

القائمة العلاجية المخصصة

برنامج غذائي لمدة 28 يومًا

الطب الصيني التقليدي والتغذية الحديثة

Claire

Lyon

yinshi.app

جدول المحتويات

ملفك الشخصي 7
ملفك 7
أطعمتك الرئيسية 11
أطعمتك الرئيسية 11
التوصيات والقيود 16
التوصيات والقيود 16
خطتك لمدة 28 يومًا 21
خطتك لمدة 28 يومًا 21
Breakfasts 2
الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب 3
أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة 5
الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل 7
و بذور اليقطين ..... 9 sمع اللوز patties الدخن
مع حليب اللوز و القرفة ..... 11 yبيضة bread
13 ..... البيض مع حليب اللوز و Scrambled fine herbs
الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس 15
يُحمص مع التفاح كمبوت ..... 17 butter اللوز
و التمور ..... 19 sالكنوا وعاء مع حليب اللوز, اللوز
مع حليب اللوز, العسل و القرفة ..... 21 cream الدخن
Starters 23
اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين 24
الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون 26
الكرة و الدخن حساء مع العناب 28
و بذور اليقطين ..... 30 sدافئ سلطة من محمص الجزر
سلطة ..... 32 fresh goat's cheese مطهي الشمندر و
34 ..... الأرز mild الدايكون و الجزر تارتار مع vinegar
يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة 36
مع الكمون ..... 38 sالعدس و الجزر red دافئ سلطة من
و الكرة حساء مخملي مع الزنجبيل ..... 40 Parsnip
الأفوكادو و المانجو تارتار مع محمص السمسم 42
Main Courses 44
45 ..... sمع الزنجبيل و الكرة fillet en papillote القد
47 ..... مع الزنجبيل و Steamed hake mild tamari sauce
و بذور اليقطين ..... 49 sمع الجزر Stewed sole fillet
مع العناب و الزنجبيل ..... 51 Braised sea bream
53 ..... مع محمص Baked salmon fillet root vegetables
الدجاج مع الدخن و اليقطين, مطهي على نار هادئة مع الزنجبيل 55
57 ..... sو الكرة sمع الجزر breast الدجاج Steamed

مع الكركم و حليب جوز الهند ..... strips 59 الدجاج
61 ..... s و العناب esمع البطاطا الحلوة thigh الدجاج Braised
الدجاج مع بذور اليقطين و أرز بسماتي 63
و الجزر الأبيض ..... 65 sمع الجزر stewed لحم البقر
67 ..... sمع الزنجبيل و الكرة fried-لحم البقر يُحرك
69 ..... es, stewed و البطاطا الحلوة sلحم البقر مع العناب
71 ..... casserole في root vegetables baked لحم البقر و
73 ..... sالعدس مع الكركم و الجزر Red
مع الزنجبيل و القرفة ..... Red lentil dhal 75
محمص الحمص مع الكمون و البطاطا الحلوة 77
و بذور اليقطين ..... 79 root vegetables مع fried-التوفو يُحرك Firm
و بذور اليقطين ..... 81 sالبيض مع الكرة Scrambled
83 ..... fine herbs و sمع الجزر Omelette
Desserts 85
الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة 86
التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل 88
الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية 90
مع حليب اللوز ..... 92 mousse البطاطا الحلوة
الكاكاو و العسل ..... 94 pure مع mousse الأفوكادو
مع العناب ..... 96 wine الكمثرى مطهي في حلو
محمص التفاح مع العسل و القرفة 98
مع حليب اللوز و العناب ..... 100 flan الدخن
مع العسل و الفانيليا ..... 102 cream بذرة Lotus
104 ..... sمع التمور و اللوز semolina cake الدخن
Snacks 106
و بذور اليقطين ..... 107 sمحمص اللوز
109 ..... jar التفاح كمبوت في
111 ..... sمع التمور و اللوز balls الطاقة
مع حليب اللوز و القرفة ..... 113 pudding الأرز
يُحمص مع الكمثرى كمبوت ..... 115 butter اللوز
التين و الجوز ..... Dried 117
ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة 119
121 ..... patties الدخن و اليقطين بذرة
مع العسل ..... 123 slices محمص البطاطا الحلوة
125 ..... sمع الكاكاو و اللوز mug cake الدخن
Therapeutic Infusions 127
المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب) 128
129 ..... (lotus, goji, العناب) الكلى و المفاصل منقوع
الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة) 130
منقوع (الأقحوان, النعناع) ..... 131 Flushes ساخن
منقوع (الزنجبيل, العسل) ..... 132 Tonic الصباح
فهرس الوصفات 133
تقويم 24 مصطلحًا شمسيًا 140
الملاحق 140
مسرد الطب الصيني التقليدي 140

Introduction

كلير العزيزة،

هذا therapeutic cookbook لديه been designed specifically لـ you, based على your unique health profile, your با تسي analysis, و ال principles يُمزج (الطب الصيني التقليدي) من الطب الصيني التقليديd مع modern Western nutrition. هذا not بسيط cookbook, but truly شخصalised 28-يوم dietary programme, designed إلى يدعم your body through ال transition من انقطاع الطمث.

Why هذا *book exists*

Your health profile reveals several interconnected imbalances that points من attention في your daily life:

1. انقطاع الطمث لديه: نقص بين الكلى depleted your بين reيُقدمs, هذا subtle fluid that يُغذي ال bodys, يُرطب و بارد. بدون it, يُسخن rises uncontrolled, causing الهبات الساخنة that mark your أيام و nights.
2. بين الكبد: نقص بين الكلى no longer sufficiently يُغذي الكبد بين, الذي يمكن no longer hold ال يانغ. latter rises, disrupting your النوم مع هذه awakenings between 03:00 و 04:00, just when الكبد attempts إلى purify your system.
3. الجفاف: ال lack من fluids manifests as vaginal الجفاف, tangible sign من بين deficiency affecting ال most intimate areas.
4. الصباح التعب: your fragmented nights do not allow كامل reيُغطىy, no longer يدعم ال نقص بين الكلى و الصباح الطاقة.
5. *Joint pain*: الكلى governs العظام و المفاصل في الطب الصيني التقليدي. When its بين depleted, ال knees و يُخفض back, areas directly linked إلى الكلى, manifest as dull pain.
6. *Hypo*الغدة الدرقية*ism*: under medication control (Levothyrox 50 µg/يوم), it part من mixed picture من بين الكلى و يانغ deficiency, مع بين predominance.

ال *dual approach:* و الطب الصيني التقليدي *Western nutrition*

هذا book does not يُختار between ال ancient wisdom من الطب الصيني التقليدي و ال modern nutrition من data. It fuses them إلى يقدم you ال best من both worlds.

الطب الصيني التقليدي يجلب its global understanding من ال body’s energies. كل food classified according إلى its النكهة (حلو, حامض, مر, لاذع, مالح) و its الطبيعة الحرارية (بارد, بارد, محايد, دافئ, ساخن) مع specific its affinity you, ال strategy يُصفى: favour دافئ و حلو foods that يُغذي بين, while providing النار المغذية that دافئs بدون drying.

Western nutrition يجلب its precision على macroالعناصر الغذائية, microو العناصر الغذائية bioavailability. لـ you, it highlights ال importance لـ الزنك و السيلينيوم من your الغدة الدرقية, omega-3 لـ your فيتامين E, المفاصل لـ الجفاف, النوم your و المغنيسيوم لـ.

Your با تسي *profile: an energetic roadmap*

Your با تسي chart, calculated from your birth 14 على March 1973 at 04:30 في Lyon, reveals precise energetic structure that guides every food choice هذا في book.

Your سيد اليوم Ji (بين الأرض). You fundamentally an شخص الأرض, nurturing, stable, but whose الأرض fragile at هذا time من life. ال current يُتبل (autumn, المعدن) يُصفى s your already الذي ,ضعيف الأرض explains التعب و ال الصعوبة في ال digestive transforming food.

Your الإله المفيد (ال عنصر that restores balance) النار و الأرض. Concretely, هذا means your diet should:

1. يوفر النار المغذية: لطيف الطهي methods (يُطهى على نار هادئة ing, steaming, stewing, braising) دافئ ال small quantities, spices و دافئ. بين الزنجبيل, القرفة في drying بدون digestive centre. يدعم هذا النار.
2. يقوي الأرض: حلو و مغذٍ foods (اليقطين, البطاطا الحلوة, الدخن, الجزر) يدعم ال your الطحال و المعدة, digestive الأعضاء في الطب الصيني التقليدي.
3. يُغذي بين: moistening foods (الأفوكادو, حليب جوز الهند, بذور اللوتس, الكمثرى) replenish body fluids بدون الرطوبة creating pathological.
4. يُتجنب فائض المعدن, الخشب و الماء: هذه العناصر يُصفى أو control your الأرض. Foods that too لاذع, too حامض أو too بارد should be يُحد ed.

