé n°12, autorisé) nourishes le Yin. Pain perdu réconstrongant pour le week-end, simple pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte préserve la choflaxe des eggs
✓ Le honey ajouté en fin préserve ses antioxidants

Bioavailability:
🔗 L'egg apporte des proteins complètes
🔗 Le milk d'almond apporte du calcium

🍽️ Plating

Disposer les tranches dans des dishes. Arroser de honey et sprinkle de cinnamon. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

- 💡 *Ne pas dip le bread trop longtemps : il se défait*
- 💡 *Cuire à medium heat pour brown sans brûler*
- 💡 *Le quinoa bread se trouve en magasin bio*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Heart, Lung, Gros intestin, Kidneys

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yin, Humidifie le Lung, Réchauffe, Moves Qi

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 350 kcal	Proteins: 12 g	Carbohydrates: 45 g
Fats: 14 g	Fiber: 4 g	GI: 53

Benefits: Proteins, Carbohydratess, Calcium, Manganese

Bowl de quinoa aux fruit et goji

Bowl de quinoa aux fruit fresh et goji qui tonifies la Spleen et nourishes le Blood du Liver. Petit-déjeuner fresh et nourrissant.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredients

- 1/2 cup Quinoa
- 1/4 cup Myrtilles
- 1 tsp Miel
- 1 banana Banane
- 1 tsp Goji
- 100 ml Lait d'almond

Preparation

⏳ Total time: 17 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer 1/2 cup de quinoa sous l'water cold.
Couper la banana in rounds. Mesurer les blueberrys et le goji.
Mesurer 1 tsp de honey et 100 ml de milk d'almond.

1. Cuire le quinoa 12 minutes dans 1 cup d'water à low heat couvert. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe l'water. Des petits trous apparaissent à la surface.*
2. Éseedsr le quinoa à la ovenchette et le transférer dans un bowl. (2 min)
   - 👁️ *Le quinoa est tender et les grains se séparent.*
3. Ajouter la banana, les blueberrys, le goji, le honey et le milk d'almond. Mélanger. (2 min)
   - 👁️ *Le bowl est coloré et fragrant.*
4. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Le bowl est fresh et nourrissant.*

☯ TCM Wisdom

Le quinoa gluten-free tonifies la Spleen (Qi Deficiency). Le goji (aliment clé n°3) nourishes le Blood du Liver. Les blueberrys nourrissent le Yin. Bowl fresh et nourrissant pour les matins d'été, simple pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Les fruit crus préservent 100% de la vitamin C
✓ Le quinoa cuit préserve ses proteins complètes

Bioavailability:
🔗 Les blueberrys apportent des antioxidants
🔗 Le goji apporte de la zéaxanthine

🍽️ Plating

Verser dans des bowls. Disposer les fruit en décoration sur le dessus. Servir fresh ou warm salton la saison.

❦ Chef Tips

- 💡 *Préparer le quinoa à l'avance pour un bowl en 5 minutes*
- 💡 *Varier les fruit salton la saison*
- 💡 *Le bowl se déguste fresh en été, warm en hiver*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Kidneys, Gros intestin, Liver, Lung

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Moistens intestines, Nourishes Yin, Clears Heat, Nourishes Blood du Liver, Nourishes Yin des Kidneys, Humidifie le Lung

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 290 kcal	Proteins: 8 g	Carbohydrates: 50 g
Fats: 6 g	Fiber: 7 g	GI: 52

Benefits: Complete proteins, Antioxidants, Fiber, Vitamin C, Manganese

Œufs au dish aux spinach et tomato

Œufs au dish aux spinach qui tonifiesnt le Blood et nourrissent le Liver. Petit-déjeuner salty et protéiborn.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredients

- 4 eggs Œufs
- 1 tomato Tomate
- 1 pincée Sel marin
- 1 poigborne Épinards fresh
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 9 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver les spinach fresh. Couper la tomato in rounds.
Casser 4 eggs dans un bowl. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une pan à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
2. Disposer les rondelles de tomato et les spinach dans la pan. Cuire 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *Les spinach réduisent et la tomato ramollit légèrement.*
3. Casser les eggs directement dans la pan sur les vegetable. (1 min)
   - 👁️ *Les eggs se déposent sur les vegetable.*
4. Couvrir et cook 4 minutes juicequ'à ce que les blancs soient pris et les jaunes encore coulants. (4 min)
   - 👁️ *Les blancs sont opaques et les jaunes brillent encore.*
5. Saler, pepperr et serve immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les eggs au dish sont prêts et fragrants.*

☯ TCM Wisdom

L'egg tonifies le Qi et le Blood. Les spinach nourrissent le Blood du Liver attaqué par le Metal dominant. La tomato clears la Stomach Heat (GERD). Petit-déjeuner salty et protéiborn, simple pour un débutant : 9 minutes suffisent.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte préserve le fer des spinach
✓ Le lycopène de la tomato est mieux absorbé cuit

Bioavailability:
🔗 La vitamin C de la tomato aide à absorber le fer des spinach
🔗 L'egg apporte de la choflaxe

🍽️ Plating

Gsmoothr les eggs au dish et les vegetable dans l'dishe. Servir immédiatement avec du quinoa bread grilled.

❦ Chef Tips

💡 *Couvrir la pan cuit le dessus des eggs sans les flip*
💡 *Ne pas surcook les spinach : ils perdent leurs nutrients*
💡 *Le lycopène de la tomato est antioxidant*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Heart, Liver
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yin, Nourishes Blood du Liver, Clears Heat, Nourishes fluids, Réchauffe

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 250 kcal
Proteins: 18 g
Carbohydrates: 5 g
Fats: 18 g
Fiber: 3 g
GI: 38

Benefits: Proteins, Iron, Lutein, Vitamin K, Vitamin C

Galettes de rice au butter d'almond et banana

Galettes de rice au butter d'almond et banana qui tonifiesnt la Spleen. Petit-déjeuner rapide et gluten-free.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredients

- 4 galettes Galettes de rice soufflé
- 1 banana Banane
- 2 tbsp Beurre d'almond
- 1 pincée Cannelle

Preparation

⏳ Total time: 3 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Sortir 4 galettes de rice soufflé. Mesurer 2 tbsp de butter d'almond.
Peler et cut la banana in rounds. Mesurer 1 pincée de cinnamon.

1. Tartiner chaque galette de rice de 1/2 tbsp de butter d'almond. (1 min)
   - 👁️ *Le butter d'almond s'étale uniformément.*
2. Disposer les rondelles de banana sur les galettes tartibornes. (1 min)
   - 👁️ *Les rondelles recouvrent les galettes.*
3. Parsemer de cinnamon et serve immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les galettes sont prêtes à enjoy.*

☯ TCM Wisdom

Les galettes de rice tonifiesnt la Spleen (Qi Deficiency) gluten-free. Le butter d'almond (aliment clé n°12, autorisé sous forme liquid/pâte) nourishes le Yin. La banana tonifies la Spleen. Petit-déjeuner rapide pour les matins pressés. Attention : butter d'almond uniquement, pas d'almonds wholes (allergie).

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La banana crue préserve 100% du potassium
✓ Le butter d'almond préserve la vitamin E

Bioavailability:
🔗 Le butter d'almond apporte du calcium
🔗 La banana apporte du potassium (hypertension, running)

🍽️ Plating

Disposer les galettes sur une dishe. Servir immédiatement.

Chef Tips

- 💡 *Choisir un butter d'almond sans sugar ajouté*
- 💡 *Les galettes de rice se conservent des mois au dry*
- 💡 *Petit-déjeuner idéal pour les matins pressés*

TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Lung, Gros intestin, Heart, Kidneys

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Nourishes Yin, Humidifie le Lung, Moistens intestines, Réchauffe, Moves Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 320 kcal	Proteins: 6 g	Carbohydrates: 45 g
Fats: 14 g	Fiber: 4 g	GI: 51

Benefits: Carbohydratess, Potassium, Vitamin E, Magnesium

Porridge de millet au honey et goji

Porridge de millet qui tonifies la Spleen et nourishes les Kidneys. Petit-déjeuner gluten-free, réconstrongant et nourrissant.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredients

- 1/2 cup Millet
- 1 tbsp Miel
- 1 pincée Cannelle
- 250 ml Lait d'almond
- 1 tsp Goji

Preparation

⏳ Total time: 25 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Mesurer 1/2 cup de millet. Rincer sous l'water cold.
Mesurer 250 ml de milk d'almond, 1 tbsp de honey et 1 tsp de goji.
Mesurer 1 pincée de cinnamon.

1. Dans une saucepan, porter le milk d'almond à frémissement à medium heat. (3 min)
   - 👁️ *Le milk d'almond commence à simmer gently (petites bulles, pas gros broths).*
2. Ajouter le millet, la cinnamon et le goji. Couvrir et simmer 20 minutes à low heat. (20 min)
   - 👁️ *Le millet absorbe le milk et devient crémeux. Les goji gonflent.*
3. Retirer du feu, add le honey et mix. (1 min)
   - 👁️ *Le honey fond et enrobe le porridge.*
4. Servir warm dans des bowls. (1 min)
   - 👁️ *Le porridge est creamy et fragrant.*

☯ TCM Wisdom

Le millet tonifies la Spleen (Qi Deficiency) et nourishes les Kidneys (élément Water, 15% cible) gluten-free. Le goji (aliment clé n°3) nourishes le Blood du Liver. Le milk d'almond (aliment clé n°12, autorisé) nourishes le Yin. Porridge réconstrongant pour les matins froids, simple pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les vitamins B du millet
✓ Le goji cuit releases ses antioxidants

Bioavailability:
🔗 Le millet apporte du magnesium (hypertension, running)
🔗 Le milk d'almond apporte du calcium

🍽️ Plating

Verser dans des bowls. Parsemer d'une pincée de cinnamon. Servir warm.

❦ Chef Tips

- 💡 *Ne pas faire bouillir le milk d'almond à gros broths : il tourne*
- 💡 *Le millet cuit plus lentement que le quinoa : prévoir 20 min*
- 💡 *Préparer la veille et warm le matin*

❦ TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Spleen, Stomach, Kidneys, Lung, Gros intestin, Liver, Heart
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourrit les Kidneys, Gluten-free, Nourishes Yin, Humidifie le Lung, Nourishes Blood du Liver, Nourishes Yin des Kidneys, Réchauffe, Moves Qi

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal	Proteins: 7 g	Carbohydrates: 45 g
Fats: 6 g	Fiber: 4 g	GI: 70

Benefits: Magnesium, Phosphorus, Antioxidants, Calcium, Iron

Omelette aux tomatos et chenpi

Omelette aux tomatos et chenpi qui tonifies le Qi et moves le Qi du Liver. Petit-déjeuner salty et digeste.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredients

- 4 eggs Œufs
- 1 tsp Chenpi
- 1 pincée Sel marin
- 1 tomato Tomate
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 8 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Casser 4 eggs dans un bowl. Couper la tomato diced.
Mesurer 1 tsp de chenpi. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une pan à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire revenir les dés de tomato 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *La tomato ramollit et releases son juice.*
3. Verser les eggs battus avec le chenpi. Remuler sweetment pour brouiller. (4 min)
   - 👁️ *Les eggs coagulent en morcwaterx soft avec des dés de tomato.*
4. Saler, pepperr et serve immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *L'omelette est moelleuse et fragrante au chenpi.*

☯ TCM Wisdom

L'egg tonifies le Qi et le Blood. Le chenpi (aliment clé n°1) moves le Qi du Liver (syndrome primaire). La tomato clears la Stomach Heat (GERD). Omelette salty et digeste, simple pour un débutant : 8 minutes suffisent.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte préserve la choflaxe des eggs
✓ Le lycopène de la tomato est mieux absorbé cuit

Bioavailability:
🔗 Le lycopène de la tomato est antioxidant
🔗 Le chenpi facilitates la digestion des eggs

🍽️ Plating

Pthicken l'omelette en deux et la gsmoothr dans l'dishe. Servir immédiatement avec du quinoa bread grilled.

Chef Tips

- *Cuire les eggs à medium heat pour une texture crémeuse*
- *Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique*
- *La tomato peut être remplacée par des spinach*

TCM BENEFITS

Nature:
Organs: Spleen, Stomach, Heart, Liver

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yin, Clears Heat, Nourishes fluids, Moves Liver Qi, Resolves stagnation, Réchauffe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 230 kcal	Proteins: 18 g	Carbohydrates: 4 g
Fats: 16 g	Fiber: 1 g	GI: 38

Benefits: Proteins, Lycopene, Choflaxe, Vitamin C, Lutein

Smoothie banana, spinach et milk d'almond

Smoothie vert qui tonifies la Spleen et nourishes le Blood du Liver. Petit-déjeuner liquid et nourrissant pour les matins pressés.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 440 g/pers.

Ingredients

- 1 banana Banane
- 250 ml Lait d'almond
- 1 tbsp Graines de flax
- 1 poigborne Épinards fresh
- 1 tsp Miel

Preparation

⏳ Total time: 5 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Peler la banana. Laver les spinach fresh.
Sortir 250 ml de milk d'almond du réfrigérateur. Mesurer 1 tsp de honey.
Mesurer 1 tbsp de seeds de flax.

1. Dans un blender, blend la banana, les spinach, le milk d'almond, le honey et les seeds de flax juicequ'à obtenir un smoothie smooth. (3 min)

   👁️ *La texture est smooth et homogène, sans morcwaterx d'spinach.*

2. Verser dans un grand glass et serve immédiatement. (1 min)

   👁️ *Le smoothie est vert, creamy et nourrissant.*

3. Ajouter des glaçons si désiré pour un smoothie plus fresh. (1 min)

   👁️ *Le smoothie est fresh et nourrissant.*

☯ TCM Wisdom

La banana tonifies la Spleen (Qi Deficiency). Les spinach nourrissent le Blood du Liver attaqué par le Metal dominant. Le milk d'almond (aliment clé n°12, autorisé) nourishes le Yin. Les seeds de flax moistensnt les intestins. Smoothie vert nourrissant pour les matins pressés, simple pour un débutant avec un blender.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Les spinach crus préservent 100% de la vitamin K
✓ La banana crue préserve 100% du potassium

Bioavailability:
🔗 Les seeds de flax apportent des oméga-3 anti-inflammatorys
🔗 La banana apporte du potassium (hypertension, running)

🍽️ Plating

Verser dans un grand glass. Servir immédiatement avec une pgarlicle.

Chef Tips

- *Utiliser un blender powerful pour un smoothie sans morcwaterx*
- *Moudre les seeds de flax au blender releases les oméga-3*
- *Le smoothie se prépare en 4 minutes*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Spleen, Stomach, Gros intestin, Liver, Lung
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Moistens intestines, Nourishes Blood du Liver, Clears Heat, Nourishes Yin, Humidifie le Lung

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 290 kcal	Proteins: 6 g	Carbohydrates: 45 g
Fats: 10 g	Fiber: 7 g	GI: 51

Benefits: Potassium, Iron, Omega-3, Calcium, Vitamin K

Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon

Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon qui tonifies la Spleen et moves le Qi. Petit-déjeuner salty et nourrissant gluten-free.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingredients

- 2 tranches Pain de quinoa
- 1/2 lemon Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 avocado Avocat
- 1 tsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 6 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Préparer 2 tranches de quinoa bread. Couper l'avocado en deux et prélever la chair.
Presser 1/2 lemon. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Griller les tranches de quinoa bread au grille-bread 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *Le bread est doré et crispy.*
2. Écraser la chair d'avocado à la ovenchette avec le juice de lemon, le salt et le pepper. (2 min)
   - 👁️ *L'avocado forme une purée onctueuse et verte.*
3. Tartiner les tranches grilledes de purée d'avocado. Arroser d'1 tsp d'oil d'olives. (1 min)
   - 👁️ *Les tartines sont garnies et brillantes.*
4. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les tartines sont prêtes à enjoy.*

☯ TCM Wisdom

Le quinoa bread gluten-free tonifies la Spleen (Qi Deficiency). L'avocado nourishes le Yin. Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Petit-déjeuner salty et nourrissant, simple pour un débutant : 6 minutes suffisent.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ L'avocado cru préserve 100% de la vitamin E
✓ Le lemon cru préserve toute sa vitamin C

Bioavailability:
🔗 L'avocado apporte des graisses saines (hypertension)
🔗 Le lemon aide à absorber le fer

🍽️ Plating

Disposer les tartines dans l'dishe. Servir immédiatement.

Chef Tips

- 💡 *Choisir un avocado bien mûr pour une purée onctueuse*
- 💡 *Le lemon empeach l'avocado de noircir*
- 💡 *Le quinoa bread se trouve en magasin bio*

TCM BENEFITS

Nature:
Organs: Spleen, Stomach, Liver

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Nourishes Yin, Moistens intestines, Moves Liver Qi, Clears Heat, Réchauffe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal
Fats: 16 g

Proteins: 6 g
Fiber: 6 g

Carbohydrates: 30 g
GI: 48

Benefits: Graisses saines, Fiber, Vitamin E, Potassium, Vitamin C



PART 4.2

Starters

Velouté de celery-branche et poirwater

Velouté réconstrongant qui clears la Liver Heat et descends le Yang. Parfait pour soothesr les tensions de fin de jourborne.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

Ingredients

- 4 branches Céleri-branche
- 1/2 onion Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 poirwater moyen Poirwater
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 29 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver le celery-branche et le poirwater. Couper le celery en tronçons de 2 cm.
Émincer finement le poirwater en demi-rondelles. Séparer le blanc du vert.
Peler et slice thinly l'onion. Mesurer 1 litre d'water ou de broth de vegetable.
Sortir l'oil d'olives et le salt marin.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une saucepan à medium heat. (1 min)
   - 👁 *L'oil doit coatr le fond et shine sans smoke.*
2. Faire revenir l'onion sliced 2 minutes juicequ'à ce qu'il devienne translucide. (2 min)
   - 👁 *L'onion passe du blanc opaque au translucide. Une smell sweet se dégage.*
3. Ajouter le poirwater (partie blanche) et le celery. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁 *Les vegetable s'enrobent d'oil et deviennent brillants.*
4. Verser l'water ou le broth. Porter à boiling à high heat. (5 min)
   - 👁 *De grosses bulles remontent à la surface en brothnant.*
5. Baisser le feu, cover et simmer 15 minutes à low heat. (15 min)
   - 👁 *Le broth frémit sweetment (petites bulles, pas gros broths). Les vegetable sont tenders piqués à la ovenchette.*
6. Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixer plongeant juicequ'à obtenir un velvety soup smooth. (3 min)
   - 👁 *La texture est crémeuse et homogène, sans morcwaterx.*
7. Saler, pepperr et add le vert du poirwater cisalté. Servir chaud. (1 min)
   - 👁 *Le velvety soup est creamy et fragrant.*

☯ TCM Wisdom

La cooking simmerede sweet préserve le Qi des vegetable et warms le Middle Burner, idéal pour le Deficiency de Spleen de Marc. Le celery (aliment clé n°5) clears la Liver Heat et descends le Yang, ce qui aide l'hypertension. Le velvety soup est facile à digérer pour un débutant en cuisine et pour les soirs de retour tardif (20h30).

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede courte préserve les vitamins B du poirwater
✓ Le mixage préserve les fiber solubles du celery

Bioavailability:
🔗 L'oil d'olives aide à absorber les vitamins liposolubles (A, K) du celery
🔗 Le celery et le poirwater ensemble apportent potassium et fiber pour la satiety

🍽️ Plating

Verser dans des bowls creux préalablement réchauffés. Parsemer de vert de poirwater cisalté. Servir bien chaud.

❦ Chef Tips

💡 *Ne pas faire brunir l'onion : il devient bitter et irrite l'Stomach*
💡 *Pour un velvety soup plus creamy, add 1 tbsp de milk d'almond avant de blend*
💡 *Le vert du poirwater ajouté cru en fin apporte de la coolur et des vitamins*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Liver, Stomach, Lung, Gros intestin
Flavours:
Syndromes:

Actions: Clears Liver Heat, Descends Yang, Warms the centre, Disperses Cold, Moves Qi, Réchauffe

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 85 kcal
Fats: 5 g
Proteins: 2 g
Fiber: 3 g
Carbohydrates: 8 g
GI: 32

Benefits: Vitamin K, Potassium, Fiber, Vitamin C

Salade warm de quinoa et fennel au lemon

Salade warm qui moves le Qi du Liver tout en tonifiant la Spleen. Le quinoa gluten-free remplace les cereals à gluten.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 80 g/pers.

Ingredients

- 1 cup Quinoa
- 1/2 lemon Citron
- 1 pincée Sel marin
- 1 bulbe moyen Fenouil
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 27 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer le quinoa sous l'water cold dans une strainer fine juicequ'à ce que l'water soit claire.
Couper le fennel en fines lamelles à l'aide d'un coutwater ou d'une mandoflaxe.
Presser le lemon pour obtenir 2 tbsp de juice.
Mesurer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Porter 1 cup d'water à boiling dans une petite saucepan. (3 min)
   - 👁️ *L'water bout avec de grosses bulles.*
2. Ajouter le quinoa rincé, baisser le feu, cover et simmer 12 minutes. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe l'water. Des petits trous apparaissent à la surface quand c'est cuit.*
3. Retirer du feu, laisser reposer couvert 3 minutes puis éseedsr à la ovenchette. (3 min)
   - 👁️ *Le quinoa est tender et les grains se séparent facilement.*
4. Faire heat 1 tsp d'oil d'olives dans une pan à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
5. Saisir les lamelles de fennel 3 minutes de chaque côté juicequ'à ce qu'elles soient légèrement dorées. (6 min)
   - 👁️ *Le fennel dore et dégage un fragrance aniseé. Les bords caramélisent légèrement.*
6. Dans un saladier, mix le quinoa warm, le fennel doré, le juice de lemon, 1 tbsp d'oil d'olives, le salt et le pepper. (2 min)
   - 👁️ *Les ingredients s'enrobent uniformément d'assaisonnement.*

☯ TCM Wisdom

Le fennel légèrement stir-fried apporte une tiédeur qui ne fatigue pas la Spleen de Marc. Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le quinoa gluten-free tonifies la Spleen sans créer de bloating. La salad warm est parfaite pour un débutant qui veut un repas léger mais satisfaisant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le lemon ajouté cru préserve la vitamin C
✓ La cooking courte du fennel préserve la vitamin K

Bioavailability:
🔗 Le lemon sur le fennel aide à absorber le fer végétal
🔗 Le quinoa apporte des proteins complètes qui se combinent avec les fiber du fennel

🍽️ Plating

Disposer dans des dishes creuses. Le quinoa warm en base, le fennel doré par-dessus. Arroser du reste d'assaisonnement au lemon.

❦ Chef Tips

💡 *Rincer le quinoa est essentiel : cela enlève les saponines qui donnent un taste bitter*
💡 *Ne pas surcook le fennel : il doit rester légèrement crunchy*
💡 *Préparer le quinoa à l'avance permet un assemblage rapide en 5 minutes*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Kidneys, Liver
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Moves Qi, Harmonizes the centre, Moves Liver Qi, Clears Heat, Réchauffe

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 180 kcal	Proteins: 6 g	Carbohydrates: 22 g
Fats: 7 g	Fiber: 4 g	GI: 46

Benefits: Complete proteins, Iron, Magnesium, Vitamin C

Soupe miso au wakame et quinoa

Soupe japonaise nourrissante qui tonifies la Spleen et les Kidneys. Le quinoa remplace le tofu (que Marc n'aime pas).

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredients

- 2 tbsp Miso
- 1/2 cup Quinoa
- 750 ml Water
- 1 tbsp Wakamé dried
- 2 brins Ciboule

Preparation

⏳ Total time: 21 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer le quinoa sous l'water cold. Mesurer 1/2 cup.
Réhydratesr le wakame dans un bowl d'water cold pendant 5 minutes.
Couper le tofu soyeux diced de 1 cm (si utilisé).
Sortir le miso et mesurer 2 tbsp. Cisalter la spring onion.

1. Porter 2 cups d'water filtrée à boiling dans une saucepan. (3 min)
   - 👁️ *L'water bout avec de grosses bulles.*
2. Ajouter le quinoa, baisser le feu, cover et simmer 12 minutes. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe l'water. Des petits trous apparaissent à la surface.*
3. Ajouter le wakame égoutté et le tofu diced. Mijoter 3 minutes à low heat. (3 min)
   - 👁️ *Le wakame se déploie et devient vert tender. Le broth frémit sweetment.*
4. Retirer du feu. Délayer le miso dans une ladle de broth, puis l'incorporer sweetment au reste. (2 min)
   - 👁️ *Le miso se resolves complètement. Le broth devient légèrement trouble et fragrant.*
5. Goûter et ajuiceter si besoin. Parsemer de spring onion cisaltée et serve. (1 min)
   - 👁️ *La soup est fragrante et onctueuse.*

☯ TCM Wisdom

La cooking simmerede sweet préserve le Qi du broth et warms le Middle Burner, idéal pour le Deficiency de Spleen de Marc. Le miso ajouté hors du feu conserve sa flavor salty (Élément Water) qui strengthens les Kidneys. Les seaweeds wakame nourrissent le Yin des Kidneys sans créer d'Dampness, car la cooking courte et le broth clair facilitatesnt la digestion.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le miso ajouté hors du feu préserve les probiotiques et les vitamins B
✓ La cooking sweet du tofu préserve les proteins végétales et le calcium

Bioavailability:
🔗 Les seaweeds wakame apportent l'iode naturel, mieux absorbé avec les proteins
🔗 Le miso fermenté increases la biodisponibilité des sours amiborns et des mibornraux

🍽️ Plating

Verser dans des bowls creux préalablement réchauffés. Parsemer de spring onion cisaltée. Servir bien chaud, immédiatement.

❦ Chef Tips

💡 *Ne jamais faire bouillir le miso : il perd ses probiotiques et son Qi*
💡 *Pour un broth plus riche, add un trait de tamari en fin de cooking*
💡 *Le wakame se réhydrates en 2 min : ne pas le surcook, il devient gluant*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Kidneys, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourrit les Kidneys, Nourishes Yin, Ramollit les masses, Gluten-free, Disperses Cold, Moves Qi

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 95 kcal	Proteins: 4 g	Carbohydrates: 12 g
Fats: 3 g	Fiber: 2 g	GI: 38

Benefits: Iode (modéré), Proteins, Minerals, Vitamins B

Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert

Carpaccio fresh qui nourishes le Blood du Liver tout en clarifiant la Heat. Le salmon est un aliment aimé de Marc.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 60 g/pers.

Ingredients

- 200 g de fillet Saumon fresh
- 1 tbsp Sésame grilled
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 lemon vert Citron vert
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 9 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Placer le salmon au congélateur 15 minutes pour qu'il soit plus facile à cut finement.
Presser le lemon vert pour obtenir 1 tbsp de juice.
Griller 1 tbsp de seeds de sesame à dry dans une petite pan.
Préparer un lit de arugula dans 2 dishes.

1. Sortir le salmon du congélateur. Trancher des fines lamelles à l'aide d'un coutwater bien aiguisé. (5 min)
   - 👁️ *Les tranches sont fines et translucides, presque transparentes.*
2. Disposer les tranches de salmon en éventgarlic sur le lit de arugula. (2 min)
   - 👁️ *Les tranches ne se chevauchent pas trop.*
3. Arroser de juice de lemon vert et d'1 tbsp d'oil d'olives. (1 min)
   - 👁️ *Le lemon fait légèrement blanchir les bords du salmon (cooking à l'sour).*
4. Parsemer de seeds de sesame grilledes. Saler légèrement et pepperr. (1 min)
   - 👁️ *Le sesame doré contraste avec le rose du salmon.*

☯ TCM Wisdom

Le salmon cru préserve wholement ses oméga-3 anti-inflammatorys (hypertension de Marc). Le lemon vert moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le carpaccio est léger et digeste, parfait pour un débutant qui veut impressionner sans cooking. La coolur du dish clears la Stomach Heat (GERD).

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le salmon cru préserve 100% des oméga-3 sensibles à la chaleur
✓ Le lemon vert cru apporte toute sa vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le lemon vert aide à absorber le fer de la arugula
🔗 L'oil d'olives aide à absorber les vitamins liposolubles (A, D, E) du salmon

🍽️ Plating

Disposer en éventgarlic sur le lit de arugula. Arroser d'oil et de lemon. Parsemer de sesame. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

- 💡 *Congeler le salmon 15 min facilitates la coupe fine*
- 💡 *Utiliser du salmon fresh de quality sushi pour sécurité alimentaire*
- 💡 *Le lemon cuit légèrement le salmon : laisser reposer 2 min pour un effect carpaccio parfait*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Kidneys, Liver, Stomach
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yang des Kidneys, Moves Liver Qi, Clears Heat, Nourishes Yin, Nourishes Blood, Réchauffe

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 145 kcal	Proteins: 11 g	Carbohydrates: 2 g
Fats: 9 g	Fiber: 1 g	GI: 20

Benefits: Omega-3 (EPA, DHA), Proteins, Vitamin D, Selenium

Velouté de patate sweet au chenpi

Velouté mild et réconstrongant qui tonifies la Spleen tout en faisant circuler le Qi du Liver grâce au chenpi.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

Ingredients

- 2 patates sweets moyennes Patate sweet
- 1/2 onion Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 tsp Chenpi
- 1 tbsp Huile d'olives
- 500 ml Water

Preparation

⏳ Total time: 33 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Peler et cut la patate sweet cubed de 2 cm.
Mesurer 1 tsp de chenpi (écorce de mandarin driede).
Émincer finement 1 onion. Mesurer 1 litre de broth de vegetable.
Sortir l'oil d'olives et le salt.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une saucepan à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire revenir l'onion 2 minutes juicequ'à translucidité. (2 min)
   - 👁️ *L'onion devient translucide et dégage une smell sweet.*
3. Ajouter le chenpi et stir 30 dryondes pour libérer les aromas. (1 min)
   - 👁️ *Une smell d'agrumes hot se dégage du chenpi.*
4. Ajouter les cubes de patate sweet et le broth. Porter à boiling. (5 min)
   - 👁️ *Le broth bout avec de grosses bulles.*
5. Baisser le feu, cover et simmer 20 minutes juicequ'à ce que la patate sweet soit tender. (20 min)
   - 👁️ *Un coutwater piqué dans la patate sweet entre sans résistance.*
6. Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixer plongeant juicequ'à obtenir un velvety soup smooth. (3 min)
   - 👁️ *La texture est crémeuse et homogène.*
7. Saler et serve chaud. (1 min)
   - 👁️ *Le velvety soup est creamy et fragrant aux agrumes.*

☯ TCM Wisdom

Le chenpi (aliment clé n°1 de Marc) moves le Qi du Liver (syndrome primaire) et facilitates la digestion de la patate sweet. La patate sweet (aliment aimé) tonifies la Spleen et warms le centre. La cooking simmerede est idéale pour un

débutant : tout va dans la saucepan et mijote sans surveillance. Le velvety soup est digeste pour les soirs de retour tardif.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve le bêta-carotène de la patate sweet
✓ Le chenpi ajouté en début de cooking releases ses flavonoïdes dans le broth

Bioavailability:
🔗 L'oil d'olives aide à absorber le bêta-carotène (vitamin A) de la patate sweet
🔗 Le chenpi facilitates la digestion des carbs de la patate sweet

🍽️ Plating

Verser dans des bowls creux préalablement réchauffés. Le velvety soup est orange doré. Servir bien chaud.

❦ Chef Tips

💡 *Le chenpi se trouve en boutique asiatique ou herboristerie - il se conserve des mois*
💡 *Pour un velvety soup plus mild, retirer le chenpi après 10 min de cooking*
💡 *La patate sweet doit être bien tender avant de blend pour un velvety soup smooth*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Warms the centre, Moves Liver Qi, Resolves stagnation, Apaise la Spleen, Réchauffe, Moves Qi

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 120 kcal
Proteins: 2 g
Carbohydrates: 20 g
Fats: 4 g
Fiber: 4 g
GI: 49

Benefits: Beta-carotene, Vitamin C, Potassium, Fiber

Salade de cucumber et celery au sesame grilled

Salade cool qui clears la Liver Heat et descends le Yang. Parfaite pour les jourbornes de stress.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 80 g/pers.

Ingredients

- 1/2 cucumber Concombre
- 1 tbsp Sésame grilled
- 1 tsp Sauce soy (tamari gluten-free)
- 2 branches Céleri-branche
- 1 tbsp Vinaigre de rice
- 1 tsp Huile de sesame

Preparation

⏳ Total time: 5 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver et cut le cucumber en fines rondelles à l'aide d'une mandoflaxe ou d'un coutwater.
Laver et cut le celery-branche en fins bâtonnets.
Griller 1 tbsp de seeds de sesame à dry dans une petite pan.
Presser 1/2 lemon. Préparer la sauce soy (tamari gluten-free).

1. Dans un saladier, mix le cucumber et le celery. (1 min)
   - 👁️ *Les vegetable sont bien répartis.*
2. Dans un petit bowl, prepare la wineegartte : juice de lemon, 1 tbsp d'oil d'olives, 1 tsp de tamari, salt et pepper. (2 min)
   - 👁️ *La wineegartte est homogène et légèrement trouble.*
3. Verser la wineegartte sur les vegetable et mix delicateement. (1 min)
   - 👁️ *Les vegetable s'enrobent uniformément.*
4. Parsemer de seeds de sesame grilledes. Servir fresh. (1 min)
   - 👁️ *Le sesame doré contraste avec le vert des vegetable.*

☯ TCM Wisdom

Le celery (aliment clé n°5) clears la Liver Heat et descends le Yang (hypertension de Marc). Le cucumber clears la Stomach Heat (GERD). La salad crue est cooflaxg et idéale en été. Le sesame nourishes le Yin des Kidneys. Plat ultra-simple pour un débutant : pas de cooking, juicete de l'assemblage.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Les vegetable crus préservent 100% de la vitamin C
✓ Le lemon cru préserve toute sa vitamin C

Bioavailability:
🔗 L'oil d'olives aide à absorber les vitamins liposolubles (K) du cucumber
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du celery

🍽️ Plating

Disposer dans des dishes creuses ou des bowls. Parsemer de sesame grilled. Servir fresh, idéalement en été.

❦ Chef Tips

- 💡 *Griller le sesame à dry 1-2 min releases un fragrance de noisette*
- 💡 *Saler le cucumber 10 min à l'avance et l'essorer le rend plus crunchy*
- 💡 *Préparer la wineegartte à l'avance permet un assemblage en 2 minutes*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Stomach, Bladder, Liver, Kidneys
Flavours:
Syndromes:

Actions: Clears Heat, Nourishes fluids, Clears Liver Heat, Descends Yang, Nourishes Yin, Nourishes Blood, Moves Qi, Harmonizes the centre

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 65 kcal	Proteins: 2 g	Carbohydrates: 5 g
Fats: 4 g	Fiber: 2 g	GI: 15

Benefits: Potassium, Vitamin K, Water, Calcium

Soupe de poule au ginger et goji

Bouillon tonifiant qui warms le centre et nourishes le Blood. Idéale en hiver ou en cas de fatigue.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 40 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 370 g/pers.

Ingredients

- 2 cuisses Poulet (cuisses)
- 1 tbsp Goji
- 1 carrot Carotte
- 1/2 tsp Sel marin
- 2 tranches fines Gingembre fresh
- 1/2 onion Oignon
- 1 L Water

Preparation

⏳ Total time: 21 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer 1/2 cup de quinoa sous l'water cold.
Émincer finement 2 tranches de ginger fresh.
Mesurer 1 tbsp de baies de goji.
Mesurer 1 litre de broth de poule (ou water + cube).

1. Porter le broth à boiling dans une saucepan à high heat. (5 min)
   - 👁️ *Le broth bout avec de grosses bulles.*
2. Ajouter le ginger fresh et le quinoa. Baisser le feu, cover et simmer 12 minutes. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe le broth. Des petits trous apparaissent à la surface.*
3. Ajouter les baies de goji et simmer 3 minutes de plus. (3 min)
   - 👁️ *Les goji gonflent et deviennent rouges et tenders.*
4. Retirer du feu, salt légèrement et serve chaud. (1 min)
   - 👁️ *La soup est fragrante au ginger et légèrement sweete des goji.*

☯ TCM Wisdom

Le ginger (aliment clé n°4, modéré) warms le centre et facilitates la digestion without worsening le GERD à dose modérée. Le goji (aliment clé n°3) nourishes le Blood du Liver attaqué par le Metal dominant. Le broth de poule tonifies le Qi. La soup est réconstrongante et facile à digérer pour un débutant en cuisine.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede courte préserve les vitamins B du quinoa
✓ Les goji ajoutés en fin préservent mieux leurs antioxidants

Bioavailability:
🔗 Le ginger facilitates la digestion du quinoa
🔗 Les goji apportent du fer végétal mieux absorbé avec le broth

🍽️ Plating

Verser dans des bowls creux préalablement réchauffés. Le broth est doré avec des points rouges de goji. Servir bien chaud.

❦ Chef Tips

- 💡 *Ne pas mettre trop de ginger : 2 tranches suffisent pour Marc (GERD)*
- 💡 *Les goji gonflent à la cooking : ne pas en mettre trop*
- 💡 *Préparer le broth à l'avance permet une soup en 15 minutes*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Lung, Liver, Kidneys
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi, Warms the centre, Warms Spleen, Disperses Cold, Nourishes Blood du Liver, Nourishes Yin des Kidneys, Tonifies Spleen, Nourishes Blood

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 180 kcal	Proteins: 18 g	Carbohydrates: 6 g
Fats: 8 g	Fiber: 2 g	GI: 30

Benefits: Proteins, Iron, Zinc, Vitamin A

Tartare de begg au sesame et lemon

Tartare qui tonifies le Blood et moves le Qi. Le begg est un aliment aimé de Marc.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Moyen · 👤 4 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

Ingredients

- 200 g de fillet Begg (fillet)
- 1 tbsp Sésame grilled
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir
- 1/2 lemon Citron
- 1 shallot Échalote
- 1 tsp Sauce soy (tamari gluten-free)

Preparation

⏳ Total time: 9 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Placer le fillet de begg au congélateur 15 minutes pour facilitatesr la coupe.
Presser 1 lemon pour obtenir 2 tbsp de juice.
Griller 1 tbsp de seeds de sesame à dry.
Préparer un lit de arugula ou de mesclun dans 2 dishes.

1. Sortir le begg du congélateur. Trancher des fines lamelles à l'aide d'un coutwater bien aiguisé. (5 min)

   👁️ *Les tranches sont fines et rouge vif.*

2. Disposer les lamelles de begg en éventgarlic sur le lit de salad. (2 min)

   👁️ *Les tranches ne se chevauchent pas trop.*

3. Arroser de juice de lemon et d'1 tbsp d'oil d'olives. (1 min)

   👁️ *Le lemon fait légèrement blanchir les bords du begg.*

4. Parsemer de seeds de sesame grilledes. Saler légèrement et pepperr. (1 min)

   👁️ *Le sesame doré contraste avec le rouge du begg.*

☯ TCM Wisdom

Le begg (aliment aimé de Marc) tonifies le Blood et strengthens les muscles (running). Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le tartare est cru, ce qui préserve le Qi de la meat. Le sesame nourishes le Yin des Kidneys. Plat impressionnant mais simple pour un débutant : pas de cooking, juicete de la coupe fine.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le begg cru préserve 100% des vitamins B sensibles à la chaleur
✓ Le lemon cru préserve toute sa vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du begg (fer hémique déjà bien absorbé)
🔗 L'oil d'olives aide à absorber les vitamins liposolubles

🍽️ Plating

Disposer en éventgarlic sur le lit de salad. Arroser d'oil et de lemon. Parsemer de sesame. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

- 💡 *Congeler le begg 15 min facilitates la coupe fine*
- 💡 *Utiliser du begg de quality (fillet ou faux-fillet) pour sécurité alimentaire*
- 💡 *Le lemon cuit légèrement le begg : laisser reposer 2 min pour un effect tartare parfait*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Kidneys, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Strengthens muscles, Moves Liver Qi, Clears Heat, Nourishes Yin, Nourishes Blood, Moves Qi, Réchauffe

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 155 kcal	Proteins: 15 g	Carbohydrates: 3 g
Fats: 9 g	Fiber: 1 g	GI: 19

Benefits: Iron, Proteins, Vitamin B12, Zinc

Velouté de zucchini et basil

Velouté vert qui clears la Heat et soothes la Spleen. Le basil remplace la mint cool que Marc n'aime pas.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖ 190 g/pers.