ال *five priority astrological foods*

Your با تسي لديه identified five foods particularly beneficial لـ rebalancing your chart:

1. يوفر النار المغذية (الإله المفيد) و تهدئ الروح, ثمين لـ *(تمر أحمر)*: your العناب الأرق.
2. بذور اللوتس: يُهدئ الروح و يدعم بين الكلى, helping مع night awakenings.
3. يوفر النار المغذية بدون الزنجبيل: دافئ الطحال و drying بين.
4. يدعم الكلى القرفة: دافئ s, supporting المفاصل (knees, يُخفض back).
5. البطاطا الحلوة: يقوي الأرض (سيد اليوم) و يوفر بيتا كاروتين لـ الجفاف.

هذه five foods ap الكمثرى regularly في your وصفة s, not by chance, but because they respond precisely إلى ال needs من your energetic chart.

Structure من *your 28-*يوم *programme*

هذا book contains 65 وصفة s divided في six categories:

1. *10* حساء: المقبلات, s حساء مخملي, s دافئ سلطة و s تارتار إلى gently يُفتح ال meal.
2. *20 main courses*: السمك, poultry, red meat, legumes و البيض, إلى يُغذي ال body بدون overloading it.
3. *10* الحلويات: كمبوت, s mousses و lactose-free custards, إلى end ال meal على حلو note.
4. *10* اللوز: الوجبات الخفيفة, s بذور, الطاقة balls و galettes, لـ small hunger بدون guilt.
5. *10* عصيدة: الفطور, s congees, galettes, إلى البيض, و start ال يوم على ال right foot.
6. *5* Tonic. و الصباح Flushes و المفاصل, الهضم, ساخن s المنقوعات: المساء بين, الكلى

كل وصفة indicates its الطبيعة الحرارية, its النكهة, its الأعضاء المستهدفة, its therapeutic actions و its شخص alised justification. التحضير instructions include mise en place, steps مع إشارة حسية s, التقديم, الطهي nutrition نصائح و الطب الصيني التقليدي wisdom.

How إلى يُستخدم هذا *book*

يحترم ال *rhythm* من *meals*: your با تسي يُوصى s 3 meals يوم, مع دافئ الفطور immediately upon waking (your start), مغذٍ lunch و light dinner 19:00 قبل. Intermittent fasting not يُوصى ed لـ you: your بين deficiency requires dietary regularity إلى stabilise الطاقة.

Adapt وصفة حصص: s generally designed لـ 4 أشخاص. If you cook لـ yourself alone, divide ال quantities أو freeze ال surplus. شخص الal ised حصة calculation (Phase 5 من ال pipeline) adjusts إلى your s الوزن metabolism.

Cook ذهبي ال: دافئ يُأكل دافئ, rule لـ your profile never يُأكل بارد إلى. Take dishes out من ال refrigerator 30 دقائق قبل الاستهلاك them, أو reheat them gently الطحال في قدر. hates الذي بارد, blocks و الهضم depletes تشي.

Caution مع *Levothyrox*: soya (التوفو) و high-الألياف foods يمكن interfere مع ال absorption من your medication. Take your soya وصفةs at least 30 دقائق بعد إلى 60 taking Levothyrox, preferably في ال المساء rather than at الفطور.

Listen إلى *your body*: هذا programme guide, not an obligation. If وصفة does not suit you, replace it مع another from ال same category. ال goal يُغذي إلى you, not إلى constrain you.

يدعم, *not diet*

هذا book not diet في ال restrictive sense من ال term. It dietary يدعم designed يدعم إلى your body through major physiological transition. انقطاع الطمث not disease, but passage. الطب الصيني التقليدي approaches it as redistribution من الطاقة: what was dedicated إلى reproduction redirected towards شخصal vitality.

هذا من أيام 28 ال programme designed يخلق إلى lasting habits. Beyond هذا period, you يمكن continue إلى dيء from وصفة 65 ال إلى compose your meals according إلى your inspiration, your hunger و your state من ال يوم.

I wish you beautiful culinary disيُغطى, full من حلو النكهةs, دافئ مريحth و benevolence لـ your body.

مع أطيب تحياتي،

Ludovic Dumay Practitioner و Nutrition في الطب الصيني التقليدي

PART 1

ملفك الشخصي

❦ ❦ ❦

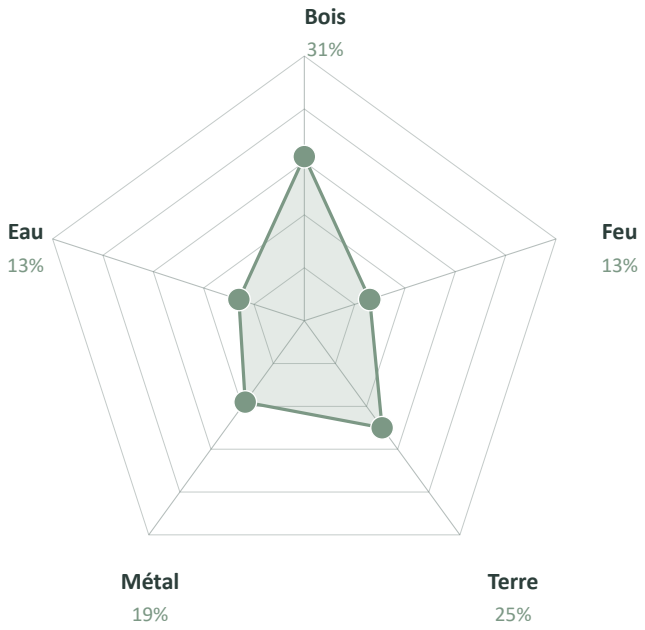
ملفك

Âge : 53 ans
Région : Lyon
Saison : الخريف

Activité : light
Stress : high

ملفك الطاقي

Chinese Astrological Analysis با تسي



Your Constitution

You بين الأرض (Ji) born في الربيع. Your في سيد اليوم "Death" strength - الأرض at its weakest في ال يُتبل من الخشب الذي controls it. Your constitution naturally لطيف, nurturing و cautious, but vulnerable إلى بارد و الكبد-الطحال tension.

Your Elements

Your favourable النار العناصر الذي produces الأرض و الأرض الذي يقوي your سيد اليوم). Your النار الإله المفيد (Ding/ Bing) الذي your يُغذي (%31) الخشب. ضعيف الأرض too strong و controls your المعدن الأرض. (current cycle) يُصفى it.

Your Dietary Strategy

Favour الذي يُغذي (الأرض) ال your حلو النكهة الطحال. touch من moderately يجلب لطيف (النار) مر beneficial دافئth. يُحد حامض (الخشب, too strong) و لاذع (المعدن, unfavourable في your current cycle). ساخن الفطور mandatory. مطهي مفضل dishes و حساء على نار هادئة.

Your Current Cycle

You going through an unfavourable cycle (Geng-2029-2020 ,الروح). المعدن يُصفى your already weak .الأرض هذا passage explains ال onset من your disorders (hypoالغدة الدرقيةism, difficult انقطاع الطمث) around age 47. Prioritise حلو و دافئ foods, حساء و stews. ال يُتجنب لاذع, نيء و بارد. previous cycles (2019-1980 ,النار/الأرض) were favourable و supported you 40 لـ years.

Vos Règles d’Or

Affichez cette page sur votre réfrigérateur ou gardez-la visible. هذه القواعد هي أساس برنامجك العلاجي.

🌞 HOT الفطور, mandatory immediately upon waking

Your (الأرض) الطحال needs الصباح fuel إلى start الهضم و يدعم your اليوم سيد ضعيف.

🍽️ 3 meals يوم, no وجبة خفيفة ing

Preالـ يُقدم digestive تشي already ضعيف by الـ current المعدن cycle (2020-2029).

👍 Favour الـ SWEET (الأرض) النكهة

سيد اليوم الأرض و يدعم الطحال your الـ حلو النكهة يُغذي, your most vulnerable عضو.

⚠️ يُحد حامض (الخشب) و لاذع (المعدن) النكهة s

الخشب (من %31 your chart) controls your المعدن الأرض. (current cycle) يُصفى it. هذه two النكهة s weaken your constitution.

🌙 Light dinner 7 قبل pm

Your الكبد (الخشب, too strong) enters purification at 9pm. Give it time إلى work بدون digestive overload.

💧 يُشرب دافئ أو ساخن. يُتجنب بارد drinks و ice.

بارد weakens الأرض بين, already vulnerable. دافئth الـ يدعم digestive بدون تشي و يُغذي drying.

🔥 Favourable هادئة نار على يُطهى: الطهيing, لطيف, حساء steaming, stewing

هذه methods دافئ لطيف لـth that و يُغذي الأرض pre يُقدم بدون بين, drying.

⏳ Current cycle UNFAVOURABLE (2020-2029)

المعدن (الروح-Geng) يُصفى your هذا. الأرض cycle coincides مع your disorders (hypo الغدة الدرقيةism, انقطاع الطمث). Prioritise حلو و دافئ foods.

PART 2

أطعمتك الرئيسية

أطعمتك الرئيسية

البطاطا الحلوة

Categorie : légume_racine

Proprietes MTC
Nature : دافئ
النكهةs : حلو
Organes : ("الطحال", "المعدة")
البطاطا الحلوة primarily targets ال الطحال و المعدة digestive الأعضاء في الطب الصيني التقليدي. Its حلو النكهة و دافئ nature penetrate directly في الطحال مسار إلى يقوي it.
Actions :

البطاطا الحلوة food par excellence. Its (ضعيف بين الأرض سيد اليوم) حلو النكهة يُغذي الطحال. Its دافئ nature ال يدعم الأرض centre بدون aggravating ال يُفرغ يُسخن. غني بـ البوتاسيوم و بيتا كاروتين Absolute priority لـ Claire.

الدخن

Categorie : céréale

Proprietes MTC
Nature : محايد-دافئ
النكهةs : حلو
Organes : ("الطحال", "المعدة", "الكلى")
الدخن enters الكلى مسار إلى يدعم ال secondarily الطحال و المعدة المسارات إلى يقوي الهضم, و الطاقة ancestral.
Actions :

الدخن ال only alkalising grain و الأرض grain par excellence. It (114mg/100g) يُغذي الطحال و يدعم سيد اليوم. غني بـ المغنيسيوم مغذٍ الفطور لـ ال ضعيف الأرض, it الصباح عصيدة replace wheat (bloating). As لـ النوم و الإجهاد. خالٍ من الغلوتين, مثالي إلى

الجزر

Categorie : légume_racine

Proprietes MTC

Nature : محايد

النكهةs : حلو

Organes : ("الطحال", "الكبد")

الجزر ال targets يقوي إلى الطحال it ال يُغذي إلى الكبد و Blood. Its ,الرؤية يدعم بيتا كاروتين sense عضو linked إلى الكبد في الطب الصيني التقليدي.

Actions :

ال الجزر an الأرض root vegetable par excellence. Its حلو النكهة يقوي الطحال بدون creating لـ غني بـ بيتا كاروتين الرطوبة. الجفاف (بين deficiency). Low GI (35). Steamed أو في حساء, it easy إلى digest اليوم سيد يدعم و. Confirmed client preference.

العناب (تمر أحمر)

Categorie : fruit_sec

Proprietes MTC

Nature : دافئ

النكهةs : حلو

Organes : ("الطحال", "المعدة", "القلب")

العناب ال enters يقوي إلى مسار الطحال it يُهدئ الروح و القلب مسار إلى. Its double action makes it ثمين food النار-الأرض لـ axis, ال مغذٍ body و calming العقل ال.

Actions :

ال العناب (تمر أحمر) يُغذي ال Blood الروح تهدئ و. Its دافئ nature المغذية النار يجلب (mother الأرض من) بـ غني. اليوم سيد يدعم الذي فيتامين C (69mg) لـ vitality. منقوع أو عصيدة في النوم. لـ الروح تهدئ, it ثمين food النار-الأرض لـ axis من Claire.

Lotus بذرة

Categorie : graine

Proprietes MTC

Nature : محايد

النكهةs : حلو

Organes : ("الطحال", "القلب", "الكلى")

ال lotus بذرة enters three يقوي إلى الطحال المسارات: ثمين ,it بين. يدعم إلى الكلى و ,الروح يُهدئ إلى القلب trivalent food لـ Claire's profile.

Actions :

ال lotus الروح تهدئ و الطحال يُغذي بذرة. Its محايد nature بين يدعم بدون drying. في (210mg) غني بـ المغنيسيوم لـ النوم و الإجهاد. حساء أو عصيدة, it digestible اليوم سيد يدعم و الأرض while soothing الأرق.

اللوز

Categorie : oléagineux

Proprietes MTC

Nature : محايد

حلو : sالنكهة
Organes : ("الرئة", "الأمعاء الغليظة")
ال اللوز enters يُرطب مسار إلى الرئة it, و secondarily ال الأمعاء الغليظة (paired عضو). Its محايد nature بدون يُرطب بين drying, ثمين لـ Claire's الجفاف.
Actions :

ال اللوز يُرطب الرئة و يُغذي بين (vaginal الجلد ,الجفاف). غني بـ المغنيسيوم (270mg) لـ النوم و الإجهاد, فيتامين E لـ الجفاف, الكالسيوم (المعدن) يوم/30g be dosed at إلى. Confirmed client preference. (alternative إلى cow's milk) لـ العظام (269mg) unfavourable ال في current cycle, but محايد و مغذٍ ال اللوز).

بذور اليقطين

Categorie : graine

Proprietes MTC
Nature : محايد
حلو : sالنكهة
Organes : ("الطحال", "الكلى")
بذور اليقطين enter (الكلى) الطحال (الأرض) و الكلى (الماء) المسارات. الزنك يدعم الغدة الدرقية while (الطحال) مغذٍ الهضم.
Actions :

بذور اليقطين one ال من best plant حامضces الزنك من (7.8mg/100g), essential لـ الغدة الدرقية function (Levothyrox). غني بـ المغنيسيوم (592mg) لـ النوم و المفاصل. الأرض عنصر (favourable إلى سيد اليوم). Confirmed client preference. As وجبة خفيفة أو مرشوش over dishes.

أرز بسماتي

Categorie : céréale

Proprietes MTC
Nature : محايد
حلو : sالنكهة
Organes : ("الطحال", "المعدة")
أرز بسماتي enters يقوي الطحال و المعدة المسارات إلى them. Its محايد nature و حلو النكهة make it ال most digestible staple food لـ Claire's fragile الطحال.
Actions :

ال أرز بسماتي alternative grain إلى wheat لـ Claire (bloating). Its محايد nature و حلو النكهة suit سيد اليوم الأرض. Low-إلى-medium GI (50) إلى stabilise الطاقة. خالٍ من الغلوتين. Confirmed client preference. As side dish, عصيدة أو حساء.

سمك أبيض (hake, القد, sole)

Categorie : protéine

Proprietes MTC
Nature : محايد-دافئ
حلو : sالنكهة

Organes : ("الطحال", "الكلى")
نقص بين الكلى Claire's مثالي لـ drying, يُرطب بدون nature محايد-دافئ. Its الطحال مسار (لـ الهضم) و الكلى مسار (إلى يُغذي بين) enters سمك أبيض.
Actions :

سمك أبيض يُغذي بين الكلى و يُسكن الجفاف (بين deficiency, انقطاع الطمث). غني بـ السيلينيوم (40µg) لـ الغدة الدرقية, omega-3 لـ المفاصل (anti-inflammatory), يُعدل اليود (compatible مع Levothyrox في reasonable quantities). Client preference (grilled السمك). Grilled أو en papillote, it digestible و مغذٍ.

زيت الزيتون

Categorie : matière_grasse

Proprietes MTC
Nature : محايد
النكهةs : حلو
Organes : ("الكبد", "المرارة")
يانغ الكبد صاعد Claire's ثمين لـ ,يُصفى's omega-9 يدعم الكبد. Its و يُرطب بين it الكبد مسار إلى يُغذي enters زيت الزيتون.
Actions :

زيت الزيتون يُغذي بين و يُرطب (vaginal الجلد ,الجفاف). غني بـ omega-9 (anti-inflammatory) فيتامين E و البوليفينولات. لـ الجفاف. Confirmed client preference. As يُتبل ing أو لطيف الطهي, it يدعم الكبد بدون فائض ively strengthening الخشب (ال oil مغذٍ, not controlling).

البابونج

Categorie : plante_منقوع

Proprietes MTC
Nature : محايد-دافئ
النكهةs : حلو
Organes : ("الطحال", "القلب")
الأرق Claire's ,ال مثالي المساء منقوع it makes action dual Its. الطحال مسار (يُسكن الهضم) و القلب مسار (تهدئ الروح) enters البابونج.
Actions :

البابونج تهدئ الروح و يُسكن الهضم. Its الأبيجينين natural sedative that يُعزز النوم (Claire's الأرق). (سيد اليوم) يدعم الأرض. Confirmed client preference. As an منقوع المساء, it prepares بدون النوم لـ caffeine.

الفراسية

Categorie : plante_منقوع

Proprietes MTC
Nature : دافئ
النكهةs : slightly مر
Organes : ("الكبد", "المرارة")
يانغ الكبد صاعد Claire's مثالي لـ ,harming بدون مر النكهة يُصفى slightly Its. stagnation تشي و يُسكن circulate الكبد مسار إلى enters الفراسية.
Actions :

الفراسية circulates تشي الكبد تشي و يُسكن stagnation (صاعد يانغ, الهبات الساخنة, الإجهاد). Its slightly مر النكهة يُصفى moderately بدون harming الطحال. Confirmed client preference. As an المساء منقوع, it يوم ال يُسكن's tensions.