Ingredients

- 2 zucchinis moyennes Courgette
- 1/2 onion Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 petite botte Basilic fresh
- 1 tbsp Huile d'olives
- 400 ml Water

Preparation

⏳ Total time: 29 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver et cut la zucchini cubed de 2 cm.
Émincer finement 1 onion. Cisalter le basil fresh.
Mesurer 750 ml de broth de vegetable.
Sortir l'oil d'olives et le salt.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une saucepan à medium heat. (1 min)
   - 👁 *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire revenir l'onion 2 minutes juicequ'à translucidité. (2 min)
   - 👁 *L'onion devient translucide et dégage une smell sweet.*
3. Ajouter la zucchini et stir 2 minutes. (2 min)
   - 👁 *La zucchini s'enrobe d'oil et devient brillante.*
4. Verser le broth, porter à boiling, puis baisser le feu et cover. (5 min)
   - 👁 *Le broth bout puis frémit sweetment.*
5. Mijoter 15 minutes juicequ'à ce que la zucchini soit très tender. (15 min)
   - 👁 *Un coutwater piqué dans la zucchini entre sans résistance.*
6. Retirer du feu. Mixer au blender ou au mixer plongeant juicequ'à obtenir un velvety soup smooth. (3 min)
   - 👁 *La texture est crémeuse et homogène.*
7. Ajouter le basil cisalté, salt et serve. (1 min)
   - 👁 *Le velvety soup est fragrant au basil.*

☯ TCM Wisdom

La zucchini clears la Stomach Heat (GERD de Marc) tout en étant sweet pour la Spleen. Le velvety soup est warm et digeste, idéal pour le Spleen Qi Deficiency. Le basil moves le Qi. La cooking simmerede est parfaite pour un débutant : tout dans la saucepan, simmer et blend.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les vitamins B de la zucchini
✓ Le basil ajouté cru en fin préserve la vitamin K

Bioavailability:
🔗 L'oil d'olives aide à absorber la vitamin K de la zucchini
🔗 Le basil apporte des antioxidants (flavonoïdes)

🍽️ Plating

Verser dans des bowls creux préalablement réchauffés. Parsemer de basil cisalté. Un fillet d'oil d'olives en surface. Servir bien chaud.

❦ Chef Tips

💡 *Ne pas faire brunir l'onion : il devient bitter*
💡 *Le basil ajouté cru en fin préserve son fragrance et ses vitamins*
💡 *Pour un velvety soup plus creamy, add 1 tbsp de milk d'almond*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆ **Flavours:**
Organs: Spleen, Stomach, Gros intestin, Lung, Liver **Syndromes:**

Actions: Clears Heat, Nourishes fluids, Moves Qi, Apaise le Liver

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 70 kcal	Proteins: 2 g	Carbohydrates: 6 g
Fats: 4 g	Fiber: 3 g	GI: 12

Benefits: Vitamin C, Potassium, Fiber, Manganese

Brochettes de shrimp grilledes au lemon et rosemary

Brochettes grilledes qui tonifiesnt le Yang des Kidneys et font circuler le Qi. Rapides à prepare, parfaites pour un débutant.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 60 g/pers.

Ingredients

- 12 shrimp moyennes Crevettes
- 2 brins Romarin fresh
- 1 pincée Sel marin
- 1/2 lemon Citron
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 13 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Décortiquer les shrimp en laissant la queue pour la presentation.
Presser 1 lemon pour obtenir 2 tbsp de juice.
Cisalter le rosemary fresh. Préparer 4 skewers en bois (trempées 10 min dans l'water).
Mesurer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Enfiler 3-4 shrimp par brochte en bois. (3 min)
   - 👁️ *Les shrimp sont bien réparties sur la brochette.*
2. Badigeonner les shrimp d'oil d'olives, de juice de lemon, de salt, de pepper et de rosemary cisalté. (2 min)
   - 👁️ *Les shrimp sont brillantes et fragrantes.*
3. Chauffer une pan grill ou un barbecue à medium heat-vif. (3 min)
   - 👁️ *La pan est bien hot : une goutte d'water pétille et s'évapore.*
4. Griller les skewers 2 minutes de chaque côté. (4 min)
   - 👁️ *Les shrimp deviennent roses opaques et légèrement grilledes sur les bords.*
5. Servir immédiatement avec un quartier de lemon. (1 min)
   - 👁️ *Les shrimp sont roses, fragrantes et légèrement crispyes.*

☯ TCM Wisdom

Les shrimp nourrissent le Yang des Kidneys (élément Water, 15% cible). Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le rosemary moves le Qi. La cooking grillede courte est parfaite pour un débutant : rapide, savoureuse et peu de vaissaltle. Les skewers sont conviviales et faciles à réussir.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte au grill préserve les vitamins B des shrimp
✓ Le lemon ajouté cru préserve la vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer des shrimp
🔗 L'oil d'olives aide à absorber les vitamins liposolubles

🍽️ Plating

Disposer 2 skewers par dishe. Accompagner d'un quartier de lemon. Parsemer de rosemary fresh. Servir immédiatement.

🍃 Chef Tips

💡 *Tremper les skewers en bois 10 min dans l'water évite qu'elles brûlent*
💡 *Ne pas surcook les shrimp : elles deviennent caoutcabbageteuses*
💡 *Le rosemary peut être remplacé par du thymee si Marc n'en a pas*

🍃 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Kidneys, Spleen, Liver, Stomach, Lung, Heart
Syndromes:

Actions: Tonifies Yang des Kidneys, Nourishes Blood, Moves Liver Qi, Clears Heat, Moves Qi, Warms the centre, Tonifie le Heart, Réchauffe

🍃 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 110 kcal	Proteins: 14 g	Carbohydrates: 2 g
Fats: 4 g	Fiber: 1 g	GI: 20

Benefits: Proteins, Selenium, Iode (modéré), Vitamin B12



PART 4.3

Main Courses

Saumon grilled au lemon et fennel

Saumon grilled qui nourishes le Blood du Liver et clears la Heat. Plat principal complet pour Marc.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 12 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 240 g/pers.

Ingredients

- 4 fillets de 150 g Saumon fresh
- 1 lemon Citron
- 1/2 tsp Sel marin
- 2 bulbes Fenouil
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 25 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer le quinoa sous l'water cold. Couper le fennel en fines lamelles.
Presser 1 lemon pour obtenir 2 tbsp de juice.
Sortir les fillets de salmon. Mesurer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Porter 1 cup d'water à boiling, add le quinoa, cover et simmer 12 minutes à low heat. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe l'water. Des petits trous apparaissent à la surface.*
2. Retirer du feu, laisser reposer 3 minutes couvert, puis éseedsr à la ovenchette. (3 min)
   - 👁️ *Le quinoa est tender et les grains se séparent.*
3. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une pan à medium heat-vif. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille et fume légèrement.*
4. Saisir les fillets de salmon côté pwater 4 minutes. (4 min)
   - 👁️ *La pwater devient crispye et dorée. La chair change de color sur les bords.*
5. Retourner et cook 3 minutes côté chair. (3 min)
   - 👁️ *La chair devient opaque rosée. Le salmon est encore légèrement juteux au centre.*
6. Arroser de juice de lemon, salt, pepperr. Servir sur le quinoa avec le fennel cru en lamelles. (2 min)
   - 👁️ *Le lemon fait pétiler la surface du salmon.*

☯ TCM Wisdom

Le salmon (aliment aimé) nourishes les Kidneys (élément Water, 15% cible). Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). La cooking grillede courte préserve le Qi du salmon. Le fennel cru clears la Stomach Heat (GERD). Plat rapide pour un débutant qui rentre tard le soir.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte au grill préserve les oméga-3 du salmon
✓ Le lemon ajouté cru préserve la vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du fennel
🔗 L'oil d'olives aide à absorber les vitamins liposolubles (D) du salmon

🍽️ Plating

Disposer le quinoa en base, le salmon par-dessus, le fennel cru en lamelles sur le côté. Arroser de lemon. Servir immédiatement.

🍎 Chef Tips

💡 *Ne pas surcook le salmon : 7 minutes suffisent, sinon il devient dry*
💡 *Cuire côté pwater en premier pour une pwater crispye*
💡 *Le fennel cru apporte du crunchy et de la coolur*

🍎 TCM BENEFITS

Nature: 🔸
Organs: Spleen, Kidneys, Liver, Stomach
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yang des Kidneys, Moves Qi, Harmonizes the centre, Moves Liver Qi, Clears Heat, Réchauffe

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 380 kcal	Proteins: 34 g	Carbohydrates: 8 g
Fats: 22 g	Fiber: 4 g	GI: 20

Benefits: Omega-3 (EPA, DHA), Proteins, Vitamin D, Selenium, Vitamin B12

Poulet stir-fried au basil et chenpi

Poulet stir-fried qui moves le Qi du Liver et tonifies la Spleen. Rapide et fragrant.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 190 g/pers.

Ingredients

- 4 fillets Poulet (fillet)
- 1 tsp Chenpi
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Sel marin
- 1 botte Basilic fresh
- 2 bell peppers Poivron rouge
- 1 tbsp Sauce soy (tamari gluten-free)

Preparation

⏳ Total time: 8 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Couper le chicken en lanières de 2 cm. Émincer l'onion.
Mesurer 1 tsp de chenpi. Cisalter le basil fresh.
Presser 1/2 lemon. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans un wok ou une grande pan à high heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille et fume légèrement.*
2. Saisir les lanières de chicken 3 minutes en remuant. (3 min)
   - 👁️ *Le chicken dore sur tous les côtés. Il ne reste pas de rose visible.*
3. Ajouter l'onion sliced et le chenpi. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'onion devient translucide. Une smell d'agrumes hot se dégage.*
4. Arroser de juice de lemon, salt, pepperr. Remuer 1 minutes. (1 min)
   - 👁️ *Le lemon déglace la pan et fait pétiler.*
5. Retirer du feu, sprinkle de basil cisalté et serve. (1 min)
   - 👁️ *Le basil releases son fragrance au contact de la chaleur.*

☯ TCM Wisdom

Le chenpi (aliment clé n°1) moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le chicken tonifies le Qi de la Spleen (Qi Deficiency). Le basil moves le Qi. La cooking stir-friede à high heat est rapide et préserve les nutrients, parfaite pour un débutant qui rentre tard. Le dish est prêt en 8 minutes.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking stir-friede courte préserve les vitamins B du chicken
✓ Le basil ajouté cru préserve la vitamin K

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du chicken
🔗 Le chenpi facilitates la digestion des proteins

🍽️ Plating

Servir dans des dishes creuses. Parsemer de basil fresh. Accompagner de quinoa ou de rice jasmine. Servir immédiatement.

🍎 Chef Tips

💡 *Couper le chicken en lanières égales assure une cooking uniforme*
💡 *Ne pas surcook le chicken : il devient dry*
💡 *Le basil ajouté hors du feu préserve son fragrance*

🍎 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Lung, Liver, Heart
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi, Warms the centre, Moves Qi, Apaise le Liver, Moves Liver Qi, Resolves stagnation, Réchauffe, Nourishes Blood

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal	Proteins: 32 g	Carbohydrates: 8 g
Fats: 12 g	Fiber: 3 g	GI: 15

Benefits: Proteins, Vitamin C, Vitamin B6, Niacine

Bavette de begg grillede aux bell peppers et onions

Bavette grillede qui tonifies le Blood et moves le Qi. Plat réconstrongant pour Marc.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

Ingredients

- 4 pièces de 150 g Bavette de begg
- 2 onions Oignons
- 1/2 tsp Sel marin
- 3 bell peppers Poivrons (rouge, jaune)
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 12 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Couper la flank steak sliced de 1 cm d'thickseur.
Émincer l'onion et cut les bell peppers en lanières.
Presser 1/2 lemon. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une pan à high heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil fume légèrement - la pan est bien hot.*
2. Saisir la flank steak 2 minutes de chaque côté pour une cooking saignante. (4 min)
   - 👁️ *La meat dore et dégage une smell de grilled. Le blood perle en surface.*
3. Retirer la meat et la garder au chaud sous papier alu. (1 min)
   - 👁️ *La meat repose et les juice se redistribuent.*
4. Dans la même pan, faire revenir l'onion et les bell peppers 5 minutes à medium heat. (5 min)
   - 👁️ *Les bell peppers ramolsmoothnt et dorent légèrement. L'onion devient translucide.*
5. Remettre la meat, dricezle de lemon, salt, pepperr et serve. (1 min)
   - 👁️ *Le lemon déglace la pan et fragrancee l'ensemble.*

☯ TCM Wisdom

Le begg (aliment aimé) tonifies le Blood et strengthens les muscles (running). Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Les bell peppers apportent de la Heat modérée (Fire, 15% cible). La cooking grillede est rapide et savoureuse, parfaite pour un débutant. Marc aime les grillades : ce dish correspond à ses tastes.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte au grill préserve les vitamins B du begg
✓ Le lemon ajouté cru préserve la vitamin C
✓ Les bell peppers conservent leur vitamin C avec une cooking courte

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du begg
🔗 La vitamin C des bell peppers multiplie l'absorption du fer

🍽️ Plating

Disposer les tranches de flank steak, les bell peppers et onions à côté. Arroser de lemon. Servir immédiatement.

🍃 Chef Tips

💡 *Sortir la meat 15 min à l'avance pour qu'elle soit à room temperature*
💡 *Ne pas piquer la meat : elle perd ses juice*
💡 *Laisser reposer la meat sous alu 2 min avant de cut*

🍃 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Heart, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Strengthens muscles, Réchauffe, Nourishes Blood, Moves Qi

🍃 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 420 kcal	Proteins: 38 g	Carbohydrates: 10 g
Fats: 22 g	Fiber: 4 g	GI: 13

Benefits: Iron, Proteins, Vitamin B12, Zinc, Vitamin C

Quinoa stir-fried aux vegetable et egg

Quinoa stir-fried gluten-free qui tonifies la Spleen et moves le Qi. Plat végétarien complet.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 190 g/pers.

Ingredients

- 1 cup et demie Quinoa
- 1 zucchini Courgette
- 1 onion Oignon
- 2 tsp Sauce soy (tamari gluten-free)
- 4 eggs Œufs
- 1 carrot Carotte
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Sel marin

Preparation

⏳ Total time: 21 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer le quinoa sous l'water cold. Couper les vegetable diced.
Battre 2 eggs dans un bowl avec 1 pincée de salt.
Émincer l'onion. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Porter 1 cup d'water à boiling, add le quinoa, cover et simmer 12 minutes. (12 min)
   - 👁️ *Le quinoa absorbe l'water. Des petits trous apparaissent à la surface.*
2. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans un wok à high heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil fume légèrement.*
3. Faire sauté l'onion et les vegetable diced 4 minutes en remuant. (4 min)
   - 👁️ *Les vegetable dorent et deviennent tenders mais encore crunchys.*
4. Pousser les vegetable sur le côté, pour les eggs battus et brouiller rapidement. (2 min)
   - 👁️ *Les eggs coagulent en morcwaterx soft et dorés.*
5. Ajouter le quinoa cuit, mix, salt, pepperr et serve. (2 min)
   - 👁️ *L'ensemble est chaud, fragrant et bien mélangé.*

☯ TCM Wisdom

Le quinoa gluten-free tonifies la Spleen (Qi Deficiency) et remplace le rice ou les pasta. L'egg nourishes le Qi et le Blood. Les vegetable varient les nutrients. La cooking stir-friede est rapide et préserve le Qi des ingredients. Plat complet en un wok, idéal pour un débutant qui veut un repas rapide et nourrissant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking stir-friede courte préserve les vitamins B des vegetable
✓ Les eggs brouillés rapidement préservent la choflaxe

Bioavailability:
🔗 L'egg apporte des proteins complètes qui se combinent avec le quinoa
🔗 L'oil d'olives aide à absorber les vitamins liposolubles

🍽️ Plating

Servir dans des bowls. Le quinoa stir-fried aux vegetable et egg est coloré et nourrissant. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

💡 *Préparer le quinoa à l'avance permet un stir-fried en 10 minutes*
💡 *Brouiller les eggs rapidement les garde soft*
💡 *Varier les vegetable salton la saison et les envies*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Kidneys, Heart, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yin, Clears Heat, Nourishes fluids, Nourishes Blood

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 320 kcal	Proteins: 16 g	Carbohydrates: 35 g
Fats: 12 g	Fiber: 5 g	GI: 40

Benefits: Complete proteins, Iron, Lutein, Vitamin B12, Fiber

Saumon en en parchment au ginger et poirwater

Saumon steamed qui tonifies le Qi et warms le centre. Cuisson sweet qui préserve les nutrients.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredients

- 4 fillets de 150 g Saumon fresh
- 2 poirwaterx Poirwater
- 1 tbsp Huile d'olives
- 2 tranches fines Gingembre fresh
- 1/2 lemon Citron
- 1 pincée Sel marin

Preparation

⏳ Total time: 26 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Décut 4 grands carrés de parchment paper.
Émincer le poirwater julienned. Trancher le ginger en fines lamelles.
Déposer un fillet de salmon au centre de chaque papier. Saler et pepperr.
Préparer l'oil d'olives et le lemon.

1. Pwarm le oven à 180°C (thermostat 6). (10 min)
   - 👁️ *Le oven est à température - le voyant s'éteint.*
2. Répartir le poirwater et le ginger sur chaque fillet de salmon. (2 min)
   - 👁️ *Les vegetable recouvrent le salmon en couche fine.*
3. Arroser d'1 tsp d'oil d'olives et de juice de lemon par en parchment. (1 min)
   - 👁️ *Le lemon et l'oil enrobent le salmon.*
4. Refermer les en parchments en fermant bien les bords. Enovenner 12 minutes. (12 min)
   - 👁️ *La en parchment gonfle comme un ballon. Le salmon est opaque et se défait facilement.*
5. Sortir du oven, ouvrir delicateement (careful à la steamed) et serve. (1 min)
   - 👁️ *Un fragrance de ginger et poirwater s'échappe à l'ouvirtuere.*

☯ TCM Wisdom

La cooking en en parchment est la méthode la plus sweet : elle préserve le Qi du salmon et warms sans asdry. Le ginger (aliment clé n°4, modéré) warms le centre. Le poirwater warms le centre et disperses le Cold. Le salmon nourishes les Kidneys. Méthode idéale pour un débutant : tout dans le papier, au oven, pas de surveillance.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking steamed en en parchment préserve 90% des oméga-3 du salmon
✓ La vitamin C du poirwater est mieux préservée en en parchment qu'à l'water

Bioavailability:
🔗 La steamed sweet préserve les proteins du salmon
🔗 Le ginger facilitates la digestion du fish

🍽️ Plating

Servir directement dans la en parchment ouverte dans l'dishe. Le salmon est soft et fragrant. Accompagner de quinoa ou de rice.

❦ Chef Tips

💡 *Bien fermer les bords de la en parchment pour garder la steamed*
💡 *Attention à la steamed brûlante à l'ouvirtuere*
💡 *Le salmon en en parchment ne peut pas être surcuit si on respecte 12 minutes*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Kidneys, Stomach, Lung, Liver
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yang des Kidneys, Warms Spleen, Disperses Cold, Warms the centre, Moves Liver Qi, Clears Heat

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 340 kcal	Proteins: 34 g	Carbohydrates: 6 g
Fats: 20 g	Fiber: 3 g	GI: 35

Benefits: Omega-3 (EPA, DHA), Proteins, Vitamin D, Selenium, Gingerol

Poulet au lemon confit et olives

Poulet braised au lemon qui moves le Qi du Liver et clears la Stomach Heat. Plat méditerrabornen réconstrongant.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 35 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 220 g/pers.

Ingredients

- 4 cuisses Poulet (cuisses)
- 1 cup Olives vertes
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir
- 2 lemons confits Citron confit
- 1 onion Oignon
- 1 pincée Sel marin

Preparation

⏳ Total time: 30 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Couper le chicken en morcwaterx. Presser 1 lemon.
Piler les olives légèrement. Émincer l'onion et l'garlic.
Préparer l'oil d'olives, le salt, le pepper et le thymee.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une Dutch oven à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire brown le chicken 3 minutes de chaque côté. (6 min)
   - 👁️ *Le chicken dore uniformément. Une smell de meat grillede se dégage.*
3. Ajouter l'onion, l'garlic et le thymee. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'onion devient translucide. Le thymee releases son fragrance.*
4. Verser le juice de lemon, add les olives et 200 ml d'water. Couvrir et simmer 20 minutes à low heat. (20 min)
   - 👁️ *Le broth frémit sweetment. Le chicken devient tender piqué à la ovenchette.*
5. Décover, salt, pepperr et serve. (1 min)
   - 👁️ *La sauce est légèrement sirupeuse et fragrante.*

☯ TCM Wisdom

Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le chicken tonifies le Qi de la Spleen. Les olives (modérées) apportent des graisses saines. Le braisage est une méthode sweet qui tenderise la meat et concentre les flavors. Idéal pour un débutant : tout dans la Dutch oven et on laisse simmer.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking braisede préserve les vitamins B du chicken
✓ Le lemon simmered releases ses flavonoïdes dans la sauce

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du chicken
🔗 L'oil d'olives aide à absorber les vitamins liposolubles

🍽️ Plating

Servir le chicken avec les olives et la sauce au lemon. Accompagner de quinoa ou de patates sweets. Parsemer de thymee fresh.

❦ Chef Tips

💡 *Ne pas trop salt : les olives le sont déjà*
💡 *Le chicken est cuit quand le juice coule clair à la piqûre*
💡 *Le lemon confit en morcwaterx fond à la cooking et fragrancee la sauce*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Kidneys
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi, Warms the centre, Moves Liver Qi, Clears Heat, Nourishes Yin, Moves Qi, Réchauffe

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 380 kcal
Fats: 24 g
Proteins: 32 g
Fiber: 3 g
Carbohydrates: 8 g
GI: 14

Benefits: Proteins, Iron, Graisses saines, Vitamin B6

Lentilles corgarlic au turmeric et ginger

Lentilles simmeredes qui tonifiesnt la Spleen et font circuler le Qi. Plat végétarien réconstrongant gluten-free.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 130 g/pers.

Ingredients

- 1 cup et demie Lentilles corgarlic
- 2 tranches fines Gingembre fresh
- 1 tomato Tomate
- 1/2 tsp Sel marin
- 1 tsp Curcuma
- 1 onion Oignon
- 1 tbsp Huile d'olives

Preparation

⏳ Total time: 30 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer les lentils corgarlic sous l'water cold.
Émincer l'onion et l'garlic. Peler et râper le ginger.
Mesurer 1 tsp de turmeric. Préparer l'oil d'olives et le salt.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une saucepan à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire revenir l'onion et l'garlic 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'onion devient translucide. L'garlic dégage son fragrance.*
3. Ajouter le ginger grated et le turmeric. Remuler 30 dryondes. (1 min)
   - 👁️ *Le turmeric colore l'oil en jaune doré. Une smell hot et épicée se dégage.*
4. Ajouter les lentils, 3 cups d'water et le broth. Porter à boiling. (5 min)
   - 👁️ *L'water bout avec de grosses bulles.*
5. Baisser le feu, cover et simmer 20 minutes juicequ'à ce que les lentils soient tenders. (20 min)
   - 👁️ *Les lentils se défondent et la texture devient crémeuse.*
6. Saler et serve. (1 min)
   - 👁️ *Le dish est creamy et doré.*

☯ TCM Wisdom

Les lentils corgarlic tonifiesnt la Spleen (Qi Deficiency) gluten-free. Le turmeric moves le Qi et résout la stase (syndrome primaire). Le ginger (aliment clé n°4, modéré) warms le centre. Plat végétarien nourrissant et digeste, parfait pour un débutant : tout dans la saucepan et on mijote.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les vitamins B des lentils
✓ Le turmeric chauffé releases mieux la curcumine

Bioavailability:
🔗 Le pepper noir multiplie par 20 l'absorption de la curcumine - add 1 pincée
🔗 Les lentils corgarlic sont plus digestes que les vertes

🍽️ Plating

Servir dans des bowls creux. Le dish est doré et crémeux. Parsemer de coriander cool si désiré.

❦ Chef Tips

💡 *Ajouter 1 pincée de pepper noir pour multipthicken l'absorption du turmeric*
💡 *Les lentils corgarlic n'ont pas besoin de soaking*
💡 *Mixer le dish pour un velvety soup si Marc préfère*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Heart, Liver, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourishes Blood, Moves Qi, Résout la stase, Warms Spleen, Disperses Cold, Clears Heat, Nourishes fluids

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal	Proteins: 14 g	Carbohydrates: 35 g
Fats: 6 g	Fiber: 12 g	GI: 30

Benefits: Proteins végétales, Iron, Folate, Fiber, Curcumin

Entrecôte de begg grillede au rosemary

Entrecôte grillede qui tonifies le Blood et moves le Qi. Plat simple et réconstrongant.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredients

- 4 pièces de 150 g Entrecôte de begg
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir
- 3 brins Romarin fresh
- 1/2 tsp Sel marin

Preparation

⏳ Total time: 14 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Sortir l'ribeye 15 min à l'avance pour qu'elle soit à room temperature.
Cisalter le rosemary fresh. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.
Presser 1/2 lemon.

1. Chauffer une pan grill ou un barbecue à high heat. (3 min)
   - 👁️ *La pan est très hot : une goutte d'water s'évapore immédiatement.*
2. Badigeonner l'ribeye d'oil d'olives, de salt, de pepper et de rosemary. (1 min)
   - 👁️ *La meat est brillante et fragrante.*
3. Saisir l'ribeye 3 minutes de chaque côté pour une cooking saignante. (6 min)
   - 👁️ *La meat dore et dégage une smell de grilled. Des marques de grille apparaissent.*
4. Retirer du feu, laisser reposer 3 minutes sous papier alu. (3 min)
   - 👁️ *Les juice se redistribuent à l'intérieur de la meat.*
5. Arroser de lemon et serve. (1 min)
   - 👁️ *Le lemon fait pétiler la surface.*

☯ TCM Wisdom

Le begg (aliment aimé) tonifies le Blood et strengthens les muscles (running). Le rosemary moves le Qi. La cooking grillede saignante préserve le Qi de la meat. Marc aime les grillades : ce dish correspond à ses tastes. Plat rapide pour un débutant qui veut un bon steak sans complication.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte au grill préserve les vitamins B du begg
✓ Le lemon ajouté cru préserve la vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du begg
🔗 Le rosemary apporte des antioxidants (sour rosmarinique)

🍽️ Plating

Disposer l'ribeye dans l'dishe. Arroser de lemon. Accompagner de patates sweets roastedes ou de salad. Servir immédiatement.

🍎 Chef Tips

💡 *Sortir la meat 15 min à l'avance pour une cooking uniforme*
💡 *Ne pas piquer la meat : elle perd ses juice*
💡 *Laisser reposer sous alu 3 min avant de cut pour des juice redistribués*

🍎 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Lung, Heart
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Strengthens muscles, Moves Qi, Warms the centre, Tonifie le Heart, Réchauffe

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 420 kcal	Proteins: 40 g	Carbohydrates: 1 g
Fats: 28 g	Fiber: 1 g	GI: NC

Benefits: Iron, Proteins, Vitamin B12, Zinc, Sour rosmarinique

Daurade en croûte de salt au lemon

Daurade en croûte de salt qui nourishes le Blood du Liver et clears la Heat. Cuisson delicatee qui préserve les flavors.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Niveau Moyen · 👤 4 pers. · ⚖️ 470 g/pers.

Ingredients

- 2 sea breams de 400 g Daurade whole
- 1 lemon Citron
- 1 kg Gros salt marin
- 2 brins Romarin fresh

Preparation

⏳ Total time: 33 min · Level: moyen

🔪 Mise en place (Prep)

Préparer 1 kg de gros salt marin et 3 blancs d'eggs.
Presser 1 lemon. Cisalter le parsley fresh.
Pwarm le oven à 200°C (thermostat 6-7).

1. Mélanger le gros salt et les blancs d'eggs dans un bowl juicequ'à obtenir une pâte sableuse. (3 min)
   - 👁️ *Le mélange a la texture de sable humide qui se tient quand on le serre.*
2. Étaler la moitié du salt dans un dish allant au oven. Déposer la sea bream dessus. (2 min)
   - 👁️ *La sea bream est posée à dish sur le lit de salt.*
3. Recover wholement la sea bream avec le reste de salt en tassant bien. (2 min)
   - 👁️ *Aucune partie du fish n'est visible - il est wholement enseveli.*
4. Enovenner 20 minutes. (20 min)
   - 👁️ *La croûte de salt durcit et devient dorée. Une smell de fish commence à se dégager.*
5. Sortir du oven. Casser la croûte de salt avec le dos d'une spoon. Retirer la pwater et lever les fillets. (5 min)
   - 👁️ *La chair est blanche et opaque. Elle se détache facilement de l'arête.*
6. Arroser de lemon, sprinkle de parsley et serve. (1 min)
   - 👁️ *Le fish est blanc, soft et fragrant.*

☯ TCM Wisdom

La sea bream nourishes le Blood du Liver. La cooking en croûte de salt est la méthode la plus sweet : elle préserve le Qi du fish et la steamed emprisonborne garde la chair moelleuse. Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Plat impressionnant pour un débutant qui veut recevoir : la croûte de salt fait son effect.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking en croûte de salt préserve 95% des vitamins du fish
✓ La steamed emprisonborne garde la chair moelleuse

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du fish
🔗 La cooking en croûte de salt ne borncessite pas de matière grasse

🍽️ Plating

Lever les fillets et les disposer dans l'dishe. Arroser de lemon. Parsemer de parsley. Servir immédiatement avec des vegetable steamed.

❦ Chef Tips

💡 *Ne pas salt le fish avant : le salt de la croûte suffit*
💡 *Casser la croûte avec le dos d'une spoon pour avoid de blesser la chair*
💡 *La sea bream est cuite quand l'œil devient blanc opalescent*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Spleen, Kidneys, Liver, Stomach, Lung, Heart
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yang des Kidneys, Moves Liver Qi, Clears Heat, Moves Qi, Tonifie le Heart

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal	Proteins: 36 g	Carbohydrates: 2 g
Fats: 12 g	Fiber: 1 g	GI: 20

Benefits: Proteins, Omega-3, Selenium, Vitamin D, Iode (modéré)

Poulet au broth lemon-ginger

Poulet braised au lemon et ginger qui moves le Qi et warms le centre. Plat réconstrongant pour les soirées de stress.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 280 g/pers.

Ingredients

- 4 fillets Poulet (fillet)
- 2 tranches fines Gingembre fresh
- 2 carrots Carotte
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 lemon Citron
- 1 onion Oignon
- 300 ml Bouillon de poule
- 1 pincée Sel marin

Preparation

⏳ Total time: 35 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Couper le chicken en morcwaterx. Émincer l'onion.
Trancher le ginger en fines lamelles. Presser 1 lemon.
Couper les carrots in rounds. Préparer le broth de poule.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une Dutch oven à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire brown le chicken 3 minutes de chaque côté. (6 min)
   - 👁️ *Le chicken dore uniformément.*
3. Ajouter l'onion et le ginger. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'onion devient translucide. Le ginger releases son fragrance.*
4. Verser le broth et le juice de lemon. Ajouter les carrots. Couvrir et simmer 25 minutes à low heat. (25 min)
   - 👁️ *Le broth frémit sweetment. Le chicken devient tender piqué à la ovenchette.*
5. Décover, salt, pepperr et serve. (1 min)
   - 👁️ *Le broth est lemonborn et fragrant. Le chicken se défait facilement.*

☯ TCM Wisdom

Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le ginger (aliment clé n°4, modéré) warms le centre without worsening le GERD à dose modérée. Le chicken tonifies le Qi. Le braisage est une méthode sweet qui tenderise la meat. Plat réconstrongant pour les soirs de stress, facile pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking braisede préserve les vitamins B du chicken
✓ Le broth conserve les mibornraux des vegetable

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du chicken
🔗 Le ginger facilitates la digestion

🍽️ Plating

Servir le chicken avec les carrots et le broth lemonborn. Accompagner de quinoa. Servir bien chaud.

❦ Chef Tips

💡 *Ne pas mettre trop de ginger : 2 tranches suffisent pour Marc (GERD)*
💡 *Le broth est délicieux à boire en fin de repas*
💡 *Le chicken se défait à la ovenchette quand il est cuit*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi, Warms the centre, Moves Liver Qi, Clears Heat, Warms Spleen, Disperses Cold, Tonifies Spleen, Nourishes Blood

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 290 kcal
Proteins: 34 g
Carbohydrates: 8 g
Fats: 10 g
Fiber: 3 g
GI: 27

Benefits: Proteins, Vitamin C, Gingerol, Vitamin A

Pois chiches au cumin et tomato

Pois chiches simmereds qui tonifiesnt la Spleen et font circuler le Qi. Plat végétarien nourrissant gluten-free.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredients

- 2 cups Pois chiches cuits
- 2 tomatos Tomate
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1/2 tsp Sel marin
- 1 tsp Cumin
- 1 onion Oignon
- 2 gousses Ail

Preparation

⏳ Total time: 20 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Égoutter et rincer les chickpeas cuits. Émincer l'onion et l'garlic.
Couper les tomatos diced. Mesurer le cumin.
Préparer l'oil d'olives et le salt.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une saucepan à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire revenir l'onion et l'garlic 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *L'onion devient translucide. L'garlic dégage son fragrance.*
3. Ajouter le cumin et stir 30 dryondes. (1 min)
   - 👁️ *Le cumin releases une smell hot et épicée.*
4. Ajouter les tomatos et les chickpeas. Couvrir et simmer 15 minutes à low heat. (15 min)
   - 👁️ *Les tomatos se défont et forment une sauce. Les chickpeas s'imprègnent des flavors.*
5. Saler, pepperr et serve. (1 min)
   - 👁️ *Le dish est creamy et fragrant au cumin.*

☯ TCM Wisdom

Les chickpeas tonifiesnt la Spleen (Qi Deficiency) gluten-free. Le cumin warms l'Stomach et harmonise le Qi. La tomato clears la Stomach Heat (GERD). Plat végétarien nourrissant et digeste, parfait pour un débutant : tout dans la saucepan et on mijote.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les vitamins B des chickpeas
✓ Le cumin chauffé releases mieux ses oils essentielles

Bioavailability:
🔗 Le cumin facilitates la digestion des légumineuses
🔗 La vitamin C de la tomato aide à absorber le fer des chickpeas

🍽️ Plating

Servir dans des bowls creux. Le dish est orangé et creamy. Parsemer de coriander cool si désiré.

🐉 Chef Tips

💡 *Utiliser des chickpeas en conserve pour gagner du temps*
💡 *Le cumin reduces les flatulences des légumineuses*
💡 *Mixer le dish pour un hummus chaud si Marc préfère*

🐉 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Harmonizes the centre, Réchauffe l'Stomach, Harmonise le Qi, Clears Heat, Nourishes fluids, Réchauffe, Disperses Cold

🐉 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal	Proteins: 12 g	Carbohydrates: 35 g
Fats: 8 g	Fiber: 10 g	GI: 43

Benefits: Proteins végétales, Iron, Fiber, Folate, Manganese

Omelette aux herbs et chenpi

Omelette fragrante qui tonifies la Spleen et moves le Qi du Liver. Plat rapide pour les soirs de semaine.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 80 g/pers.

Ingredients

- 6 eggs Œufs
- 2 brins Ciboulette
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir
- 1 tsp Chenpi
- 1 botte Persil fresh
- 1 pincée Sel marin

Preparation

⏳ Total time: 9 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Battre 6 eggs dans un bowl avec 1 pincée de salt et de pepper.
Mesurer 1 tsp de chenpi. Cisalter la spring oniontte et le parsley.
Préparer l'oil d'olives.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une pan à medium heat. (1 min)

   👁️ *L'oil brille sans smoke.*

2. Verser les eggs battus, le chenpi et les herbs cisaltées. (1 min)

   👁️ *Les eggs commencent à coaguler sur les bords.*

3. Rabattre les bords vers le centre avec une spatula juicequ'à ce que l'omelette soit prise mais encore moelleuse. (5 min)

   👁️ *L'omelette est dorée dessous et encore légèrement humide dessus.*

4. Pthicken en deux et gsmoothr sur une dishe. Servir immédiatement. (1 min)

   👁️ *L'omelette est moelleuse et fragrante aux herbs.*

5. Couper en deux et serve immédiatement avec du quinoa bread grille. (1 min)

   👁️ *L'omelette est moelleuse et doree.*

☯ TCM Wisdom

L'egg tonifies le Qi et le Blood (Qi Deficiency). Le chenpi (aliment clé n°1) moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Les herbs cools apportent des aromas sans gébornrer de Heat. Omelette rapide pour les soirs chargés de Marc, parfaite pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte préserve la choflaxe des eggs
✓ Les herbs cools ajoutées crues préservent la vitamin K

Bioavailability:
🔗 L'egg apporte des proteins complètes
🔗 Le chenpi facilitates la digestion des eggs

🍽️ Plating

Pthicken l'omelette en deux et la gsmoothr dans l'dishe. Parsemer de parsley fresh. Servir immédiatement.

🍃 Chef Tips

💡 *Ne pas surcook l'omelette : elle doit être moelleuse*
💡 *Cuire à medium heat pour une texture crémeuse*
💡 *Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique*

🍃 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Heart, Liver, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yin, Moves Liver Qi, Resolves stagnation, Moves Qi, Réchauffe, Clears Heat, Diurétique

🍃 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 220 kcal	Proteins: 18 g	Carbohydrates: 2 g
Fats: 15 g	Fiber: 1 g	GI: 15

Benefits: Proteins, Vitamin B12, Choflaxe, Lutein, Vitamin K

Filet de salmon au sesame et sauce soy

Saumon stir-fried au sesame qui nourishes les Kidneys et moves le Qi. Plat rapide et savoureux.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 8 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredients

- 4 fillets de 150 g Saumon fresh
- 1 tbsp Sauce soy (tamari gluten-free)
- 1/2 lemon Citron
- 2 tbsp Sésame grilled
- 1 tsp Huile de sesame
- 1 pincée Sel marin

Preparation

⏳ Total time: 10 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Sortir les fillets de salmon. Presser 1/2 lemon.
Griller 2 tbsp de seeds de sesame à dry dans une petite pan.
Préparer la sauce soy (tamari gluten-free) et l'oil de sesame.

1. Chauffer 1 tsp d'oil de sesame dans une pan à medium heat-vif. (1 min)
   - 👁️ *L'oil de sesame dégage un fragrance de noisette.*
2. Saisir les fillets de salmon côté pwater 4 minutes. (4 min)
   - 👁️ *La pwater devient crispye et dorée.*
3. Retourner et cook 3 minutes côté chair. (3 min)
   - 👁️ *La chair devient opaque rosée.*
4. Arroser de sauce soy et de juice de lemon. Parsemer de sesame grilled. (1 min)
   - 👁️ *La sauce soy déglace la pan et caramélise légèrement le salmon.*
5. Servir immediatement avec du rice jasmine ou du quinoa. (1 min)
   - 👁️ *Le salmon est brillant et le sesame dore.*

☯ TCM Wisdom

Le salmon (aliment aimé) nourishes les Kidneys (élément Water, 15% cible). Le sesame nourishes le Yin et le Blood. Le lemon moves le Qi (syndrome primaire). La cooking stir-friede est rapide et préserve les nutrients. Plat parfait pour un débutant qui veut un repas savoureux en 10 minutes.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte au stir-fried préserve les oméga-3 du salmon
✓ Le lemon ajouté cru préserve la vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le sesame apporte du calcium
🔗 La sauce soy apporte des sours amiborns fermentés

🍽️ Plating

Disposer le salmon dans l'dishe côté pwater dessous. Parsemer de sesame grilled. Accompagner de rice jasmine ou de quinoa. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

💡 *Ne pas surcook le salmon : 7 minutes suffisent*
💡 *Le sesame grilled à dry 1-2 min releases un fragrance de noisette*
💡 *La sauce soy tamari est gluten-free - check l'étiquette*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Kidneys, Liver, Stomach
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yang des Kidneys, Nourishes Yin, Nourishes Blood, Moves Liver Qi, Clears Heat

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 360 kcal	Proteins: 34 g	Carbohydrates: 3 g
Fats: 22 g	Fiber: 2 g	GI: 19

Benefits: Omega-3 (EPA, DHA), Proteins, Calcium, Vitamin D, Selenium

Poulet roasted au oven avec patates sweets

Poulet roasted qui tonifies le Qi et warms le centre. Plat familial réconstrongant avec patates sweets.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 60 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 460 g/pers.

Ingredients

- 1 chicken de 1.2 kg Poulet whole
- 3 brins Romarin fresh
- 1 tsp Sel marin
- 4 patates sweets Patate sweet
- 2 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 71 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Pwarm le oven à 200°C (thermostat 6-7).
Peler et cut les patates sweets cubed de 3 cm.
Cisalter le rosemary fresh. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Badigeonner le chicken d'oil d'olives, le salt, le pepperr et le sprinkle de rosemary. (3 min)
   - 👁️ *Le chicken est brillant et fragrant.*
2. Disposer les patates sweets autour du chicken dans un dish allant au oven. (2 min)
   - 👁️ *Les patates sweets entourent le chicken en une seule couche.*
3. Arroser les patates sweets d'oil d'olives et les sprinkle de rosemary. (1 min)
   - 👁️ *Les patates sweets sont brillantes et fragrantes.*
4. Enovenner 60 minutes. Arroser le chicken de son juice à mi-cooking. (60 min)
   - 👁️ *Le chicken dore uniformément. Les patates sweets caramélisent et deviennent tenders piquées à la ovenchette.*
5. Sortir du oven, laisser reposer 5 minutes et serve. (5 min)
   - 👁️ *Le chicken est doré et juteux. Les patates sweets sont meltinges.*

☯ TCM Wisdom

Le chicken tonifies le Qi de la Spleen (Qi Deficiency). La patate sweet (aliment aimé) tonifies la Spleen et warms le centre. Le rosemary moves le Qi. La cooking roastede au oven est simple pour un débutant : tout dans le dish et au oven. Plat familial réconstrongant pour le week-end.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking roastede préserve le bêta-carotène des patates sweets
✓ Le rosemary cuit releases ses antioxidants

Bioavailability:
🔗 L'oil d'olives aide à absorber le bêta-carotène (vitamin A) des patates sweets
🔗 Le rosemary apporte de l'sour rosmarinique antioxidant

🍽️ Plating

Décut le chicken et le disposer dans l'dishe avec les patates sweets roastedes. Arroser du juice de cooking. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

💡 *Arroser le chicken à mi-cooking le garde juteux*
💡 *Vérifier la cooking en spicy la patate sweet : elle doit être tender*
💡 *Le chicken est cuit quand le juice coule clair à la piqûre de la cuisse*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Lung, Heart
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi, Warms the centre, Tonifies Spleen, Moves Qi, Réchauffe

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 480 kcal	Proteins: 38 g	Carbohydrates: 30 g
Fats: 22 g	Fiber: 5 g	GI: 54

Benefits: Proteins, Beta-carotene, Iron, Vitamin B6, Vitamin A

Begg stir-fried aux zucchinis et bell peppers

Begg stir-fried qui tonifies le Blood et moves le Qi. Plat rapide et coloré.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 260 g/pers.