PART 3

التوصيات والقيود

التوصيات والقيود

أطعمة يجب تجنبها أو الحد منها

peanut
Niveau : limiter
Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly يُتجنب كل products containing peanuts.

peanut oil
Niveau : limiter
Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly يُتجنب كل products containing peanuts.

peanut butter
Niveau : limiter
Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly يُتجنب كل products containing peanuts.

satay sauce
Niveau : limiter
Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly يُتجنب كل products containing peanuts.

products containing traces من peanut
Niveau : limiter
Raison MTC : Allergy causing urticaria. Strictly يُتجنب كل products containing peanuts.

whole milk
Niveau : limiter
Raison MTC : Lactose intolerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated في small quantities (lactose broken down during ageing).

skimmed milk
Niveau : limiter
Raison MTC : Lactose intolerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated في small quantities (lactose broken down during ageing).

cow's milk yoghurt
Niveau : limiter
Raison MTC : Lactose intolerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated في small quantities (lactose broken down during ageing).

crème fraîche
Niveau : limiter
Raison MTC : Lactose intolerance. Aged cheeses (Comté, Parmesan) tolerated في small quantities (lactose broken down during ageing).

ham
Niveau : limiter
Raison MTC : يُتجنبed by شخصal preference.

bacon
Niveau : limiter
Raison MTC : يُتجنبed by شخصal preference.

pork sausage
Niveau : limiter
Raison MTC : يُتجنبed by شخصal preference.

pork يُفرم
Niveau : limiter
Raison MTC : يُتجنبed by شخصal preference.

pork tenderloin
Niveau : limiter
Raison MTC : يُتجنبed by شخصal preference.

large quantities من bread
Niveau : limiter
Raison MTC : Wheat في large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

large quantities من wheat pasta
Niveau : limiter
Raison MTC : Wheat في large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

فائض wheat couscous
Niveau : limiter
Raison MTC : Wheat في large quantities causes bloating. Small quantities tolerated.

نيء الملفوف
Niveau : limiter
Raison MTC : نيء goitrogens (interfere مع الغدة الدرقية و Levothyrox) + شخصal dislike. مطهي الملفوف acceptable في small quantities.

نيء red الملفوف
Niveau : limiter
Raison MTC : نيء goitrogens (interfere مع الغدة الدرقية و Levothyrox) + شخصal dislike. مطهي الملفوف acceptable في small quantities.

نيء white الملفوف
Niveau : limiter
Raison MTC : نيء goitrogens (interfere مع الغدة الدرقية و Levothyrox) + شخصal dislike. مطهي الملفوف acceptable في small quantities.

coleslaw
Niveau : limiter
Raison MTC : نيء goitrogens (interfere مع الغدة الدرقية و Levothyrox) + شخصal dislike. مطهي الملفوف acceptable في small quantities.

unfermented التوفو في large quantities
Niveau : limiter
Raison MTC : Interferes مع ال absorption من Levothyrox (الغدة الدرقية hormone). يُستهلك at distance (minimum 4 ساعات).

soya milk
Niveau : limiter
Raison MTC : Interferes مع ال absorption من Levothyrox (الغدة الدرقية hormone). يُستهلك at distance (minimum 4 ساعات).

فائض edamame
Niveau : limiter
Raison MTC : Interferes مع ال absorption من Levothyrox (الغدة الدرقية hormone). يُستهلك at distance (minimum 4 ساعات).

large quantities من seaweed
Niveau : limiter
Raison MTC : Variable اليود content (interferes مع Levothyrox). فائض اليود يمكن aggravate autoimmune hypoالغدة الدرقيةism.

فائض kombu
Niveau : limiter
Raison MTC : Variable اليود content (interferes مع Levothyrox). فائض اليود يمكن aggravate autoimmune hypoالغدة الدرقيةism.

فائض wakame
Niveau : limiter
Raison MTC : Variable اليود content (interferes مع Levothyrox). فائض اليود يمكن aggravate autoimmune hypoالغدة الدرقيةism.

white sugar
Niveau : limiter
Raison MTC : Weakens يُزيد الطحالs الرطوبة, destabilises الطاقة.

refined cane sugar
Niveau : limiter
Raison MTC : Weakens يُزيد الطحالs الرطوبة, destabilises الطاقة.

fizzy drinks
Niveau : limiter
Raison MTC : Weakens يُزيد الطحالs الرطوبة, destabilises الطاقة.

industrial pastries
Niveau : limiter
Raison MTC : Weakens يُزيد الطحالs الرطوبة, destabilises الطاقة.

vegetables فائض نيء
Niveau : limiter
Raison MTC : Weaken الطحال (بين الأرض سيد اليوم vulnerable إلى بارد). ال current cycle (المعدن) reinforces هذا vulnerability.

sبارد سلطة
Niveau : limiter
Raison MTC : Weaken الطحال (بين الأرض سيد اليوم vulnerable إلى بارد). ال current cycle (المعدن) reinforces هذا vulnerability.

ice cream
Niveau : limiter
Raison MTC : Weaken الطحال (بين الأرض سيد اليوم vulnerable إلى بارد). ال current cycle (المعدن) reinforces هذا vulnerability.

iced drinks
Niveau : limiter
Raison MTC : Weaken الطحال (بين الأرض سيد اليوم vulnerable إلى بارد). ال current cycle (المعدن) reinforces هذا vulnerability.

large quantities من نيء fruit
Niveau : limiter
Raison MTC : Weaken الطحال (بين الأرض سيد اليوم vulnerable إلى بارد). ال current cycle (المعدن) reinforces هذا vulnerability.

liver
Niveau : limiter
Raison MTC : Client's شخصal dislikes. إلى be يُتجنبed وصفة فيs.

offal
Niveau : limiter
Raison MTC : Client's شخصal dislikes. إلى be يُتجنبed وصفة فيs.

oysters
Niveau : limiter
Raison MTC : Client's شخصal dislikes. إلى be يُتجنبed وصفة فيs.

seafood
Niveau : limiter
Raison MTC : Client's شخصal dislikes. إلى be يُتجنبed وصفة فيs.

celery stalk
Niveau : limiter
Raison MTC : Client's شخصal dislikes. إلى be يُتجنبed وصفة فيs.

blue cheese
Niveau : limiter
Raison MTC : Client's شخصal dislikes. إلى be يُتجنبed وصفة فيs.

anise
Niveau : limiter
Raison MTC : Client's شخصal dislikes. إلى be يُتجنبed وصفة فيs.

liquoالأرز
Niveau : limiter
Raison MTC : Client's شخصal dislikes. إلى be يُتجنبed وصفة فيs.

PART 3

خطتك لمدة 28 يومًا

خطتك لمدة 28 يومًا

إليك برنامجك الغذائي المفصل لمدة 4 أسابيع.

Semaine 1

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب	اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين	القد fillet en papillote مع الزنجبيل و الكرةs	الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة	و بذور sمحمص اللوز اليقطين	المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب)
J2	أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة	الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون	Steamed hake مع الزنجبيل و mild tamari sauce	التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل	jar التفاح كمبوت في	الكلى و المفاصل منقوع (lotus, goji, العناب)
J3	الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل	الكرة و الدخن حساء مع العناب	Stewed sole fillet و بذور sمع الجزر اليقطين	الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية	مع التمور balls الطاقة وs اللوز	الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة)
J4	مع patties الدخن و بذور اليقطين sواللوز	دافئ سلطة من محمص و بذور اليقطين sالجزر	Braised sea bream مع العناب و الزنجبيل	البطاطا الحلوة مع حليب mousse اللوز	مع pudding الأرز حليب اللوز و القرفة	منقوع Flushes ساخن (الأقحوان, النعناع)
J5	مع breadyبيضة حليب اللوز و القرفة	مطهي الشمندر و fresh goat's cheese سلطة	Baked salmon fillet مع محمص root vegetables	مع mousse الأفوكادو الكاكاو و العسل pure	يُحمص butter اللوز مع الكمثرى كمبوت	منقوع Tonic الصباح (الزنجبيل, العسل)
J6	Scrambled البيض مع حليب اللوز و fine herbs	الدايكون و الجزر الأرز mild تارتار مع vinegar	الدجاج مع الدخن و اليقطين, مطهي على نار هادئة مع الزنجبيل	الكمثرى مطهي في حلو مع العناب wine	Dried التين و الجوز	المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب)
J7	الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس	يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة	Steamed الدجاج و sمع الجزر breast والكرةs	محمص التفاح مع العسل و القرفة	ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة	الكلى و المفاصل منقوع (lotus, goji, العناب)

Semaine 2

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	يُحمص butter اللوز مع التفاح كمبوت	red دافئ سلطة من مع sالعدس و الجزر الكمون	مع strips الدجاج الكركم و حليب جوز الهند	مع حليب flan الدخن اللوز و العناب	الدخن و اليقطين بذرة patties	الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة)
J2	الكنوا وعاء مع حليب و التمور sاللوز, اللوز	Parsnip و الكرة حساء مخملي مع الزنجبيل	Braised الدجاج مع البطاطا thigh وs العناب esالحلوة	Lotus بذرة cream مع العسل و الفانيليا	محمص البطاطا الحلوة مع العسل slices	منقوع Flushes ساخن (الأقحوان, النعناع)
J3	مع cream الدخن حليب اللوز, العسل و القرفة	الأفوكادو و المانجو تارتار مع محمص السمسم	الدجاج مع بذور اليقطين و أرز بسماتي	semolina الدخن مع التمور و cake sواللوز	مع mug cake الدخن sالكاكاو و اللوز	منقوع Tonic الصباح (الزنجبيل, العسل)

المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب)	و بذور sمحمص اللوز اليقطين	الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة	مع stewed لحم البقر و الجزر sالجزر الأبيض	اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين	الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب	J4
الكلى و المفاصل منقوع (العناب, goji, lotus)	jar التفاح كمبوت في	التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل	fried-لحم البقر يُحرك sمع الزنجبيل و الكرة	الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون	أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة	J5
الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة)	مع التمور balls الطاقة sو اللوز	الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية	و sلحم البقر مع العناب esالبطاطا الحلوة, stewed	الكرة و الدخن حساء مع العناب	الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل	J6
منقوع Flushes ساخن (الأقحوان, النعناع)	مع pudding الأرز حليب اللوز و القرفة	البطاطا الحلوة مع حليب mousse اللوز	root لحم البقر و vegetables baked في casserole	دافئ سلطة من محمص و بذور اليقطين sالجزر	مع patties الدخن و بذور اليقطين sاللوز	J7

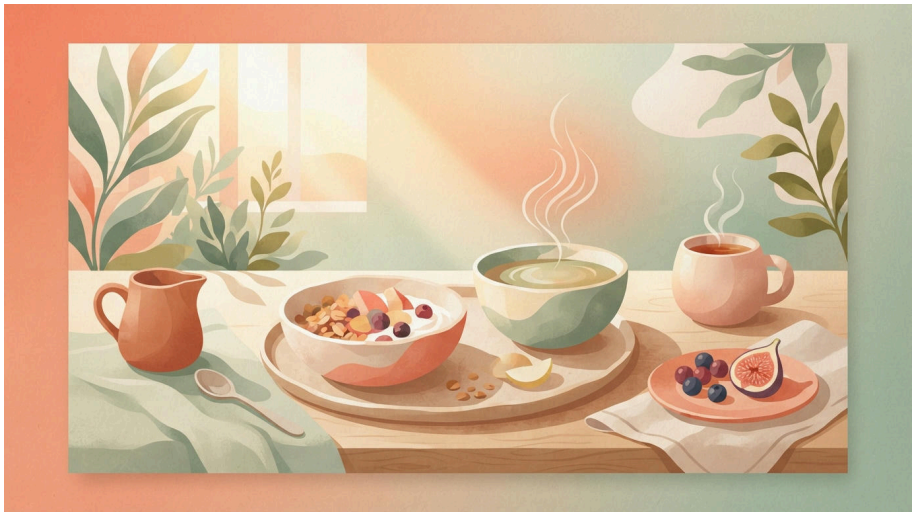
Semaine 3

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	مع bread yبيضة حليب اللوز و القرفة	مطهي الشمندر و fresh goat's cheese سلطة	العدس مع الكركم Red sو الجزر	مع mousse الأفوكادو الكاكاو و العسل pure	يُحمص butter اللوز مع الكمثرى كمبوت	منقوع Tonic الصباح (الزنجبيل, العسل)
J2	البيض Scrambled مع حليب اللوز و fine herbs	الدايكون و الجزر الأرز mild تارتار مع vinegar	مع Red lentil dhal الزنجبيل و القرفة	الكمثرى مطهي في حلو مع العناب wine	التين و الجوز Dried	المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب)
J3	الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس	يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة	محمص الحمص مع الكمون و البطاطا الحلوة	محمص التفاح مع العسل و القرفة	ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة	الكلى و المفاصل منقوع (العناب, goji, lotus)
J4	يُحمص butter اللوز مع التفاح كمبوت	red دافئ سلطة من مع sالعدس و الجزر الكمون	Firm التوفو يُحرك- fried مع root و بذور vegetables اليقطين	مع حليب flan الدخن اللوز و العناب	الدخن و اليقطين بذرة patties	الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة)
J5	الكنوا وعاء مع حليب و التمور sاللوز, اللوز	و الكرة Parsnip حساء مخملي مع الزنجبيل	البيض Scrambled و بذور sمع الكرة اليقطين	بذرة Lotus cream مع العسل و الفانيليا	محمص البطاطا الحلوة مع العسل slices	منقوع Flushes ساخن (الأقحوان, النعناع)
J6	مع cream الدخن حليب اللوز, العسل و القرفة	الأفوكادو و المانجو تارتار مع محمص السمسم	sمع الجزر Omelette و fine herbs	الدخن semolina مع التمور و cake sاللوز	مع mug cake الدخن sالكاكاو و اللوز	منقوع Tonic الصباح (الزنجبيل, العسل)
J7	الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب	اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين	القد fillet en papillote مع sالزنجبيل و الكرة	الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة	و بذور sمحمص اللوز اليقطين	المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب)

Semaine 4

Jour	Petit-dej.	Entree	Plat	Dessert	Collation	Infusion
J1	أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة	الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون	مع Steamed hake الزنجبيل و mild tamari sauce	التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل	jar التفاح كمبوت في	الكلى و المفاصل منقوع (العناب, goji, lotus)
J2	الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل	الكرة و الدخن حساء مع العناب	Stewed sole fillet و بذور sمع الجزر اليقطين	الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية	مع التمور balls الطاقة sو اللوز	الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة)
J3	مع patties الدخن و بذور اليقطين sاللوز	دافئ سلطة من محمص و بذور اليقطين sالجزر	Braised sea bream مع العناب و الزنجبيل	البطاطا الحلوة مع حليب mousse اللوز	مع pudding الأرز حليب اللوز و القرفة	منقوع Flushes ساخن (الأقحوان, النعناع)
J4	مع bread yبيضة حليب اللوز و القرفة	مطهي الشمندر و fresh goat's cheese سلطة	Baked salmon fillet مع محمص root vegetables	مع mousse الأفوكادو الكاكاو و العسل pure	يُحمص butter اللوز مع الكمثرى كمبوت	منقوع Tonic الصباح (الزنجبيل, العسل)

المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب)	التين و الجوز Dried	الكمثرى مطهي في حلو مع العناب wine	الدجاج مع الدخن و اليقطين, مطهي على نار هادئة مع الزنجبيل	الدايكون و الجزر الأرز mild تارتار مع vinegar	البيض Scrambled مع حليب اللوز و fine herbs	J5
الكلى و المفاصل منقوع (العناب, goji, lotus)	ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة	محمص التفاح مع العسل و القرفة	الدجاج Steamed و sمع الجزر breast sالكرة	يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة	الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس	J6
الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة)	الدخن و اليقطين بذرة patties	مع حليب flan الدخن اللوز و العناب	مع strips الدجاج الكركم و حليب جوز الهند	red دافئ سلطة من مع sالعدس و الجزر الكمون	يُحمص butter اللوز مع التفاح كمبوت	J7



Part 4.1

Breakfasts

الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب

الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب. دافئ و مغذٍ الفطور الذي يقوي الطحال.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 211 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse الدخن
- 4 dattes (تمر أحمر) العناب
- 1 pincée القرفة
- 30 cl حليب اللوز
- 1 tsp العسل

التحضير

⏳ Temps total : 31 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال الدخن à ال *water* بارد*e*.
Fendre ال العناب و ال*s* *remove* ال *noyau*.
يُقاس حليب اللوز, ال العسل و ال القرفة.