Ingredients

- 500 g de fillet Begg (fillet)
- 2 bell peppers Poivrons (rouge, jaune)
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Sel marin
- 2 zucchinis Courgette
- 1 onion Oignon
- 1 tbsp Sauce soy (tamari gluten-free)
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 10 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Couper le begg en lanières. Émincer l'onion.
Couper les zucchinis et bell peppers en lanières.
Préparer la sauce soy (tamari gluten-free), l'oil d'olives, le salt et le pepper.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans un wok à high heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil fume légèrement - le wok est bien chaud.*
2. Saisir les lanières de begg 2 minutes en remuant. (2 min)
   - 👁️ *Le begg dore sur tous les côtés.*
3. Retirer le begg et garder au chaud. Dans le même wok, faire sauté l'onion 1 minutes. (1 min)
   - 👁️ *L'onion devient translucide.*
4. Ajouter les bell peppers et les zucchinis. Faire sauté 4 minutes en remuant. (4 min)
   - 👁️ *Les vegetable dorent et restent crunchys.*
5. Remettre le begg, dricezle de sauce soy, salt, pepperr et serve. (2 min)
   - 👁️ *La sauce soy déglace le wok et fragrancee l'ensemble.*

☯ TCM Wisdom

Le begg (aliment aimé) tonifies le Blood et strengthens les muscles (running). Les bell peppers apportent de la Heat modérée (Fire, 15% cible). La zucchini clears la Stomach Heat (GERD). La cooking stir-friede au wok est rapide et préserve les nutrients. Marc aime les dishs asiatiques : ce stir-fried correspond à ses tastes.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking stir-friede courte préserve les vitamins B du begg
✓ La vitamin C des bell peppers est bien préservée avec une cooking courte

Bioavailability:
🔗 La vitamin C des bell peppers multiplie l'absorption du fer du begg
🔗 La sauce soy apporte des sours amiborns fermentés

🍽️ Plating

Servir dans des bowls. Le begg stir-fried aux vegetable est coloré et savoureux. Accompagner de rice jasmine ou de quinoa. Servir immédiatement.

🍎 Chef Tips

💡 *Couper tous les ingredients en lanières égales assure une cooking uniforme*
💡 *Ne pas surcook le begg : il devient dur*
💡 *Le wok doit être bien chaud pour sear et non simmer*

🍎 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Heart
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Strengthens muscles, Clears Heat, Nourishes fluids, Réchauffe, Nourishes Blood

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 350 kcal	Proteins: 36 g	Carbohydrates: 8 g
Fats: 16 g	Fiber: 4 g	GI: 14

Benefits: Iron, Proteins, Vitamin C, Vitamin B12, Zinc

Lentilles vertes au poirwater et carrot

Lentilles simmeredes qui tonifiesnt la Spleen et nourrissent les Kidneys. Plat végétarien réconstrongant gluten-free.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 35 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖ 180 g/pers.

Ingredients

- 1 cup et demie Lentilles vertes
- 2 carrots Carotte
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1/2 tsp Sel marin
- 2 poirwaterx Poirwater
- 1 onion Oignon
- 1/2 tsp Cumin

Preparation

⏳ Total time: 46 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Rincer les lentils vertes sous l'water cold.
Émincer le poirwater et l'onion. Couper les carrots in rounds.
Mesurer le cumin. Préparer l'oil d'olives et le salt.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une saucepan à medium heat. (1 min)
   - 👁 *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire revenir l'onion et le poirwater 3 minutes. (3 min)
   - 👁 *L'onion et le poirwater deviennent translucides.*
3. Ajouter le cumin et stir 30 dryondes. (1 min)
   - 👁 *Le cumin releases une smell hot.*
4. Ajouter les lentils, les carrots et 4 cups d'water. Porter à boiling. (5 min)
   - 👁 *L'water bout avec de grosses bulles.*
5. Baisser le feu, cover et simmer 35 minutes juicequ'à ce que les lentils soient tenders. (35 min)
   - 👁 *Les lentils sont tenders piquées à la ovenchette. Le broth thicksit.*
6. Saler et serve. (1 min)
   - 👁 *Le dish est creamy et fragrant.*

☯ TCM Wisdom

Les lentils vertes tonifiesnt la Spleen (Qi Deficiency) et nourrissent les Kidneys (élément Water, 15% cible). Le poirwater warms le centre. Le cumin facilitates la digestion. Plat végétarien nourrissant et digeste, parfait pour un débutant : tout dans la saucepan et on mijote.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les vitamins B des lentils
✓ Le bêta-carotène des carrots increases avec la cooking longue

Bioavailability:
🔗 Le cumin facilitates la digestion des légumineuses
🔗 La vitamin C de la carrot aide à absorber le fer des lentils

🍽️ Plating

Servir dans des bowls creux. Le dish est brun doré et réconstrongant. Parsemer de parsley fresh si désiré.

❦ Chef Tips

💡 *Les lentils vertes n'ont pas besoin de soaking mais cuisent 35 min*
💡 *Le cumin reduces les flatulences des légumineuses*
💡 *Préparer le dish à l'avance : il warms très bien*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Spleen, Stomach, Kidneys, Lung
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourrit les Kidneys, Warms the centre, Disperses Cold, Nourishes Blood, Réchauffe l'Stomach, Harmonise le Qi

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 300 kcal	Proteins: 16 g	Carbohydrates: 38 g
Fats: 6 g	Fiber: 14 g	GI: 33

Benefits: Proteins végétales, Iron, Fiber, Folate, Magnesium

Brochettes de chicken au lemon et thymee

Brochettes grilledes qui font circuler le Qi et tonifiesnt le Qi. Plat estival simple et savoureux.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 10 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 210 g/pers.

Ingredients

- 4 fillets Poulet (fillet)
- 3 brins Thym fresh
- 1 onion Oignon
- 1 pincée Sel marin
- 1 lemon Citron
- 1 bell pepper Poivron rouge
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 16 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Couper le chicken cubed de 3 cm. Presser 1 lemon.
Cisalter le thymee fresh. Couper le bell pepper et l'onion cubed.
Tremper 4 skewers en bois dans l'water 10 min. Préparer l'oil d'olives.

1. Enfiler alternativement chicken, bell pepper et onion sur les skewers. (5 min)
   - 👁️ *Les skewers sont bien remplies et colorées.*
2. Badigeonner d'oil d'olives, de juice de lemon, de salt, de pepper et de thymee. (2 min)
   - 👁️ *Les skewers sont brillantes et fragrantes.*
3. Chauffer un barbecue ou une pan grill à medium heat-vif. (3 min)
   - 👁️ *La pan est bien hot : une goutte d'water pétille.*
4. Griller les skewers 5 minutes en les retournant régulièrement. (5 min)
   - 👁️ *Le chicken dore et les vegetable marquent des traces de grill. Le chicken est opaque à la coupe.*
5. Servir immédiatement avec un quartier de lemon. (1 min)
   - 👁️ *Les skewers sont dorées et fragrantes.*

☯ TCM Wisdom

Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le chicken tonifies le Qi de la Spleen (Qi Deficiency). Le thymee moves le Qi. Les skewers grilledes sont parfaites pour un débutant et pour un cadre supérieur qui veut un dish estival simple et savoureux.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking grillede courte préserve les vitamins B du chicken
✓ Le lemon ajouté cru préserve la vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du chicken
🔗 Le thymee apporte du thymeeol aux propertys antimicrobiennes

🍽️ Plating

Disposer 2 skewers par dishe. Accompagner d'un quartier de lemon et de quinoa. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

💡 *Tremper les skewers en bois 10 min évite qu'elles brûlent*
💡 *Alterner chicken et vegetable pour un visuel appétissant*
💡 *Ne pas surcook le chicken : il devient dry*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Lung, Heart
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi, Warms the centre, Moves Liver Qi, Clears Heat, Disperses Cold, Moves Qi, Réchauffe, Nourishes Blood

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal	Proteins: 34 g	Carbohydrates: 8 g
Fats: 10 g	Fiber: 3 g	GI: 15

Benefits: Proteins, Vitamin C, Vitamin B6, Thymol

Filet de cod au lemon et capers

Morue steamed qui nourishes le Blood du Liver et clears la Heat. Poisson blanc léger et digeste.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 12 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredients

- 4 fillets de 150 g Morue (fillet)
- 2 tbsp Câpres
- 1 pincée Sel marin
- 1 lemon Citron
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir

Preparation

⏳ Total time: 16 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Sortir les fillets de cod. Presser 1 lemon.
Mesurer 2 tbsp de capers. Préparer l'oil d'olives, le salt et le pepper.
Préparer le panier steamed ou un panier en bambou.

1. Porter 2 cm d'water à boiling dans une saucepan avec le panier steamed. (3 min)
   - 👁️ *L'water bout et de la steamed s'échappe du panier.*
2. Déposer les fillets de cod dans le panier steamed. Saler et pepperr. (1 min)
   - 👁️ *Les fillets sont à dish dans le panier.*
3. Couvrir et cook 10 minutes à la steamed. (10 min)
   - 👁️ *La cod devient opaque blanche et se défait facilement à la ovenchette.*
4. Retirer delicateement. Arroser d'oil d'olives, de juice de lemon et sprinkle de capers. (1 min)
   - 👁️ *Le fish est soft et fragrant au lemon et capers.*
5. Servir immediatement avec des vegetable steamed ou du quinoa. (1 min)
   - 👁️ *Le fish est soft et fragrancee.*

☯ TCM Wisdom

La cod nourishes le Blood du Liver attaqué par le Metal dominant. Le lemon et les capers font circuler le Qi (syndrome primaire) et clearsnt la Heat. La cooking steamed est la méthode la plus sweet : elle préserve le Qi du fish. Poisson blanc léger et digeste pour la Spleen. Plat simple et rapide pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking steamed préserve 90% des vitamins du fish
✓ Le lemon ajouté cru préserve la vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer de la cod
🔗 Les capers apportent des antioxidants (quercétine)

🍽️ Plating

Disposer le fillet de cod dans l'dishe. Arroser d'oil d'olives et de lemon. Parsemer de capers. Accompagner de vegetable steamed. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

💡 *Ne pas surcook la cod : 10 minutes suffisent, sinon elle devient sèche*
💡 *La steamed préserve les nutrients mieux que toute autre méthode*
💡 *Les capers apportent du peps sans salt excessif*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Kidneys, Liver, Stomach
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yang des Kidneys, Moves Liver Qi, Clears Heat, Moves Qi, Réchauffe

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 220 kcal	Proteins: 36 g	Carbohydrates: 2 g
Fats: 6 g	Fiber: 1 g	GI: 20

Benefits: Proteins, Iode (modéré), Selenium, Vitamin B12, Phosphorus

Pois chiches et spinach au turmeric

Pois chiches stir-frieds aux spinach qui tonifiesnt la Spleen et nourrissent le Blood du Liver. Plat végétarien complet.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖ 210 g/pers.

Ingredients

- 2 cups Pois chiches cuits
- 1 tsp Curcuma
- 2 gousses Ail
- 1 pincée Sel marin
- 300 g Épinards fresh
- 1 onion Oignon
- 1 tbsp Huile d'olives

Preparation

⏳ Total time: 11 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Égoutter et rincer les chickpeas cuits. Laver les spinach fresh.
Émincer l'onion et l'garlic. Mesurer 1 tsp de turmeric.
Préparer l'oil d'olives et le salt.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une pan à medium heat. (1 min)
   - 👁 *L'oil brille sans smoke.*
2. Faire revenir l'onion et l'garlic 2 minutes. (2 min)
   - 👁 *L'onion devient translucide. L'garlic dégage son fragrance.*
3. Ajouter le turmeric et stir 30 dryondes. (1 min)
   - 👁 *Le turmeric colore l'oil en jaune doré.*
4. Ajouter les chickpeas et faire sauté 3 minutes. (3 min)
   - 👁 *Les chickpeas s'imprègnent du turmeric et dorent.*
5. Ajouter les spinach par poigbornes. Laisser tomber 3 minutes en remuant. (3 min)
   - 👁 *Les spinach réduisent considérablement et deviennent vert foncé.*
6. Saler, pepperr et serve. (1 min)
   - 👁 *Le dish est coloré et fragrant au turmeric.*

☯ TCM Wisdom

Les chickpeas tonifiesnt la Spleen (Qi Deficiency). Les spinach nourrissent le Blood du Liver attaqué par le Metal dominant. Le turmeric moves le Qi et résout la stase (syndrome primaire). Plat végétarien complet et nourrissant, rapide pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte préserve les vitamins B des chickpeas
✓ Le turmeric chauffé releases mieux la curcumine

Bioavailability:
🔗 Le pepper noir multiplie par 20 l'absorption de la curcumine - add 1 pincée
🔗 La vitamin C des spinach aide à absorber le fer

🍽️ Plating

Servir dans des bowls. Le dish est jaune doré avec des points verts. Accompagner de quinoa ou de rice. Servir immédiatement.

🍎 Chef Tips

💡 *Ajouter 1 pincée de pepper noir pour multipthicken l'absorption du turmeric*
💡 *Les spinach réduisent énormément à la cooking : en mettre plus que prévu*
💡 *Utiliser des chickpeas en conserve pour gagner du temps*

🍎 TCM BENEFITS

Nature:
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Harmonizes the centre, Nourishes Blood du Liver, Clears Heat, Moves Qi, Résout la stase, Réchauffe, Disperses Cold

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 280 kcal	Proteins: 14 g	Carbohydrates: 32 g
Fats: 8 g	Fiber: 12 g	GI: 44

Benefits: Proteins végétales, Iron, Fiber, Folate, Curcumin

Begg braised au lemon et ginger

Begg braised qui tonifies le Blood et moves le Qi du Liver. Plat réconstrongant pour les soirées d'hiver.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 330 g/pers.

Ingredients

- 600 g de paleron Begg (paleron)
- 2 tranches fines Gingembre fresh
- 3 carrots Carotte
- 1 tbsp Huile d'olives
- 1 pincée Poivre noir
- 1 lemon Citron
- 2 onions Oignon
- 300 ml Bouillon de begg
- 1/2 tsp Sel marin

Preparation

⏳ Total time: 97 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Couper le begg cubed de 3 cm. Émincer les onions.
Trancher le ginger en fines lamelles. Presser 1 lemon.
Couper les carrots in rounds. Préparer le broth de begg.

1. Chauffer 1 tbsp d'oil d'olives dans une Dutch oven à high heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil fume légèrement.*
2. Saisir les cubes de begg 3 minutes en remuant pour brown tous les côtés. (3 min)
   - 👁️ *Le begg dore uniformément et dégage une smell de meat grillede.*
3. Ajouter les onions, le ginger et les carrots. Remuer 2 minutes. (2 min)
   - 👁️ *Les onions deviennent translucides. Le ginger releases son fragrance.*
4. Verser le broth et le juice de lemon. Couvrir et braise 90 minutes à feu très mild. (90 min)
   - 👁️ *Le broth frémit à peine. La meat se défait à la ovenchette. La sauce thicksit.*
5. Décover, salt, pepperr et serve. (1 min)
   - 👁️ *La meat est meltinge et la sauce est sirupeuse et fragrante.*

☯ TCM Wisdom

Le begg (aliment aimé) tonifies le Blood et strengthens les muscles (running). Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le ginger (aliment clé n°4, modéré) warms le centre. Le braisage long tenderise la meat et concentre les flavors. Plat réconstrongant pour les soirées d'hiver, simple pour un débutant : tout dans la Dutch oven et on braise.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking braisede longue préserve les vitamins B du begg
✓ Le bêta-carotène des carrots increases avec la cooking longue

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du begg
🔗 Le braisage rend la meat très digeste

🍽️ Plating

Servir le begg braised avec les carrots et la sauce au lemon-ginger. Accompagner de quinoa ou de patates sweets. Servir bien chaud.

🍎 Chef Tips

💡 *Le braisage est long mais sans surveillance : laisser simmer 90 min*
💡 *La meat est prête quand elle se défait à la ovenchette*
💡 *Préparer le dish à l'avance : il warms encore mieux le lendemain*

🍎 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Lung
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Qi et le Blood, Strengthens muscles, Moves Liver Qi, Clears Heat, Warms Spleen, Disperses Cold, Tonifies Spleen, Nourishes Blood, Réchauffe

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 400 kcal	Proteins: 38 g	Carbohydrates: 10 g
Fats: 20 g	Fiber: 4 g	GI: 27

Benefits: Iron, Proteins, Vitamin B12, Zinc, Gingerol



PART 4.4

Desserts

Compote de pears au chenpi

Compote fragrante qui tonifies la Spleen et moves le Qi du Liver. Dessert léger et digeste.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 130 g/pers.

Ingredients

- 4 pears Poires
- 100 ml Water
- 1 tsp Chenpi
- 1 pincée Cannelle

Preparation

⏳ Total time: 19 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Peler et cut les pears en quartiers.
Mesurer 1 tsp de chenpi et 1 pincée de cinnamon.
Préparer 100 ml d'water.

1. Dans une saucepan, porter l'water à boiling à medium heat. (2 min)
   - 👁️ *L'water commence à bouillir.*
2. Ajouter les quartiers de pears, le chenpi et la cinnamon. (1 min)
   - 👁️ *Les pears baignent dans l'water fragrante.*
3. Couvrir et simmer 15 minutes à low heat juicequ'à ce que les pears soient tenders. (15 min)
   - 👁️ *Un coutwater piqué dans une pear entre sans résistance. Une smell d'agrumes hot se dégage.*
4. Retirer du feu. Servir warm ou froid. (1 min)
   - 👁️ *La compote est tender et fragrante.*

☯ TCM Wisdom

Le chenpi (aliment clé n°1) moves le Qi du Liver (syndrome primaire) et facilitates la digestion. La pear nourishes les fluids sans gébornrer de Heat. La cinnamon warms le centre. Dessert léger et digeste, parfait après un repas copieux pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les fiber de la pear
✓ Le chenpi releases ses flavonoïdes dans le sirop

Bioavailability:
🔗 Le chenpi facilitates la digestion des fruit
🔗 La cinnamon aide à réguler la glycémie

🍽️ Plating

Verser dans des coupelles. Servir warm ou froid salton la saison.

Chef Tips

- *Ne pas surcook les pears : elles doivent rester en morcwaterx*
- *Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique*
- *Servir warm en hiver, froid en été*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Lung, Stomach, Liver, Spleen, Heart, Kidneys
Syndromes:

Actions: Nourishes fluids, Clears Heat, Moves Liver Qi, Resolves stagnation, Réchauffe, Moves Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 95 kcal	Proteins: 1 g	Carbohydrates: 25 g
Fats: ND g	Fiber: 5 g	GI: 38

Benefits: Fiber, Vitamin C, Potassium, Copper

Pomme au oven au honey et cinnamon

Pomme roastede qui tonifies la Spleen et warms le centre. Dessert réconstrongant gluten-free ni dairy.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingredients

- 4 apples Pommes
- 1 pincée Cannelle
- 2 tsp Miel

Preparation

⏳ Total time: 29 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver les apples. Retirer le cœur avec un vide-apple sans percer le fond.
Mesurer 2 tsp de honey et 1 pincée de cinnamon.
Pwarm le oven à 180°C (thermostat 6).