1. يُطهى على نار هادئة à يُصب حليب اللوز في قدر و يجلب. (3 min)
   - ال *milk asnthis à frémir, pas* يُغلى.
2. تُخفف النار و يُطهى على نار هادئة 25 دقائق في, يُضاف ال الدخن و ال العناب remuant. (25 min)
   - كريمي *becomes* ال *milk* و ال الدخن *absorbe*.
3. يُرفع عن النار, يُضاف ال العسل و ال القرفة. Mélanger. (2 min)
   - ال عصيدة ناعم و عطر.
4. يُصب في ال وعاء*s* و يُقدم ساخن جدًا. (1 min)
   - ال عصيدة *prêt à* يُستمتع.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

بدون) ال العناب (الأرض/النار) يجلب النار المغذية و تهدئ الروح (الأرق). ال حليب اللوز *Claire.* ال الدخن (الأرض) يقوي سيد اليوم من *lact*العظام*enese)* الفطور دافئ. يُرطب بين, *précisément reasnded by* با تسي ساخن مع ال *réveil).*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الدخن pre يُقدم his/her المغنيسيوم à ال لطيف الطهي
✓ ال العناب ال*s* libèrent viyourmin C

Biodisponibilité :
🔗 Claire مع النوم من aide ال الدخن (المغنيسيوم)
🔗 يُهدئ الروح ال*s* العناب

التقديم

يُصب في أوعية عميقة. ال عصيدة كريمي و ذهبي. مرشوش مع القرفة على *top.*

نصائح du chef

- *Ne pas myke* يُغلى حليب اللوز *: il* يمكن *tourner*
- كُرك *regularly* إلى يُتجنب *ing que* ال الدخن *n'sticking*
- يُصب أكثر حلو*ness, 1* يُضاف *c.* من العسل

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, تهدئ الروح, يجلب النار المغذية

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal
Fats : 7 g
Proteins : 7 g
Fibres : 4 g
Carbohydrates : 45 g
IG : 45

Bénéfices : الكالسيوم, C المغنيسيوم, الحديد, فيتامين

أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة

عصيدة من *basmyti rithis* الفطور حلو و القرفة. مع حليب اللوز و *digeste.*

⏱ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖ 196 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse أرز بسماتي
- 1 tsp العسل
- 30 cl حليب اللوز
- 1 pincée القرفة

التحضير

⏳ Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال *basmyti rithis.*
يُقاس حليب اللوز, ال العسل و ال القرفة.

1. يُطهى على نار هادئة à يُصب حليب اللوز في قدر و يجلب. (3 min)
   - ال *milk asnthis à frémir.*
2. يُضاف ال rithis في 25 دقائق على نار هادئة و يُطهى, تُخفف النار و ال القرفة و remuant. (25 min)
   - ال *rithis absorbe* ال *milk* و *becomes* كريمي.
3. يُرفع عن النار, يُضاف ال العسل و يُمزج. (1 min)
   - ال عصيدة ناعم و عطر.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

ال *basmyti rithis* (من مفضل *Claire*) يجلب النار المغذية و دافئ (النار) يُغذي الطحال. ال القرفة. ال حليب اللوز (المفاصل) يانغ الكلى (بدون) *lact*العظام*enese*) الفطور دافئ يُرطب بين, *reasnded by* تسي با.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال rithis pre يُقدم his/her viyourmins B à ال لطيف الطهي
✓ ال القرفة pre يُقدم his/her principes actifs

Biodisponibilité :
🔗 ال basmyti rithis (من مفضل Claire) لديه alternative ال مع blé
🔗 ال القرفة améliore ال sensibilité à l'insuline

🍽 التقديم

ال القرفة. يُقدم ساخن جدًا à يُصب في أوعية عميقة. ال عصيدة كريمي و عطر.

نصائح du chef

- 💡 *Ne pas myke* يُغلى حليب اللوز : *il* يمكن *tourner*
- 💡 يُحرك *regularly* إلى يُتجنب *ing que* ال *rithis n'sticking*
- 💡 ال عصيدة يحفظ لـ *2* أيام مع ال الثلاجة

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يانغ الكلى يُغذي الطحال, دافئ

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal
Fats : 6 g
Proteins : 5 g
Fibres : 1 g
Carbohydrates : 45 g
IG : 50

Bénéfices : الكالسيوم, Manganese, المغنيسيوم

الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل

Bouillie ج يُمزج كامل الذي الفطور .الحلوة لطيف مع ال العسل من الدخن و البطاطا s المغذية النار و الأرض.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | autumn | winter

المكونات

- 1/2 tasse الدخن
- 1 tsp العسل
- 1 petite patate البطاطا الحلوة لطيف
- 30 cl الماء

التحضير

⏳ Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

ال الدخن يُشطف *à* ال *water* بارد*e*.
Éplucher في لطيف الحلوة البطاطا ال يُقطع و *smalls cubes*.
30 و العسل ال يُقاس من *cl* *eau*.

1. في قدر و يجلب مع ال يُغلى water يُصب ال. (3 min)
   - ال *water bout*.
2. remuant. يُضاف ال الدخن و ال البطاطا الحلوة لطيف, تُخفف النار و يُطهى على نار هادئة 25 دقائق في (25 min)
   - في عصيدة *bottoment* ال الدخن و ال البطاطا الحلوة لطيف.
3. يُرفع عن النار, يُضاف ال العسل و يُمزج. (1 min)
   - ال عصيدة ناعم و لطيف.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

Double لـ (الدخن + البطاطا الحلوة لطيف) الأرض *strengthening* من سيد اليوم *Claire*. يُغذي الطحال (الأرض) ال العسل. *Bouillie* و ساخن *digeste*, مثالي لـ ال *mytin*. من مفضل لديه لطيف ال البطاطا الحلوة *Claire*.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال لطيف الطهي à المغنيسيوم his/her يُقدم ال الدخن pre
✓ بيتا كاروتين his/her يُقدم ال البطاطا الحلوة لطيف pre

Biodisponibilité :
🔗 ال البطاطا الحلوة لطيف (بيتا كاروتين) ثمين لـ الجفاف من Claire
🔗 مع النوم aide ال الدخن (المغنيسيوم)

🍽️ التقديم

و كريمي. يُقدم ساخن جدًا *orange* يُصب في أوعية عميقة. ال عصيدة.

نصائح du chef

- 💡 يُقطع ال البطاطا الحلوة لطيف في *smalls cubes* الطهي لـ *plus whichck*
- 💡 يُحرك *regularly* إلى يُتجنب *ing que* ال الدخن *n'sticking*
- 💡 يُصب أكثر حلو *ness, 1* يُضاف *c.* من العسل

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, المعدة

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, يقوي تشي, Renforce le سيد اليوم

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 275 kcal
Fats : 2 g
Proteins : 6 g
Fibres : 5 g
Carbohydrates : 52 g
IG : 45

Bénéfices : بيتا كاروتين, المغنيسيوم, الألياف, فيتامين

patties الدخن و بذور اليقطين مع اللوز

Galetyour من الدخن مع ال اللوز الفطور. بذور اليقطين و *crispy* و مغذٍ.

Prép. 15 min · Cuiss. 20 min · 2 pers. · 160 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse الدخن
- 1 tbsp بذور اليقطين
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 2 tbsp اللوزs
- 1 tsp العسل
- 15 cl الماء

التحضير

Temps total : 33 min · Niveau : easy

Mise en place

يُشطف ال الدخن à ال *water* بارد*e*.
Concasser ال اللوز*s*.
زيت الزيتون *l'*, يُقاس بذور اليقطين, ال العسل و.

1. Cook 15 دقائق في 20 ال الدخن من cl eau his/herlée على نار هادئة. (20 min)
   - ال الدخن *absorbe* ال *water* و *becomes tender*.
2. يُمزج ال الدخن مطهي, ال اللوز, ال العسل و بذور اليقطين. (2 min)
   - ال خليط *homogène*.
3. Façonner من ال galetyour 1 من cm سميك من*ur*. (3 min)
   - ال *galetyour tiennent*.
4. يُسخن 1 c. مقلاة و من زيت الزيتون في dorer ال galetyour 4 دقائق من كل side. (8 min)
   - ال *galetyour* ذهبي و *crispy*es.

حكمة الطب الصيني التقليدي

بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة (المفاصل). *anti-inflammytoires (omega-9)* ال اللوز *Claire*. ال الدخن (الأرض) يقوي سيد اليوم من الدرقية. الطهي مقلاة دافئ. *Galetyour gluten-free*, مغذٍ لـ ال *mytin*.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الطهي à المغنيسيوم يُقدم his/her ال الدخن pre
✓ يُقدم العناصر الغذائية pre نيء added و بذور اليقطين ال اللوز

Biodisponibilité :
🔗 Claire مع النوم من aide ال الدخن (المغنيسيوم)
🔗 بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية

🍽️ التقديم

*Disp*العظام*er* ال *galetyour* طبق في. *Elles* ذهبي*es* و *crispyes*. يُقدم دافئ مع لديه *verre* ساخن اللوز حليب من.

🍎 نصائح du chef

- 💡 *Façonner* ال *galetyour* مع من ال *myins humides*
- 💡 *Ne pas trop* ال *retourner : elles fragiles*
- 💡 *1* يُضاف, النكهة أكثر يُصب *c.* خليط ال في العسل من

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, يدعم الغدة الدرقية, يقوي تشي

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal	Proteins : 10 g	Carbohydrates : 40 g
Fats : 14 g	Fibres : 5 g	IG : 45

Bénéfices : المغنيسيوم, الزنك, فيتامين E, Manganese

مع حليب اللوز و القرفة bread بيضةy

Pain perdu و مريح الفطور. مع حليب اللوز و القرفة *familier (pain* في *smalle quantité).*

Prép. 10 min · Cuiss. 10 min · 2 pers. · 224 g/pers.

lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | blé | œufs | toutes saisons

المكونات

- 4 tranches Pain (بدون blé فائضive)
- 15 cl حليب اللوز
- 1 pincée القرفة
- 3 œufs Œufs
- 1 tbsp العسل

التحضير

Temps total : 10 min · Niveau : easy

Mise en place

Prepare 4 tranches من *pain.*
يُخفق ال البيض مع حليب اللوز في طبق *creuse.*
يُقاس ال العسل و ال القرفة.