1. Disposer les apples dans un dish allant au oven. (1 min)
   - 👁️ *Les apples sont debout dans le dish.*
2. Remplir le trou de chaque apple avec 1/2 tsp de honey et une pincée de cinnamon. (2 min)
   - 👁️ *Le honey et la cinnamon débordent légèrement du trou.*
3. Verser 1 cm d'water au fond du dish. Enovenner 25 minutes. (25 min)
   - 👁️ *Les apples ramolsmoothnt et la pwater se ride. Le honey caramélise sur le dessus.*
4. Sortir du oven et serve warm. (1 min)
   - 👁️ *Les apples sont tenders et fragrantes.*

☯ TCM Wisdom

La apple au oven est warm et digeste (Spleen). Le honey (modéré) tonifies la Spleen sans gébornrer de Heat excessive. La cinnamon warms le centre. Dessert réconstrongant pour les soirées d'hiver, ultra-simple pour un débutant : tout au oven.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking au oven préserve les fiber de la apple
✓ Le honey ajouté avant cooking releases ses antioxidants

Bioavailability:
🔗 La cinnamon aide à réguler la glycémie
🔗 Le honey apporte des antioxidants

🍽️ Plating

Disposer une apple par dishe. Arroser du juice de cooking caramélisé. Servir warm.

Chef Tips

- 💡 *Ne pas percer le fond de la apple : le honey s'écoulerait*
- 💡 *Vérifier la cooking à 20 min : les apples doivent être tenders mais pas effondrées*
- 💡 *Le honey caramélise dans le trou : c'est le meilleur morcwater*

TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Lung, Stomach, Spleen, Gros intestin, Heart, Kidneys

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourishes fluids, Nourishes Yin, Réchauffe, Moves Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 105 kcal	Proteins: ND g	Carbohydrates: 28 g
Fats: ND g	Fiber: 4 g	GI: 37

Benefits: Fiber, Vitamin C, Potassium, Polyphénols

Salade de fruit au lemon et mint driede

Salade de fruit cool qui clears la Heat et moves le Qi. Dessert estival léger.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingredients

- 1 apple Pomme
- 2 kiwis Kiwi
- 1 pincée Menthe driede
- 1 pear Poire
- 1/2 lemon Citron

Preparation

⏳ Total time: 9 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver et cut la apple, la pear et le kiwi diced.
Presser 1/2 lemon. Mesurer 1 pincée de mint driede.
Préparer un saladier.

1. Dans un saladier, mix les dés de apple, pear et kiwi. (2 min)
   - 👁️ *Les fruit sont bien répartis et colorés.*
2. Arroser de juice de lemon et sprinkle de mint driede. (1 min)
   - 👁️ *Le lemon enrobe les fruit et la mint fragrancee l'ensemble.*
3. Mélanger delicateement et serve fresh. (1 min)
   - 👁️ *La salad de fruit est colorée et fragrante.*
4. Laisser reposer 5 minutes pour que les flavors se melangent. (5 min)
   - 👁️ *Les fruit s'impreignent du juice de lemon et de la mint.*

☯ TCM Wisdom

Les fruit fresh clearsnt la Stomach Heat (GERD). Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). La mint driede (pas cool, que Marc n'aime pas) moves le Qi. Dessert estival rafraîchissant, ultra-simple pour un débutant : pas de cooking.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Les fruit crus préservent 100% de la vitamin C
✓ Le lemon cru préserve toute sa vitamin C

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer des fruit
🔗 Le kiwi multiplie l'absorption du fer végétal

🍽️ Plating

Verser dans des coupelles. Servir fresh, idéalement en été.

❦ Chef Tips

- 💡 *Couper les fruit au dernier moment pour avoid l'oxidation*
- 💡 *Le lemon empeach les fruit de noircir*
- 💡 *La mint driede se trouve en herboristerie ou supermarché*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Organs: Lung, Stomach, Spleen, Liver, Kidneys
Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourishes fluids, Clears Heat, Nourishes Yin, Moves Liver Qi, Moves Qi

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 75 kcal	Proteins: 1 g	Carbohydrates: 19 g
Fats: ND g	Fiber: 4 g	GI: 40

Benefits: Vitamin C, Fiber, Potassium, Antioxidants

Banane pan-friede au honey et ginger

Banane pan-friede qui tonifies la Spleen et warms le centre. Dessert rapide et réconstrongant.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 110 g/pers.

Ingredients

- 4 bpineapple Banane
- 1 tranche Gingembre fresh
- 1 tbsp Miel
- 1 tsp Huile de coco

Preparation

⏳ Total time: 7 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Peler et cut les bpineapple in rounds thickses.
Trancher 1 tranche de ginger fresh. Mesurer 1 tbsp de honey.
Préparer 1 tsp d'oil de coco.

1. Chauffer l'oil de coco dans une pan à medium heat. (1 min)
   - 👁️ *L'oil de coco fond et devient liquid.*
2. Ajouter les rondelles de banana et le ginger. Poêler 2 minutes de chaque côté. (4 min)
   - 👁️ *Les bpineapple caramélisent et dorent. Une smell de ginger hot se dégage.*
3. Arroser de honey, remuler pour coat et serve immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Le honey enrobe les bpineapple et brille.*
4. Servir immediatement dans des coupelles. (1 min)
   - 👁️ *Les bpineapple sont hots et caramellisees.*

☯ TCM Wisdom

La banana tonifies la Spleen (Qi Deficiency) et moistens les intestins. Le honey (modéré) tonifies la Spleen. Le ginger (aliment clé n°4, modéré) warms le centre. Dessert rapide pour les soirs pressés, parfait pour un débutant : 6 minutes suffisent.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking courte préserve le potassium de la banana
✓ Le honey ajouté en fin préserve ses antioxidants

Bioavailability:
🔗 Le ginger facilitates la digestion de la banana
🔗 Le honey apporte des antioxidants

🍽️ Plating

Disposer les rondelles de banana dans des coupelles. Arroser du honey de cooking. Servir immédiatement.

Chef Tips

- 💡 *Ne pas surcook les bpineapple : elles deviennent trop mollasses*
- 💡 *L'oil de coco supporte bien la chaleur*
- 💡 *Le honey ajouté en fin ne brûle pas*

TCM BENEFITS

Nature:
Organs: Spleen, Stomach, Gros intestin, Lung

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Moistens intestines, Nourishes Yin, Warms Spleen, Disperses Cold

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 145 kcal	Proteins: 1 g	Carbohydrates: 32 g
Fats: 3 g	Fiber: 3 g	GI: 51

Benefits: Potassium, Vitamin B6, Magnesium, Fiber

Mousse de lemon sans dairy (avocado)

Mousse onctueuse au lemon et avocado qui nourishes le Yin et moves le Qi. Dessert sans dairy ni gluten.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

Ingredients

- 1 avocado Avocat
- 2 tsp Miel
- 1 lemon Citron

Preparation

⏳ Total time: 35 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Couper l'avocado en deux, pit et prélever la chair.
Presser 1 lemon pour obtenir 2 tbsp de juice.
Mesurer 2 tsp de honey.

1. Dans un blender, blend l'avocado, le juice de lemon et le honey juicequ'à obtenir une mousse smooth. (3 min)

   👁️ *La texture est crémeuse et homogène, sans morcwaterx.*

2. Verser dans des coupelles et refrigerate 30 minutes. (30 min)

   👁️ *La mousse fige légèrement et devient bien cool.*

3. Servir fresh. (1 min)

   👁️ *La mousse est onctueuse et fragrante au lemon.*

4. Decorer d'une feuille de mint dryhee ou de baies de goji. (1 min)

   👁️ *La mousse est decoree et appetissante.*

☯ TCM Wisdom

L'avocado nourishes le Yin sans gébornrer de Heat. Le lemon moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le honey (modéré) adoucit. Dessert sans dairy ni gluten, creamy et satisfaisant. Plat sans cooking, parfait pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ L'avocado cru préserve 100% de la vitamin E
✓ Le lemon cru préserve toute sa vitamin C

Bioavailability:
🔗 L'avocado apporte des graisses saines qui aident à absorber les nutrients
🔗 Le lemon aide à absorber le fer

🍽️ Plating

Verser dans des coupelles. Servir bien fresh. Décorer d'une feuille de mint driede si désiré.

Chef Tips

- 💡 *Utiliser un avocado bien mûr pour une texture crémeuse*
- 💡 *Le lemon empeach l'avocado de noircir*
- 💡 *Sans blender : crush à la ovenchette pour une texture plus rustique*

TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Spleen, Stomach, Liver, Lung, Gros intestin
Syndromes:

Actions: Nourishes Yin, Moistens intestines, Moves Liver Qi, Clears Heat, Tonifies Spleen

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 165 kcal	Proteins: 2 g	Carbohydrates: 15 g
Fats: 12 g	Fiber: 5 g	GI: 26

Benefits: Graisses saines, Fiber, Vitamin E, Potassium, Vitamin C

Poire pochée au red wine et spices

Poire pochée qui nourishes les fluids et moves le Qi. Dessert élégant gluten-free.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredients

- 4 pears Poires
- 1 bâton Cannelle
- 2 tsp Miel
- 250 ml Vin rouge
- 2 étoiles Anis étoilé

Preparation

⏳ Total time: 30 min · Level: moyen

🔪 Mise en place (Prep)

Peler les pears en laissant la queue pour la presentation.
Mesurer 250 ml de red wine, 1 bâton de cinnamon et 2 étoiles d'anise étoilé.
Mesurer 2 tsp de honey.

1. Dans une saucepan, porter le red wine, le honey, la cinnamon et l'anise étoilé à boiling. (3 min)
   - 👁️ *Le wine bout et dégage un fragrance épicé chaleureux.*
2. Plonger les pears delicateement dans le wine. Baisser le feu et cover. (1 min)
   - 👁️ *Les pears baignent dans le red wine.*
3. Pocher 20 minutes à low heat en arrosant régulièrement. (20 min)
   - 👁️ *Un coutwater piqué dans une pear entre sans résistance. Les pears prennent une teinte rouge.*
4. Retirer les pears. Faire reduce le wine 5 minutes à high heat pour un sirop. (5 min)
   - 👁️ *Le wine thicksit et devient sirupeux.*
5. Servir les pears nappées de sirop. (1 min)
   - 👁️ *Les pears sont rouges et brillantes, nappées d'un sirop thick.*

☯ TCM Wisdom

La pear nourishes les fluids (Yin Deficiency). La cinnamon et l'anise étoilé font circuler le Qi. Le red wine (modéré, occasionnel) apporte des polyphénols. Dessert élégant pour les occasions spéciales. Attention : alcohol, à consume avec moderation. Plat un peu plus technique pour un débutant motivé.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le pochage préserve les fiber de la pear
✓ Les polyphénols du red wine se diffusent dans le sirop

Bioavailability:
🔗 Les polyphénols du red wine sont antioxidants
🔗 La cinnamon aide à réguler la glycémie

🍽️ Plating

Disposer une pear par dishe, queue vers le haut. Napper de sirop au red wine. Servir warm ou à room temperature.

🍐 Chef Tips

💡 *Choisir des pears fermes mais pas trop dures (Bosc ou Conference)*
💡 *Arroser régulièrement pour une coloration uniforme*
💡 *Le sirop reduces se conserve 3 jours au frigo*

🍐 TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Lung, Stomach, Heart, Kidneys, Spleen, Gros intestin
Syndromes:

Actions: Nourishes fluids, Clears Heat, Réchauffe, Moves Qi, Warms the centre, Tonifies Spleen, Nourishes Yin

🍐 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 140 kcal	Proteins: 1 g	Carbohydrates: 28 g
Fats: ND g	Fiber: 5 g	GI: 38

Benefits: Fiber, Polyphénols, Vitamin C, Potassium

Granité de grapefruit au rosemary

Granité rafraîchissant qui clears la Heat et moves le Qi. Dessert estival sans sugar ajouté.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 150 g/pers.

Ingredients

- 3 grapefruits Pamplemousse
- 1 tsp Miel
- 2 brins Romarin fresh

Preparation

⏳ Total time: 154 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Presser les 3 grapefruits pour obtenir 400 ml de juice.
Cisalter 2 brins de rosemary fresh.
Mesurer 1 tsp de honey. Préparer un dish creux allant au congélateur.

1. Mélanger le juice de grapefruit, le honey et le rosemary cisalté. (2 min)
   - 👁️ *Le juice est homogène et légèrement fragrant au rosemary.*
2. Verser dans un dish creux et placer au congélateur 2 hours. (120 min)
   - 👁️ *Le juice commence à prendre mais n'est pas complètement solide.*
3. Gratter la surface avec une ovenchette pour former des cristaux. Replacer 30 min au congélateur. (30 min)
   - 👁️ *Des cristaux de glace rose se forment.*
4. Gratter à nouvwater et serve dans des coupelles. (2 min)
   - 👁️ *Le granita est léger, cristalflax et rafraîchissant.*

☯ TCM Wisdom

Le grapefruit clears la Stomach Heat (GERD) et moves le Qi du Liver (syndrome primaire). Le rosemary moves le Qi. Granité rafraîchissant pour les jours chauds. Attention : le grapefruit peut interagir avec certains médicaments, à check avec le médecin de Marc.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le juice cru préserve 100% de la vitamin C
✓ Le lycopène du grapefruit rose est bien absorbé

Bioavailability:
🔗 Le rosemary apporte des antioxidants
🔗 Le honey adoucit l'bittertume du grapefruit

🍽️ Plating

Répartir le granita dans des coupelles. Décorer d'une branche de rosemary fresh. Servir immédiatement.

Chef Tips

- 💡 *Gratter le granita toutes les 30 min pour des cristaux fins*
- 💡 *Le grapefruit rose est plus mild que le jaune*
- 💡 *Vérifier les interactions médicamenteuses avec le médecin*

TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Liver, Stomach, Lung, Heart, Spleen, Gros intestin
Syndromes:

Actions: Clears Heat, Moves Qi, Tonifie le Heart, Tonifies Spleen, Nourishes Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 65 kcal	Proteins: 1 g	Carbohydrates: 16 g
Fats: ND g	Fiber: 2 g	GI: 25

Benefits: Vitamin C, Lycopene, Fiber, Potassium

Tarte aux apples sans pâte (quinoa)

Tarte aux apples sur base de quinoa qui tonifies la Spleen. Dessert gluten-free ni dairy.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖ 180 g/pers.

Ingredients

- 5 apples Pommes
- 2 eggs Œufs
- 1 pincée Cannelle
- 1/2 cup Quinoa
- 2 tbsp Miel

Preparation

⏳ Total time: 54 min · Level: moyen

🔪 Mise en place (Prep)

Pwarm le oven à 180°C (thermostat 6). Beurrer un mold à tart.
Rincer le quinoa. Peler et cut les apples en fines lamelles.
Battre 2 eggs avec 2 tbsp de honey et 1 pincée de cinnamon.

1. Cuire le quinoa 12 minutes dans 1 cup d'water à low heat couvert. (12 min)
   - 👁 *Le quinoa absorbe l'water. Des petits trous apparaissent à la surface.*
2. Mélanger le quinoa cuit avec les eggs battus au honey et à la cinnamon. (2 min)
   - 👁 *Le mélange est homogène et collant.*
3. Étaler le mélange au fond du mold à tart pour former la croûte. (2 min)
   - 👁 *La croûte est uniforme et tient les bords.*
4. Disposer les lamelles de apple en rosace sur la croûte. (3 min)
   - 👁 *Les apples recouvrent la croûte en rosace.*
5. Enovenner 30 minutes juicequ'à ce que la croûte dore et les apples ramolsmoothnt. (30 min)
   - 👁 *La croûte est dorée et les apples sont tenders et légèrement caramélisées.*
6. Sortir du oven, laisser tiédir et démoldr. (5 min)
   - 👁 *La tart se démold facilement et tient.*

☯ TCM Wisdom

La apple tonifies la Spleen (Qi Deficiency). Le quinoa gluten-free remplace la flour de wheat. L'egg nourishes le Qi et le Blood. Dessert gluten-free ni dairy, réconstrongant et nourrissant. Un peu plus technique pour un débutant motivé.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking au oven préserve les fiber de la apple
✓ Le quinoa apporte des proteins complètes

Bioavailability:
🔗 L'egg apporte des proteins qui se combinent avec le quinoa
🔗 La cinnamon aide à réguler la glycémie

🍽️ Plating

Démoldr et disposer dans un dish de service. Servir warm ou froid. Décut in parts.

❦ Chef Tips

💡 *Bien presser le quinoa dans le mold pour une croûte qui tient*
💡 *Disposer les apples en rosace pour un visuel appétissant*
💡 *Laisser tiédir avant de démoldr pour avoid que la croûte ne casse*

❦ TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Lung, Stomach, Spleen, Kidneys, Heart, Gros intestin
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourishes fluids, Gluten-free, Tonifies Qi et le Blood, Nourishes Yin, Réchauffe, Moves Qi

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 220 kcal	Proteins: 6 g	Carbohydrates: 38 g
Fats: 5 g	Fiber: 5 g	GI: 40

Benefits: Fiber, Proteins, Vitamin C, Potassium, Manganese

Compote de apples et coings

Compote d'automne qui tonifies la Spleen et astringes les intestins. Dessert digeste et réconstrongant.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · Niveau Facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 180 g/pers.

Ingredients

- 3 apples Pommes
- 100 ml Water
- 1 pincée Cannelle
- 2 coings Coing
- 1 tbsp Miel

Preparation

⏳ Total time: 37 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Peler et cut les apples et les coings cubed.
Mesurer 100 ml d'water, 1 tbsp de honey et 1 pincée de cinnamon.

1. Dans une saucepan, porter l'water à boiling à medium heat. (2 min)
   - 👁️ *L'water commence à bouillir.*
2. Ajouter les cubes de apple et de coing, le honey et la cinnamon. (1 min)
   - 👁️ *Les fruit baignent dans l'water fragrante.*
3. Couvrir et simmer 30 minutes à low heat juicequ'à ce que les fruit soient très tenders. (30 min)
   - 👁️ *Les fruit se défont à la spoon. Une smell d'automne hot se dégage.*
4. Retirer du feu. Écraser à la ovenchette pour une compote rustique ou blend pour une compote smooth. (3 min)
   - 👁️ *La compote est onctueuse et fragrante.*
5. Servir warm ou froid. (1 min)
   - 👁️ *La compote est dorée et fragrante.*

☯ TCM Wisdom

Le coing astringes les intestins et tonifies la Spleen (Qi Deficiency). La apple tonifies la Spleen. La cinnamon warms le centre. Compote d'automne digeste et réconstrongante, simple pour un débutant : tout dans la saucepan et on mijote.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les fiber (pectine) des fruit
✓ Le honey ajouté en début releases ses antioxidants

Bioavailability:
🔗 La pectine du coing est une fibre prébiotique
🔗 La cinnamon aide à réguler la glycémie

🍽️ Plating

Verser dans des coupelles. Servir warm en automne ou froid le reste de l'anborne.

🍯 Chef Tips

💡 *Le coing est très dur cru : toujours le cook longuement*
💡 *La pectine du coing thicksit naturellement la compote*
💡 *Mixer pour une compote smooth ou crush pour une compote rustique*

🍯 TCM BENEFITS

Nature: 🔸
Organs: Lung, Stomach, Spleen, Gros intestin, Heart, Kidneys

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourishes fluids, Astringe, Nourishes Yin, Réchauffe, Moves Qi

🍯 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 95 kcal
Fats: ND g
Proteins: ND g
Fiber: 6 g
Carbohydrates: 25 g
GI: 36

Benefits: Fiber, Vitamin C, Potassium, Pectine

Salade d'oranges au chenpi et cinnamon

Salade d'oranges qui moves le Qi et clears la Heat. Dessert hivernal riche en vitamin C.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

Ingredients

- 4 oranges Oranges
- 1 pincée Cannelle
- 1 tsp Chenpi
- 1 tsp Miel

Preparation

⏳ Total time: 14 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Peler les oranges à vif en retirant la membrane blanche. Couper in rounds.
Mesurer 1 tsp de chenpi et 1 pincée de cinnamon.
Mesurer 1 tsp de honey.

1. Disposer les rondelles d'orange dans un saladier. (2 min)
   - 👁️ *Les rondelles sont bien réparties.*
2. Parsemer de chenpi et de cinnamon. Arroser de honey. (1 min)
   - 👁️ *Le honey enrobe les oranges et les spices fragranceent l'ensemble.*
3. Mélanger delicateement et laisser reposer 10 minutes pour que les flavors se mélangent. (10 min)
   - 👁️ *Le juice des oranges se mélange au honey et aux spices.*
4. Servir fresh. (1 min)
   - 👁️ *La salad d'oranges est fragrante et cooflaxg.*

☯ TCM Wisdom

L'orange clears la Heat et nourishes les fluids. Le chenpi (aliment clé n°1) moves le Qi du Liver (syndrome primaire). La cinnamon warms le centre. Dessert hivernal riche en vitamin C, ultra-simple pour un débutant : pas de cooking.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Les oranges crues préservent 100% de la vitamin C
✓ Le honey cru préserve ses antioxidants

Bioavailability:
🔗 La vitamin C des oranges aide à absorber le fer
🔗 Le chenpi facilitates la digestion des agrumes

🍽️ Plating

Disposer les rondelles d'orange dans des coupelles. Arroser du juice mélangé au honey et aux spices. Servir fresh.