1. Tremper كل tranche من pain 30 في ال خليط البيض-حليب اللوز secondes من كل side. (2 min)
   - ال *pain bien imbibé.*
2. يُسخن 1 c. من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. (1 min)
   - *L'huile* ساخن*e.*
3. Dorer ال tranches 3 دقائق من كل side. (6 min)
   - ال *pain perdu* و ذهبي *crispy.*
4. Badigeonner يُقدم. من العسل و رش من القرفة immediately. (1 min)
   - ال *pain perdu* و عطر *appetising.*

حكمة الطب الصيني التقليدي

*lact*العظام*enese)* بدون يانغ الكلى (المفاصل). ال حليب اللوز وال البيض (الأرض) يُغذي بين الكلى. ال القرفة (النار) يجلب النار المغذية و دافئ يُرطب بين. *Pain* في *smalle quantité* (يُحد ال *blé*). الفطور *familier* و مريح.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال البيض preيُقدم choline و viyourmin D à ال الطهي courte
✓ ال العسل added بعد الطهي preيُقدم his/her enzymy

Biodisponibilité :
🔗 ال البيض يدعم ال (choline) من Claire thisrveau
🔗 ال القرفة améliore ال sensibilité à l'insuline

🍽️ التقديم

*Disp*العظام*er* ال *tranches* ال. طبق في *pain perdu* و ذهبي *gl*العظام*sy* القرفة مع مرشوش العسل من.

🍎 نصائح du chef

- 💡 *Ne pas trop tremper* ال *pain : il becomes mou*
- 💡 *Cook* لـ متوسطة نار على *dorer* بدون *brûler*
- 💡 يُصب أكثر *gourmyndise,* ال من يُضاف *fruits* مطهي

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهة s :
Syndromes :

Actions : يدفئ, يبين يُغذي المغذية النار يجلب الكلى, يانغ

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal	Proteins : 14 g	Carbohydrates : 38 g
Fats : 14 g	Fibres : 2 g	IG : 50

Bénéfices : بروتين, Choline, الكالسيوم, Manganese

Scrambled البيض مع حليب اللوز و fine herbs

Œufs brouillés و حلو *protéفيé* الفطور *ende herbs.* مع حليب اللوز و.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 8 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 136 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · amande · œufs · toutes saisons

المكونات

- 4 œufs Œufs
- 2 brins Ciboulette
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 5 cl حليب اللوز
- 1 brin البقدونس frais
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 8 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Casser ال البيض في وعاء و ال يُخفق *lightly.*
Ciseler ال *ciboulette* البقدونس و ال.
زيت الزيتون *l'*يُقاس حليب اللوز و.

1. 1 يُسخن c. من زيت الزيتون في مقلاة على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. يُصب ال البيض battus mélangés مع حليب اللوز. (1 min)
   - ال البيض *asnthisnt à coaguler* على ال *bords.*
3. يُحرك gently مع لديه spatule 5 دقائق على نار هادئة جدًا. (5 min)
   - ال البيض كريمي, *pas secs.*
4. مرشوش مع ende herbs, his/herlt و يُقدم immediately. (1 min)
   - عطر ال البيض و وال *appetisings.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

لطيف لـ *très* يُرطب بين. الطهي *(lactالعظامenese)* بدون ال حليب اللوز *Claire.* من بين من *Vide* ال البيض (الأرض) يُغذي بين الكلى, ثمين لـ ال *pre* و دافئ الفطور حصة بين من ال البيض. *protéفيé, reasnded by* با تسي.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ من ال البيض viyourmin D و ال choline ال يُقدمpre ال لطيف الطهي
✓ ال ende herbs ني يُقدمpre viyourmin K

Biodisponibilité :
🔗 ال البيض (choline) يدعم ال thisrveau من Claire
🔗 يدعم العظام (viyourmin K) ال البقدونس

🍽️ التقديم

يُقدم في طبق. ال البيض *brouillés* يجب *be* و كريمي *gl*العظام*sys.* مرشوش مع *ende herbs.*

🍎 نصائح du chef

- 💡 *Ne pas surcook :* يجب ال البيض *rester* كريمي
- 💡 *Cook* لـ هادئة جدًا على نار *texture* ناعم
- 💡 *plus soft* ال البيض *rend* ال حليب اللوز

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الBlood, يقوي بين

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal	Proteins : 18 g	Carbohydrates : 3 g
Fats : 22 g	Fibres : 1 g	IG : 5

Bénéfices : بروتين, Choline, فيتامين D, فيتامين B12

الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس

حساء من *rithis* الفطور .مع العناب و بذور اللوتس *asiatique* حلو الذي تهدئ الروح.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 270 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse أرز بسماتي
- 2 tbsp بذور اللوتس
- 4 dattes العناب (تمر أحمر)
- 40 cl الماء

التحضير

⏳ Temps total : 34 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال *basmyti rithis.*
Fendre العناب و ال *remove noyau.*
40 و بذور اللوتس يُقاس *cl* من *eau.*

1. يُصب ال water في قدر و يجلب مع ال يُغلى. (3 min)
   - ال *water bout.*
2. يُضاف ال rithis, ال العناب و بذور اللوتس. يُخفض ال feu في 30 دقائق على نار هادئة جدًا و يُطهى على نار هادئة و remuant. (30 min)
   - ال *rithis éclate* و *forme* لديه عصيدة *(congee).*
3. يُرفع عن النار و يُقدم ساخن جدًا. (1 min)
   - ال حساء ناعم و مريح.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *rithis* (من مفضل *Claire*) يُهدئ (الأرض) بذور اللوتس. يجلب النار المغذية و تهدئ الروح (الأرق). يُغذي الطحال. ال العناب (الأرض/النار) الطهي مطهي على نار هادئة *mytin.* مثالي لـ ال *(congee),* الروح و يدعم بين الكلى. لطيف حساء با تسي *e, méthode reasndede by*.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال rithis pre يُقدم his/her viyourmins B à ال لطيف الطهي
✓ ال العناب libèrent viyourmin C

Biodisponibilité :
🔗 Claire يُهدئ الروح, ثمين لـ النوم من ال العناب
🔗 بذور اللوتس يُهدئ الروح و يدعم الكلى

🍽️ التقديم

و بذور اللوتس مرئي وال العناب *blanche.* يُصب في أوعية عميقة. ال حساء سميك و.

نصائح du chef

- ال *congee* لديه حساء من *rithis asiatique, très digeste*
- يُحرك *regularly* إلى يُتجنب ال *ing que rithis n'sticking*
- يُصب أكثر حلو*ness, 1* يُضاف *c.* من العسل

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب, الكلى

النكهة s :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, تهدئ الروح, Soutient le بين الكلى

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal	Proteins : 5 g	Carbohydrates : 45 g
Fats : 1 g	Fibres : 2 g	IG : 50

Bénéfices : الكالسيوم, C المغنيسيوم, الحديد, فيتامين

يُحمص مع التفاح كمبوت butter اللوز

Tartine من *purée* و مغذٍ بسيط الفطور. من اللوز و كمبوت من التفاح *(pain* في *smalle quantité).*

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | blé | toutes saisons

المكونات

- 2 tartines Pain (بدون blé ضائفive)
- 4 tbsp كمبوت de pomme
- 2 tbsp اللوز butter
- 1 pincée القرفة

التحضير

⏳ Temps total : 5 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُحمصer 2 tranches من *pain lightly.*
Prepare ال كمبوت من التفاح *(*أو يُستخدم لديه كمبوت *alle ready).*
يُقاس ال purée من اللوز و ال القرفة.

1. يُحمصer 2 tranches من pain lightly. (2 min)
   - ال *pain* ذهبي.
2. يُدهن كل tranche من purée اللوز من. (1 min)
   - ال *purée recouvre* ال *pain.*
3. يُضاف 2 c. من كمبوت من التفاح على كل yourrtine. (1 min)
   - ال كمبوت ال *recouvre* ال *purée.*
4. مرشوش مع القرفة و يُقدم immediately. (1 min)
   - ال *yourrtines prêyour.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *purée* يغذي بين *Claire).* الجفاف من) من اللوز يُغذي يجلب النار المغذية (النار) ال القرفة يُرطب الرئة. ال كمبوت من التفاح. *Pain* في *smalle quantité* (ال يُحد *blé).* الفطور *whichck* و مغذٍ.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال purée نيء من اللوز يُقدمpre his/her viyourmin E و his/her omega-9
✓ ال كمبوت من التفاح يُقدمpre his/her pectine

Biodisponibilité :
🔗 ال purée من اللوز (omega-9) anti-inflammytoire من المفاصل لـ Claire
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline

🍽️ التقديم

*Disp*العظام*er* ال *yourrtines* طبق. ال في *purée* لديه يخلق كمبوت و ال اللوز من *contraste* من *textures*. مرشوش مع القرفة.