Chef Tips

- 💡 *Peler les oranges à vif retire la membrane bitter*
- 💡 *Le chenpi se trouve en herboristerie ou boutique asiatique*
- 💡 *Laisser reposer 10 min permet aux flavors de se mix*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Lung, Stomach, Liver, Spleen, Heart, Kidneys, Gros intestin
Syndromes:

Actions: Clears Heat, Nourishes fluids, Moves Liver Qi, Resolves stagnation, Réchauffe, Moves Qi, Tonifies Spleen, Nourishes Yin

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 80 kcal	Proteins: 1 g	Carbohydrates: 20 g
Fats: ND g	Fiber: 4 g	GI: 43

Benefits: Vitamin C, Fiber, Folate, Calcium



PART 4.5

Snacks

Bâtonnets de celery au hummus

Bâtonnets de celery avec hummus qui clearsnt la Liver Heat et tonifiesnt la Spleen. Collation cool et crunchye.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredients

- 4 branches Céleri-branche
- 1 tsp Citron
- 1 pincée Cumin
- 4 tbsp Houmous (chickpeas)
- 1 tsp Huile d'olives

Preparation

⏳ Total time: 3 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver et cut le celery-branche in sticks de 8 cm.
Sortir le hummus du réfrigérateur 10 min à l'avance.
Presser 1 tsp de lemon. Mesurer 1 pincée de cumin.

1. Disposer le hummus dans un petit bowl. Arroser de lemon et sprinkle de cumin. (1 min)
   - 👁️ *Le hummus est brillant et fragrant.*
2. Disposer les bâtonnets de celery à côté du hummus. (1 min)
   - 👁️ *Les bâtonnets sont aligborns et appétissants.*
3. Servir fresh. (1 min)
   - 👁️ *La collation est prête à enjoy.*

☯ TCM Wisdom

Le celery (aliment clé n°5) clears la Liver Heat et descends le Yang (hypertension 135/85). Le hummus tonifies la Spleen. Le lemon moves le Qi. Collation cool et crunchye pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant : pas de cooking.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le celery cru préserve 100% de la vitamin K
✓ Le hummus cru préserve ses proteins végétales

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du hummus
🔗 Le cumin facilitates la digestion des légumineuses

🍽️ Plating

Disposer le hummus dans un bowl et les bâtonnets de celery en éventgarlic à côté. Servir fresh.

Chef Tips

- *Couper les bâtonnets de celery à l'avance pour un snack rapide*
- *Le hummus se conserve 5 jours au réfrigérateur*
- *Varier les vegetable : carrots, cucumber, bell pepper*

TCM BENEFITS

Nature:
Organs: Liver, Stomach, Spleen

Flavours:
Syndromes:

Actions: Clears Liver Heat, Descends Yang, Tonifies Spleen, Harmonizes the centre, Moves Liver Qi, Clears Heat, Réchauffe l'Stomach, Harmonise le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 180 kcal	Proteins: 8 g	Carbohydrates: 20 g
Fats: 8 g	Fiber: 8 g	GI: 46

Benefits: Fiber, Proteins végétales, Potassium, Vitamin K

Pomme et almonds (milk d'almond)

Pomme avec un glass de milk d'almond qui tonifies la Spleen et nourishes le Yin. Collation simple et nourrissante.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 350 g/pers.

Ingredients

- 1 apple Pomme
- 1 glass Lait d'almond

Preparation

⏳ Total time: 3 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver la apple. Sortir le milk d'almond du réfrigérateur.
Pas de préparation supplémentaire.

1. Manger la apple en la crunchye ou en la coupant en quartiers. (1 min)
   - 👁️ *La apple est crunchye et juteuse.*
2. Boire le glass de milk d'almond. (1 min)
   - 👁️ *Le milk d'almond est fresh et mild.*
3. Déguster immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *La collation est cool et crunchye.*

☯ TCM Wisdom

La apple tonifies la Spleen (Qi Deficiency). Le milk d'almond (aliment clé n°12, autorisé) nourishes le Yin et humidifie le Lung. Collation simple pour l'après-midi. Attention : milk d'almond uniquement, pas d'almonds wholes (allergie de Marc).

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La apple crue préserve 100% de la vitamin C
✓ Le milk d'almond préserve ses vitamins ajoutées (D, B12)

Bioavailability:
🔗 Le milk d'almond apporte du calcium
🔗 La apple apporte des fiber pour la satiety

🍽️ Plating

Disposer la apple et le glass de milk d'almond sur une dishe. Servir fresh.

Chef Tips

- *Choisir un milk d'almond sans sugar ajouté*
- *La apple se conserve plusieurs semaines au fresh*
- *Collation idéale pour le burwater*

TCM BENEFITS

Nature:
Organs: Lung, Stomach, Spleen

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourishes fluids, Nourishes Yin, Humidifie le Lung

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 165 kcal	Proteins: 2 g	Carbohydrates: 25 g
Fats: 6 g	Fiber: 4 g	GI: 36

Benefits: Fiber, Vitamin C, Vitamin E, Calcium

Carottes et hummus

Bâtonnets de carrots avec hummus qui tonifiesnt la Spleen et nourrissent le Blood. Collation crunchye et digeste.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredients

- 3 carrots Carottes
- 1 tsp Citron
- 4 tbsp Houmous (chickpeas)

Preparation

⏳ Total time: 3 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver et cut les carrots in sticks de 8 cm.
Sortir le hummus du réfrigérateur. Presser 1 tsp de lemon.

1. Disposer le hummus dans un petit bowl. Arroser de lemon. (1 min)
   - 👁️ *Le hummus est brillant et acidulé.*
2. Disposer les bâtonnets de carrots à côté du hummus. (1 min)
   - 👁️ *Les bâtonnets sont aligborns et colorés.*
3. Servir fresh. (1 min)
   - 👁️ *La collation est prête à enjoy.*

☯ TCM Wisdom

La carrot tonifies la Spleen (Qi Deficiency) et nourishes le Blood. Le hummus tonifies la Spleen. Le lemon moves le Qi (syndrome primaire). Collation crunchye et digeste, ultra-simple pour un débutant : pas de cooking.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Les carrots crues préservent 100% de la vitamin C
✓ Le hummus cru préserve ses proteins végétales

Bioavailability:
🔗 Le lemon aide à absorber le fer du hummus
🔗 Le bêta-carotène des carrots est mieux absorbé avec l'oil du hummus

🍽️ Plating

Disposer le hummus dans un bowl et les bâtonnets de carrots en éventgarlic à côté. Servir fresh.

Chef Tips

- *Couper les bâtonnets de carrots à l'avance pour un snack rapide*
- *Le hummus se conserve 5 jours au réfrigérateur*
- *Le bêta-carotène est mieux absorbé avec une matière grasse*

TCM BENEFITS

Nature:
Organs: Spleen, Lung, Stomach, Liver

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourishes Blood, Harmonizes the centre, Moves Liver Qi, Clears Heat

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 175 kcal	Proteins: 7 g	Carbohydrates: 22 g
Fats: 7 g	Fiber: 8 g	GI: 42

Benefits: Beta-carotene, Fiber, Proteins végétales, Vitamin K

Banane et butter d'almond (milk d'almond)

Banane avec milk d'almond qui tonifies la Spleen et nourishes le Yin. Collation énergisante pour avant le running.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 320 g/pers.

Ingredients

- 1 banana Banane
- 1 glass Lait d'almond

Preparation

⏳ Total time: 3 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Peler la banana. Sortir le milk d'almond du réfrigérateur.
Pas de préparation supplémentaire.

1. Manger la banana en la crunchye ou en la coupant in rounds. (1 min)
   - 👁️ *La banana est sweet et crémeuse.*
2. Boire le glass de milk d'almond. (1 min)
   - 👁️ *Le milk d'almond est fresh et mild.*
3. Déguster immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *La collation est cool et crunchye.*

☯ TCM Wisdom

La banana tonifies la Spleen et apporte de l'energy (running). Le milk d'almond (aliment clé n°12, autorisé) nourishes le Yin. Collation énergisante pour avant l'entraînement, ultra-simple pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La banana crue préserve 100% du potassium
✓ Le milk d'almond préserve ses vitamins ajoutées

Bioavailability:
🔗 La banana apporte du potassium (hypertension, running)
🔗 Le milk d'almond apporte du calcium

🍽️ Plating

Disposer la banana et le glass de milk d'almond sur une dishe. Servir fresh.

🍎 Chef Tips

- *Choisir un milk d'almond sans sugar ajouté*
- *La banana est parfaite avant le running*
- *Collation idéale pour un coup de barre*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Spleen, Stomach, Gros intestin, Lung
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Moistens intestines, Nourishes Yin, Humidifie le Lung

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 175 kcal	Proteins: 2 g	Carbohydrates: 28 g
Fats: 6 g	Fiber: 3 g	GI: 51

Benefits: Potassium, Magnesium, Vitamin B6, Calcium

Galettes de rice au honey et cinnamon

Galettes de rice soufflé au honey et cinnamon qui tonifiesnt la Spleen. Collation légère et crispye.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 20 g/pers.

Ingredients

- 4 galettes Galettes de rice soufflé
- 1 pincée Cannelle
- 1 tbsp Miel

Preparation

⏳ Total time: 3 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Sortir 4 galettes de rice soufflé. Mesurer 1 tbsp de honey.
Mesurer 1 pincée de cinnamon.

1. Tartiner chaque galette de rice de 1/4 tbsp de honey. (1 min)
   - 👁️ *Le honey s'étale uniformément sur la galette.*
2. Parsemer d'une pincée de cinnamon. (1 min)
   - 👁️ *La cinnamon fragrancee le honey.*
3. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *Les galettes sont prêtes à enjoy.*

☯ TCM Wisdom

Le rice soufflé tonifies la Spleen (Qi Deficiency) gluten-free. Le honey (modéré) tonifies la Spleen. La cinnamon warms le centre. Collation légère et crispye pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le honey cru préserve ses antioxidants
✓ La cinnamon crue préserve ses oils essentielles

Bioavailability:
🔗 La cinnamon aide à réguler la glycémie
🔗 Le honey apporte des antioxidants

🍽️ Plating

Disposer les galettes sur une dishe. Servir immédiatement.

🍎 Chef Tips

- *Choisir des galettes de rice sans sugar ajouté*
- *Le honey peut être remplacé par du butter d'almond*
- *Collation rapide pour le burwater*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Spleen, Stomach, Lung, Gros intestin, Heart, Kidneys
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Nourishes Yin, Réchauffe, Moves Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 120 kcal	Proteins: 2 g	Carbohydrates: 28 g
Fats: ND g	Fiber: 1 g	GI: 58

Benefits: Carbohydratess, Manganese

Poire et goji

Poire avec baies de goji qui nourrissent le Yin et le Blood du Liver. Collation simple et nourrissante.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredients

- 1 pear Poire
- 1 tbsp Goji

Preparation

⏳ Total time: 3 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver la pear. Mesurer 1 tbsp de baies de goji.
Pas de préparation supplémentaire.

1. Manger la pear en la crunchye ou en la coupant en quartiers. (1 min)
   - 👁️ *La pear est juteuse et cooflaxg.*
2. Grignoter les baies de goji telles quelles. (1 min)
   - 👁️ *Les goji sont légèrement sweets et acidulés.*
3. Déguster immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *La collation est cool et crunchye.*

☯ TCM Wisdom

La pear nourishes les fluids (Yin Deficiency). Le goji (aliment clé n°3) nourishes le Blood du Liver attaqué par le Metal dominant et le Yin des Kidneys. Collation simple pour l'après-midi, ultra-simple pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La pear crue préserve 100% de la vitamin C
✓ Le goji cru préserve ses antioxidants (zéaxanthine)

Bioavailability:
🔗 Le goji apporte des antioxidants (zéaxanthine)
🔗 La pear apporte des fiber pour la satiety

🍽️ Plating

Disposer la pear et les baies de goji dans un petit bowl. Servir fresh.

🍎 Chef Tips

- *Les baies de goji se grignotent comme des raisins drys*
- *Le goji se conserve des mois au dry*
- *Collation idéale pour le burwater*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Lung, Stomach, Liver, Kidneys
Syndromes:

Actions: Nourishes fluids, Clears Heat, Nourishes Blood du Liver, Nourishes Yin des Kidneys

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 95 kcal	Proteins: 1 g	Carbohydrates: 24 g
Fats: ND g	Fiber: 5 g	GI: 38

Benefits: Vitamin C, Fiber, Zéaxanthine, Caroténoïdes

Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond)

Smoothie vert qui nourishes le Blood du Liver et tonifies la Spleen. Collation liquid et nourrissante.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 370 g/pers.

Ingredients

- 1 poigborne Épinards fresh
- 1 glass Lait d'almond
- 1 banana Banane

Preparation

⏳ Total time: 5 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver les spinach fresh. Peler la banana.
Sortir le milk d'almond du réfrigérateur. Mesurer 1 tsp de honey.

1. Dans un blender, blend les spinach, la banana, le milk d'almond et le honey juicequ'à obtenir un smoothie smooth. (3 min)

   👁️ *La texture est smooth et homogène, sans morcwaterx d'spinach.*

2. Verser dans un grand glass et serve immédiatement. (1 min)

   👁️ *Le smoothie est vert, creamy et fragrant.*

3. Ajouter des glaçons si désiré pour un smoothie plus fresh. (1 min)

   👁️ *Le smoothie est fresh et creamy.*

☯ TCM Wisdom

Les spinach nourrissent le Blood du Liver attaqué par le Metal dominant. La banana tonifies la Spleen (Qi Deficiency). Le milk d'almond (aliment clé n°12, autorisé) nourishes le Yin. Smoothie vert nourrissant pour l'après-midi, simple pour un débutant avec un blender.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Les spinach crus préservent 100% de la vitamin K
✓ La banana crue préserve 100% du potassium

Bioavailability:
🔗 Le milk d'almond apporte du calcium
🔗 La banana apporte du potassium (hypertension, running)

🍽️ Plating

Verser dans un grand glass. Servir immédiatement avec une pgarlicle.

Chef Tips

- 💡 *Utiliser un blender powerful pour un smoothie sans morcwaterx*
- 💡 *Ajouter des glaçons pour un smoothie plus fresh*
- 💡 *Le smoothie vert se prépare en 4 minutes*

TCM BENEFITS

Nature: ◆
Flavours:
Organs: Liver, Stomach, Spleen, Gros intestin, Lung
Syndromes:

Actions: Nourishes Blood du Liver, Clears Heat, Tonifies Spleen, Moistens intestines, Nourishes Yin, Humidifie le Lung

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 195 kcal	Proteins: 4 g	Carbohydrates: 32 g
Fats: 6 g	Fiber: 5 g	GI: 51

Benefits: Iron, Potassium, Vitamin K, Calcium, Magnesium

Riz au milk d'almond et cinnamon

Riz au milk d'almond qui tonifies la Spleen et nourishes le Yin. Collation réconstrongante sans dairy.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · Niveau Facile · 👤 2 pers. · ⚖️ 160 g/pers.

Ingredients

- 1/4 cup Riz rond
- 1 pincée Cannelle
- 250 ml Lait d'almond
- 1 tsp Miel

Preparation

⏳ Total time: 29 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Mesurer 1/4 cup de rice rond. Mesurer 250 ml de milk d'almond.
Mesurer 1 pincée de cinnamon et 1 tsp de honey.

1. Dans une saucepan, porter le milk d'almond à boiling à medium heat. (3 min)
   - 👁️ *Le milk d'almond commence à simmer gently (careful : ne pas le faire bouillir à gros broths).*
2. Ajouter le rice, la cinnamon et le honey. Baisser le feu et cover. (1 min)
   - 👁️ *Le rice baigne dans le milk fragrant.*
3. Mijoter 20 minutes à feu très mild en remuant régulièrement. (20 min)
   - 👁️ *Le rice absorbe le milk et devient crémeux. La texture est onctueuse.*
4. Retirer du feu, laisser tiédir 5 minutes et serve. (5 min)
   - 👁️ *Le rice au milk est warm et crémeux.*

☯ TCM Wisdom

Le rice tonifies la Spleen (Qi Deficiency) gluten-free. Le milk d'almond (aliment clé n°12, autorisé) nourishes le Yin. La cinnamon warms le centre. Collation réconstrongante sans dairy, simple pour un débutant.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La cooking simmerede préserve les vitamins B du rice
✓ Le milk d'almond apporte du calcium

Bioavailability:
🔗 Le milk d'almond apporte du calcium
🔗 La cinnamon aide à réguler la glycémie

🍽️ Plating

Verser dans des bowls. Parsemer d'une pincée de cinnamon. Servir warm ou froid.

Chef Tips

- *Ne pas faire bouillir le milk d'almond à gros broths : il tourne*
- *Remuer régulièrement évite que le rice colle au fond*
- *Le rice au milk se conserve 3 jours au réfrigérateur*

TCM BENEFITS

Nature:
Organs: Spleen, Stomach, Lung, Heart, Kidneys, Gros intestin

Flavours:
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Gluten-free, Nourishes Yin, Humidifie le Lung, Réchauffe, Moves Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 180 kcal	Proteins: 3 g	Carbohydrates: 35 g
Fats: 3 g	Fiber: 1 g	GI: 58

Benefits: Carbohydratess, Calcium, Manganese

Mix de seeds grilledes (sesame, sunflower, flax)

Mix de seeds qui nourishes le Yin et le Blood. Collation crunchye riche en oméga-3.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 30 g/pers.

Ingredients

- 1 tbsp Graines de sesame
- 1 tbsp Graines de flax
- 1 tbsp Graines de sunflower

Preparation

⏳ Total time: 7 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Mesurer 1 tbsp de seeds de sesame, 1 tbsp de seeds de sunflower et 1 tbsp de seeds de flax.
Préparer une petite pan.

1. Chauffer la pan à medium heat sans matière grasse. (1 min)
   - 👁️ *La pan est hot : on sent la chaleur en approchant la main.*
2. Griller les seeds 3 minutes en remuant constamment. (3 min)
   - 👁️ *Les seeds dorent et releasesnt un fragrance de noisette. Le sesame crépite légèrement.*
3. Retirer du feu immédiatement pour avoid qu'elles ne brûlent. (1 min)
   - 👁️ *Les seeds sont dorées et fragrantes.*
4. Laisser tiédir et grignoter. (2 min)
   - 👁️ *Les seeds sont crunchyes et fragrantes.*

☯ TCM Wisdom

Le sesame nourishes le Yin et le Blood. Le sunflower tonifies la Spleen. Le flax moistens les intestins. Collation crunchye riche en oméga-3 (hypertension). Attention : pas de seeds de squash (ambiguïté avec squash interdite par Marc).

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ Le grillage court préserve les oméga-3 du flax
✓ Le sesame grilled releases mieux son calcium

Bioavailability:
🔗 Le sesame apporte du calcium
🔗 Le flax apporte des oméga-3 anti-inflammatorys (hypertension)

🍽️ Plating

Verser les seeds grilledes dans un petit bowl. Grignoter à la main.

Chef Tips

- *Ne pas quitter la pan des yeux : les seeds brûlent vite*
- *Griller à low heat pour pset aside les oméga-3*
- *Les seeds grilledes se conservent 2 semaines au dry*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Kidneys, Liver, Spleen, Stomach, Lung, Gros intestin
Syndromes:

Actions: Nourishes Yin, Nourishes Blood, Tonifies Spleen, Moistens intestines

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 165 kcal	Proteins: 6 g	Carbohydrates: 6 g
Fats: 14 g	Fiber: 4 g	GI: NC

Benefits: Omega-3, Omega-6, Calcium, Iron, Magnesium

Pomme et peanut butter

Pomme avec peanut butter qui tonifies la Spleen et nourishes le Qi. Collation énergisante sans walnuts.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 0 min · Niveau Très facile · 👤 1 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

Ingredients

- 1 apple Pomme
- 1 tbsp Beurre de peanut

Preparation

⏳ Total time: 4 min · Level: facile

🔪 Mise en place (Prep)

Laver la apple. Sortir le peanut butter.
Pas de préparation supplémentaire.

1. Couper la apple en quartiers ou en lamelles. (1 min)
   - 👁️ *Les quartiers sont réguthickens.*
2. Tartiner chaque quartier de 1 tsp de peanut butter. (2 min)
   - 👁️ *Le peanut butter adhère à la apple.*
3. Servir immédiatement. (1 min)
   - 👁️ *La collation est prête à enjoy.*

☯ TCM Wisdom

La apple tonifies la Spleen (Qi Deficiency). Le peanut butter (légumineuse, pas une walnuts) tonifies la Spleen et nourishes le Qi. Collation énergisante pour l'après-midi. Attention : peanut = légumineuse, pas une walnuts, mais check l'allergie de Marc.

🧪 Nutrition & Cooking

Vitamins preserved:
✓ La apple crue préserve 100% de la vitamin C
✓ Le peanut butter préserve ses proteins

Bioavailability:
🔗 Le peanut butter apporte des proteins et des graisses saines
🔗 La apple apporte des fiber pour la satiety

🍽️ Plating

Disposer les quartiers de apple tartiborns sur une dishe. Servir immédiatement.

❦ Chef Tips

- *Choisir un peanut butter sans sugar ni oil ajoutés*
- *Vérifier l'allergie aux peanuts avant de consume*
- *Collation rapide pour le burwater*

TCM BENEFITS

Nature:
Flavours:
Organs: Lung, Stomach, Spleen
Syndromes:

Actions: Tonifies Spleen, Nourishes fluids, Nourrit le Qi

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories: 195 kcal	Proteins: 4 g	Carbohydrates: 22 g
Fats: 11 g	Fiber: 4 g	GI: 36

Benefits: Proteins, Graisses saines, Fiber, Vitamin E



PART 4.6

Therapeutic Infusions

Infusion de chenpi et mint driede

Infusion qui moves le Qi du Liver et soothes les tensions. Parfaite après le repas du midi ou en fin de jourborne.

🌡️ Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 après le repas du midi ou en fin de jourborne · 🧉 Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Ingredients

- Chenpi (1 tsp)
- Menthe driede (1 tsp)
- Water (250 ml)

🫖 Preparation

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Ajouter le chenpi et la mint séchée
3. Laisser infuser 5 minutes à couvert
4. Filtrer et déguster

❦ Therapeutic Properties

Organs: Liver, Spleen, Stomach, Lung
Actions: Moves Liver Qi, Resolves stagnation, Apaise la Spleen, Moves Qi, Clears Heat, Apaise le Liver

Infusion de goji et jujube

Infusion qui nourishes le Blood du Liver et soothes le sleep. Parfaite le soir avant le coucher.

🌡️ Eau a 90 degC · ⏳ Infusion 10 min · 🕐 le soir avant le coucher · 🧉 Max 2 tasse(s)/jour

🌿 Ingredients

- Goji (1 tbsp)
- Jujube (3 jujubes)
- Water (250 ml)

🫖 Preparation

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Laisser tiédir 1 minute
3. Ajouter le goji et les jujubes
4. Laisser infuser 10 minutes à couvert
5. Filtrer et déguster

❦ Therapeutic Properties

Organs: Liver, Kidneys, Spleen, Stomach, Heart
Actions: Nourishes Blood du Liver, Nourishes Yin des Kidneys, Tonifies Spleen, Nourishes Blood, Calme l'esprit

Infusion de ginger et lemon

Infusion qui warms le centre et facilitates la digestion. Parfaite après le repas du midi ou en hiver.

🌡️ Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 après le repas du midi ou en hiver · 🧉 Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Ingredients

- Gingembre fresh (2 tranches fines)
- Citron (1/2 lemon)
- Miel (1 tsp)
- Water (250 ml)

🫖 Preparation

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Ajouter le ginger frais en tranches
3. Laisser infuser 5 minutes à couvert
4. Ajouter le jus de lemon et le honey
5. Déguster

❦ Therapeutic Properties

Organs: Spleen, Stomach, Lung, Liver, Gros intestin
Actions: Warms Spleen, Disperses Cold, Facilitates digestion, Moves Liver Qi, Clears Heat, Tonifies Spleen, Nourishes Yin

Infusion de celery-branche et chrysanthème

Infusion qui descends le Yang du Liver et clears la Heat. Parfaite en cas de tension ou de stress.

🌡️ Eau a 90 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 en cas de tension ou de stress, après-midi · 🧉 Max 2 tasse(s)/jour

🌿 Ingredients

- Céleri-branche (1 branche)
- Chrysanthème dried (1 tsp)
- Water (250 ml)

🫖 Preparation

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Laisser tiédir 1 minute
3. Ajouter le celery-branche et le chrysanthème
4. Laisser infuser 5 minutes à couvert
5. Filtrer et déguster

❦ Therapeutic Properties

Organs: Liver, Stomach, Lung
Actions: Clears Liver Heat, Descends Yang, Apaise les yeux

Infusion de chicory et cinnamon

Infusion qui tonifies la Spleen et warms le centre. Alternative au coffee sans coffeeine pour l'après-midi.

🌡️ Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 l'après-midi (alternative au coffee) · 🧉 Max 3 tasse(s)/jour

🌿 Ingredients

- Chicorée (1 tsp)
- Cannelle (1 pincée)
- Water (250 ml)

🫖 Preparation

1. Faire bouillir 250 ml d'eau
2. Ajouter la chicory et la cinnamon
3. Laisser infuser 5 minutes à couvert
4. Filtrer et déguster

❦ Therapeutic Properties

Organs: Liver, Spleen, Heart, Kidneys
Actions: Clears Liver Heat, Tonifies Spleen, Facilitates digestion, Réchauffe, Moves Qi

Recipe Index

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

By Dominant Element

Category	Recipes
key	Terre
recipes	Velouté de celery-branche et poirwater Salade warm de quinoa et fennel au lemon Soupe miso au wakame et quinoa Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert Velouté de patate sweet au chenpi Salade de cucumber et celery au sesame grilled Soupe de poule au ginger et goji Tartare de begg au sesame et lemon Velouté de zucchini et basil Brochettes de shrimp grilledes au lemon et rosemary Saumon grilled au lemon et fennel Poulet stir-fried au basil et chenpi Bavette de begg grillede aux bell peppers et onions Quinoa stir-fried aux vegetable et egg Saumon en en parchment au ginger et poirwater Poulet au lemon confit et olives Lentilles corgarlic au turmeric et ginger Entrecôte de begg grillede au rosemary Daurade en croûte de salt au lemon Poulet au broth lemon-ginger Pois chiches au cumin et tomato Omelette aux herbs et chenpi Filet de salmon au sesame et sauce soy Poulet roasted au oven avec patates sweets Begg stir-fried aux zucchinis et bell peppers Lentilles vertes au poirwater et carrot Brochettes de chicken au lemon et thymee Filet de cod au lemon et capers Pois chiches et spinach au turmeric Begg braised au lemon et ginger Compote de pears au chenpi Pomme au oven au honey et cinnamon Salade de fruit au lemon et mint driede Banane pan-friede au honey et ginger Mousse de lemon sans dairy (avocado) Poire pochée au red wine et spices Granité de grapefruit au rosemary Tarte aux apples sans pâte (quinoa) Compote de apples et coings Salade d'oranges au chenpi et cinnamon Bâtonnets de celery au hummus Pomme et almonds (milk d'almond) Carottes et hummus Banane et butter d'almond (milk d'almond) Galettes de rice au honey et cinnamon Poire et goji Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond) Riz au milk d'almond et cinnamon

	Mix de seeds grilledes (sesame, sunflower, flax) · Pomme et peanut butter · Infusion de chenpi et mint driede · Infusion de goji et jujube · Infusion de ginger et lemon · Infusion de celery-branche et chrysanthème · Infusion de chicory et cinnamon · Porridge de quinoa au honey et cinnamon · Œufs brouillés au salmon fumé · Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey · Bowl de quinoa aux fruit et goji · Œufs au dish aux spinach et tomato · Galettes de rice au butter d'almond et banana · Porridge de millet au honey et goji · Omelette aux tomatos et chenpi · Smoothie banana, spinach et milk d'almond · Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon

✦ By Main Ingredient

Category	Recipes
Avocat	Mousse de lemon sans dairy (avocado) · Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon
Banane	Banane pan-friede au honey et ginger · Banane et butter d'almond (milk d'almond) · Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond) · Bowl de quinoa aux fruit et goji · Galettes de rice au butter d'almond et banana · Smoothie banana, spinach et milk d'almond
Basilic fresh	Velouté de zucchini et basil · Poulet stir-fried au basil et chenpi
Bavette de begg	Bavette de begg grillede aux bell peppers et onions
Begg (fillet)	Tartare de begg au sesame et lemon · Begg stir-fried aux zucchinis et bell peppers
Begg (paleron)	Begg braised au lemon et ginger
Beurre d'almond	Galettes de rice au butter d'almond et banana
Beurre de peanut	Pomme et peanut butter
Cannelle	Pomme au oven au honey et cinnamon · Poire pochée au red wine et spices · Salade d'oranges au chenpi et cinnamon · Galettes de rice au honey et cinnamon · Riz au milk d'almond et cinnamon · Infusion de chicory et cinnamon

Câpres	Filet de cod au lemon et capers
Carotte	Lentilles vertes au poirwater et carrot
Carottes	Carottes et hummus
Céleri-branche	Velouté de celery-branche et poirwater Salade de cucumber et celery au sesame grilled Bâtonnets de celery au hummus · Infusion de celery-branche et chrysanthème
Chenpi	Velouté de patate sweet au chenpi · Poulet stir-fried au basil et chenpi Omelette aux herbs et chenpi · Compote de pears au chenpi Salade d'oranges au chenpi et cinnamon · Infusion de chenpi et mint driede Omelette aux tomatos et chenpi
Chicorée	Infusion de chicory et cinnamon
Chrysanthème dried	Infusion de celery-branche et chrysanthème
Ciboulette	Omelette aux herbs et chenpi
Citron	Salade warm de quinoa et fennel au lemon Tartare de begg au sesame et lemon Brochettes de shrimp grilledes au lemon et rosemary Saumon grilled au lemon et fennel · Daurade en croûte de salt au lemon Poulet au broth lemon-ginger · Brochettes de chicken au lemon et thymee Filet de cod au lemon et capers · Begg braised au lemon et ginger Mousse de lemon sans dairy (avocado) · Bâtonnets de celery au hummus Carottes et hummus · Infusion de ginger et lemon Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon
Citron confit	Poulet au lemon confit et olives
Citron vert	Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert
Coing	Compote de apples et coings
Concombre	Salade de cucumber et celery au sesame grilled
Courgette	Velouté de zucchini et basil · Quinoa stir-fried aux vegetable et egg Begg stir-fried aux zucchinis et bell peppers
Crevettes	Brochettes de shrimp grilledes au lemon et rosemary
Cumin	Pois chiches au cumin et tomato
Curcuma	Lentilles corgarlic au turmeric et ginger · Pois chiches et spinach au turmeric

Daurade whole	Daurade en croûte de salt au lemon
Entrecôte de begg	Entrecôte de begg grillede au rosemary
Épinards fresh	Pois chiches et spinach au turmeric Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond) Œufs au dish aux spinach et tomato Smoothie banana, spinach et milk d'almond
Fenouil	Salade warm de quinoa et fennel au lemon Saumon grilled au lemon et fennel
Galettes de rice soufflé	Galettes de rice au honey et cinnamon Galettes de rice au butter d'almond et banana
Gingembre fresh	Soupe de poule au ginger et goji Saumon en en parchment au ginger et poirwater Lentilles corgarlic au turmeric et ginger · Poulet au broth lemon-ginger Begg braised au lemon et ginger · Banane pan-friede au honey et ginger Infusion de ginger et lemon
Goji	Soupe de poule au ginger et goji · Poire et goji · Infusion de goji et jujube
Graines de flax	Mix de seeds grilledes (sesame, sunflower, flax)
Graines de sesame	Mix de seeds grilledes (sesame, sunflower, flax)
Graines de sunflower	Mix de seeds grilledes (sesame, sunflower, flax)
Gros salt marin	Daurade en croûte de salt au lemon
Houmous (chickpeas)	Bâtonnets de celery au hummus · Carottes et hummus
Huile d'olives	Entrecôte de begg grillede au rosemary · Œufs brouillés au salmon fumé
Jujube	Infusion de goji et jujube
Kiwi	Salade de fruit au lemon et mint driede
Lait d'almond	Pomme et almonds (milk d'almond) Banane et butter d'almond (milk d'almond) Smoothie vert (spinach, banana, milk d'almond) Riz au milk d'almond et cinnamon Porridge de quinoa au honey et cinnamon Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey Porridge de millet au honey et goji Smoothie banana, spinach et milk d'almond

Lentilles corgarlic	Lentilles corgarlic au turmeric et ginger
Lentilles vertes	Lentilles vertes au poirwater et carrot
Menthe driede	Infusion de chenpi et mint driede
Miel	Pomme au oven au honey et cinnamon Banane pan-friede au honey et ginger Mousse de lemon sans dairy (avocado) · Granité de grapefruit au rosemary Galettes de rice au honey et cinnamon · Infusion de ginger et lemon Porridge de quinoa au honey et cinnamon Porridge de millet au honey et goji
Millet	Porridge de millet au honey et goji
Miso	Soupe miso au wakame et quinoa
Morue (fillet)	Filet de cod au lemon et capers
Myrtilles	Bowl de quinoa aux fruit et goji
Œufs	Quinoa stir-fried aux vegetable et egg · Omelette aux herbs et chenpi Tarte aux apples sans pâte (quinoa) · Œufs brouillés au salmon fumé Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey Œufs au dish aux spinach et tomato · Omelette aux tomatos et chenpi
Oignon	Velouté de celery-branche et poirwater · Velouté de patate sweet au chenpi Velouté de zucchini et basil
Oignons	Bavette de begg grillede aux bell peppers et onions
Olives vertes	Poulet au lemon confit et olives
Oranges	Salade d'oranges au chenpi et cinnamon
Pain de quinoa	Pain perdu gluten-free (quinoa) au honey Pain de quinoa grilled à l'avocado et lemon
Pamplemousse	Granité de grapefruit au rosemary
Patate sweet	Velouté de patate sweet au chenpi Poulet roasted au oven avec patates sweets
Poire	Salade de fruit au lemon et mint driede · Poire et goji
Poires	Compote de pears au chenpi · Poire pochée au red wine et spices

Poirwater	Velouté de celery-branche et poirwater Saumon en en parchment au ginger et poirwater Lentilles vertes au poirwater et carrot
Pois chiches cuits	Pois chiches au cumin et tomato Pois chiches et spinach au turmeric
Poivrons (rouge, jaune)	Bavette de begg grillede aux bell peppers et onions Begg stir-fried aux zucchinis et bell peppers
Pomme	Salade de fruit au lemon et mint driede Pomme et almonds (milk d'almond) Pomme et peanut butter
Pommes	Pomme au oven au honey et cinnamon Tarte aux apples sans pâte (quinoa) Compote de apples et coings
Poulet (cuisses)	Soupe de poule au ginger et goji Poulet au lemon confit et olives
Poulet (fillet)	Poulet stir-fried au basil et chenpi Poulet au broth lemon-ginger Brochettes de chicken au lemon et thymee
Poulet whole	Poulet roasted au oven avec patates sweets
Quinoa	Salade warm de quinoa et fennel au lemon Soupe miso au wakame et quinoa Quinoa stir-fried aux vegetable et egg Tarte aux apples sans pâte (quinoa) Porridge de quinoa au honey et cinnamon Bowl de quinoa aux fruit et goji
Riz rond	Riz au milk d'almond et cinnamon
Romarin fresh	Brochettes de shrimp grilledes au lemon et rosemary Entrecôte de begg grillede au rosemary Poulet roasted au oven avec patates sweets Granité de grapefruit au rosemary
Sauce soy (tamari gluten-free)	Filet de salmon au sesame et sauce soy
Saumon fresh	Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert Saumon grilled au lemon et fennel Saumon en en parchment au ginger et poirwater Filet de salmon au sesame et sauce soy
Saumon fumé	Œufs brouillés au salmon fumé
Sésame grilled	Carpaccio de salmon au sesame et lemon vert Salade de cucumber et celery au sesame grilled Tartare de begg au sesame et lemon Filet de salmon au sesame et sauce soy

Thym fresh	Brochettes de chicken au lemon et thymee
Tomate	Pois chiches au cumin et tomato · Œufs au dish aux spinach et tomato · Omelette aux tomatos et chenpi
Vin rouge	Poire pochée au red wine et spices
Wakamé dried	Soupe miso au wakame et quinoa
Water	Compote de pears au chenpi · Compote de apples et coings · Infusion de chenpi et mint driede · Infusion de goji et jujube · Infusion de celery-branche et chrysanthème · Infusion de chicory et cinnamon

Calendar of 24 Solar Terms

Ce calendrier est personnalise pour votre profil Ba Zi. Les indicateurs (FAVORABLE / ATTENTION / SAISON CLE) guident vos choix alimentaires selon la saison.

Spring

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Lichun (Début du Printemps)	3 février	17 février	Bois	Réveil du Yang. Favoriser les pousses, le blé, les légumes verts.
Yushui (Eau de Pluie)	18 février	4 mars	Bois	Humidité croissante. Ajouter du gingembre. Protéger la Rate.
Jingzhe (Éveil des Insectes)	5 mars	19 mars	Bois	Yang actif. Manger léger. Vert feuille, agrumes.
Chunfen (Équinoxe de Printemps)	20 mars	3 avril	Bois	Équilibre Yin-Yang. Soupe de légumes verts, thé vert.
Qingming (Clarté Pure)	4 avril	18 avril	Bois	Nettoyage du Foie. Chrysanthème, pousses de bambou. Éviter le gras.
Guyu (Pluie de Grains)	19 avril	4 mai	Bois	Humidité forte. Millet, haricots noirs pour drainer.

Summer

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Lixia (Début de l'Été)	5 mai	19 mai	Feu	Chaleur montante. Thé léger, concombre. Ne pas forcer le Cœur.
Xiaoman (Petit Plein)	20 mai	4 juin	Feu	Chaleur modérée. Soupe froide de concombre, poire.
Mangzhong (Grain en Épi)	5 juin	20 juin	Feu	Humidité chaude. Haricots rouges, soupe claire.
Xiazhi (Solstice d'Été)	21 juin	5 juillet	Feu	Yang au zénith. Déjeuner léger. Pastèque, thé blanc.
Xiaoshu (Petite Chaleur)	6 juillet	21 juillet	Feu	Chaleur soudaine. Gombo, haricots noirs. Éviter friture.
Dashu (Grande Chaleur)	22 juillet	6 août	Feu	Chaleur extrême. Soupe de pastèque, thé chrysanthème. Repos.

Autumn

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Liqiu (Début de l'Automne)	7 août	21 août	Metal	[SAISON CLE] Transition vers le Métal. Poire, amande. Maintenir la chaleur digestive.
Chushu (Fin de la Chaleur)	22 août	6 septembre	Metal	[SAISON CLE] Chaleur résiduelle. Transition douce vers les textures plus fermes.
Bailu (Rosée Blanche)	7 septembre	21 septembre	Metal	[SAISON CLE] Sécheresse croissante. Soupe de poire, gingembre frais.
Qiufen (Équinoxe d'Automne)	22 septembre	7 octobre	Metal	[SAISON CLE] Équilibre Yin-Yang. Millet, potiron. Maintenir la chaleur.
Hanlu (Rosée Froide)	8 octobre	22 octobre	Metal	[SAISON CLE] Froid arrive. Soupe chaude, gingembre. Protéger la Rate.
Shuangjiang (Descente du Givre)	23 octobre	6 novembre	Metal	[SAISON CLE] Froid intense. Ragoût chaud, cannelle. Renforcer le Yang.

Winter

Periode	Debut	Fin	Element	Conseil
Lidong (Début de l'Hiver)	7 novembre	21 novembre	Eau	Yang se cache. Mijotés longs, racines, gingembre.
Xiaoxue (Petite Neige)	22 novembre	6 décembre	Eau	Froid modéré. Soupe de mouton, dates rouges.
Daxue (Grande Neige)	7 décembre	20 décembre	Eau	Froid extrême. Bouillon d'os, racines, cannelle.
Dongzhi (Solstice d'Hiver)	21 décembre	4 janvier	Eau	Yang au plus bas. Repas copieux et chauds. Repos.
Xiaohan (Petit Froid)	5 janvier	19 janvier	Eau	Froid persistant. Soupe de haricots noirs, gingembre.
Dahan (Grand Froid)	20 janvier	2 février	Eau	Froid maximum. Mijotés, thé noir. Préparer le printemps.

Appendices

TCM Glossary

Qi — Fundamental vital energy. Circulates in the meridians and nourishes the organs.

Spleen — Central organ of digestion and transformation of food into Qi and Blood.

Kidneys — Fundamental organ that stores Essence (Jing), governs growth and reproduction.

Yin Deficiency — Insufficiency of the nourishing and lubricating substances of the body.

Blood — Nutritive substance that nourishes and hydrates tissues and organs.

Dampness — Pathogenic factor linked to excess water in the body, generated by the Spleen.

GI — Glycaemic Index. Measure of blood sugar rise after ingesting a food.

Galactagogue Substance that promotes the production of breast milk.

Good health and enjoy your meal!

Ce programme a ete elabore specialement pour vous.
Pour toute question, contactez votre praticien.