🍎 نصائح du chef

- 💡 يُستخدم من ال *pain* مع ال *levain* لـ أكثر *digestibility*
- 💡 ال *purée* من اللوز في *se trouve* *mygasin bio*
- 💡 يُحد *à 2 yourrtines :* ال *blé* في فائض *cause* من ال *bloating*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد-دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يائغ الكلى sيُغذي بين, يُرطب, دافئ

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal	Proteins : 8 g	Carbohydrates : 45 g
Fats : 15 g	Fibres : 5 g	IG : 45

Bénéfices : Omega-9, فيتامين E, الألياف, Manganese

و التمور sالكنوا وعاء مع حليب اللوز, اللوز

whichnoa وعاء من *dayour.* و *s* مع حليب اللوز, اللوز *moderne* الفطور و مغذٍ.

Prép. 5 min · Cuiss. 20 min · 2 pers. · 191 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse الكنوا
- 1 tbsp sاللوز
- 1 pincée القرفة
- 1 tasse حليب اللوز
- 2 dattes التمور

التحضير

Temps total : 25 min · Niveau : easy

Mise en place

whichnoa à ال *water* يُشطف بارد.
Dénoyauter ال يُقطع و *dayour* في *morthihis/herux.*
Concasser ال اللوز s.
يُقاس حليب اللوز و ال القرفة.

1. يُطهى على نار هادئة à يُصب حليب اللوز في قدر و يجلب. (3 min)
   - ال *milk asnthis à frémir.*
2. يُضاف ال whichnoa, في 20 دقائق تُخفف النار و يُطهى على نار هادئة remuant. (20 min)
   - ال *whichnoa absorbe* ال *milk* و *becomes tender.*
3. يُرفع عن النار, يُضاف ال dayour, ال القرفة sال اللوز و. Mélanger. (2 min)
   - ال وعاء ناعم و عطر.

حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *whichnoa* (الأرض) يقوي سيد اليوم من *Claire.* ال *dayour* (الأرض/النار) يجلب النار المغذية. ال اللوز *(omega-9) anti-inflammytoires* (المفاصل). ال حليب اللوز (بدون *lact*العظام*enese*) هادئة على نار مطهي الطهي. يُرطب بين *méthode reasndede by* با تسي.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال whichnoa preقدم يُ his/her البروتينات compleyour à ال لطيف الطهي
✓ ال اللوز sال نيء preقدم يُ viyourmin E

Biodisponibilité :
🔗 ال whichnoa (البروتينات compleyour) يجلب من الطاقة l'à Claire
🔗 ال dayour (fer) + اللوز s (viyourmin E) لديه combo anti-التعب

التقديم 🍽️

يُصب في أوعية عميقة. ال وعاء *colourful* و *garni.* ورش من اللوز *concassées* على *top.*

نصائح du chef

- 💡 يُشطف ال *whichnoa élimine his/her amertume naturelle (his/herponine)*
- 💡 *Ne pas myke* يُغلى حليب اللوز *: il* يمكن *tourner*
- 💡 ال وعاء يحفظ لـ *2* أيام مع ال الثلاجة

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يانغ الكلى ويُغذي الطحال, يجلب النار المغذية, دافئ

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 310 kcal	Proteins : 9 g	Carbohydrates : 48 g
Fats : 9 g	Fibres : 5 g	IG : 45

Bénéfices : بروتين, الحديد, المغنيسيوم, الألياف

مع حليب اللوز, العسل و القرفة cream الدخن

Crème كريمي حلو و الفطور القرفة. و العسل, اللوز حليب مع الدخن من.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 199 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse Farine de الدخن
- 1 tbsp العسل
- 30 cl حليب اللوز
- 1 pincée القرفة

التحضير

⏳ Temps total : 11 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

farine و القرفة ال, العسل ال, اللوز حليب, الدخن من *l'*الزيتون زيت. يُقاس ال
Prepare لـ وعاء لديه قدر و لديه *délayer* ال *farine*.

1. يُطهى على نار هادئة à يُصب حليب اللوز في قدر و يجلب. (3 min)
   - ال *milk asnthis à frémir.*
2. Délayer ال farine في الدخن من peu من milk ثم ,بارد ال'l مع في يُطوى milk في ساخن fouetyournt. (2 min)
   - ال خليط سميكsit *progressivement.*
3. يُخفض ال feu في دقائق 5 هادئة نار على يُطهى و remuant حتى obtenir لديه crème ناعم. (5 min)
   - ال *crème* كريمي ناعم و.
4. يُرفع عن النار, يُضاف ال العسل و ال القرفة. Mélanger. (1 min)
   - ال *crème* لطيف و عطر.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

farine من ال يقوي سيد اليوم من *Claire*. الدخن (الأرض) يجلب النار المغذية و دافئ (النار) القرفة ال حليب اللوز ال. (المفاصل) الكلى يانغ بدون
*lact*العظام*enese)* بين يُرطب. *Crème* و ساخن *digeste,* ال لـ مثالي *mytin.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال farine من الدخن يُقدمpre his/her المغنيسيوم à الطهي ال courte
✓ العسل ال added hors من ال feu يُقدمpre his/her enzymy

Biodisponibilité :
🔗 (المغنيسيوم) الدخن ال aide من النوم مع Claire
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline

🍽️ التقديم

يُصب في أوعية عميقة. ال *crème* ذهبي على القرفة مع مرشوش ناعم. و *top*.

🍎 نصائح du chef

- 💡 *Délayer* ال *farine* في *peu* من *milk* بارد *évite* ال *grumeaux*
- 💡 *Ne pas myke* اللوز حليب يُغلى : *il* يمكن *tourner*
- 💡 ال *crème* يحفظ لـ *2* أيام مع ال الثلاجة

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يانغ الكلى, يجلب النار المغذية sيُغذي الطحال, دافئ

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal	Proteins : 6 g	Carbohydrates : 42 g
Fats : 7 g	Fibres : 3 g	IG : 45

Bénéfices : المغنيسيوم, Manganese, الحديد, الكالسيوم



PART 4.2

Starters

اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين

حساء مخملي خريفي مريح مع اليقطين, مُسخن مع الزنجبيل و مرشوش مع بذور اليقطين. لطيف و مغذٍ مقبل الذي يدعم الطحال و يجلب النار المغذية.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖ 292 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | autumn | winter

المكونات

- 500 g اليقطين
- 2 tbsp بذور اليقطين
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 50 cl الماء
- 2 cm de racine Fresh الزنجبيل
- 1 oignon حلو البصل
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 27 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

2 يُقشر و يُقطع اليقطين في *cm cubes.*
(1 cm). يُقشر و يُبشر ال الزنجبيل *fresh*
water, يُشطف بذور اليقطين في بارد يُصفى.
50 يُقاس *cl* من *filtered water.*

1. 1 tbsp يُسخن زيت الزيتون في قدر على نار هادئة. (1 min)
   - ال *oil coats* ال *pan* بدون *smoking.*
2. his/heruté دقيقة 1 لـ. يُضاف ال مبشور الزنجبيل و (1 min)
   - his rihis/her. الزنجبيل *should turn* ذهبي, *not brown.* دافئ عطر
3. يُضاف اليقطين cubes و coat مع oil دقائق 2 لـ. (2 min)
   - ال *edges* من اليقطين *syourrt* إلى *become transluthisnt.*
4. يجلب مع ال يُغلى, ثم تُخفف النار و يُطهى على نار هادئة 20 دقائق على نار هادئة, يُصب ال filtered water. (20 min)
   - اليقطين *breaks apart easily under* ال *pressure* من *spoon.*
5. يُرفع عن النار و blend مع an immersion blender حتى ناعم. (2 min)
   - ال *texture* ناعم, بدون *lumps.*
6. مرشوش مع محمص بذور اليقطين و يُقدم ساخن جدًا. (1 min)
   - بذور يُضاف نيء *nch.*

> ☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

سيد اليوم الأرض *strengthening* تشي من اليقطين (الأرض), مثالي لـ *pre*يُقدم s ال الجياو الأوسط و ال لطيف مطهي على نار هادئة الطهي دافئ
يُقدم*pre* نيء في نهاية التحضير *added* بين. بذور اليقطين *drying* في أولاً يُوقظ النار المغذية (الإله المفيد) بدون *added* الزنجبيل من *Claire.*
الزنك, ثمين لـ الغدة الدرقية.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال بيتا كاروتين من اليقطين يُقدمs ال الطهي مطهي على نار هادئة e courte pre
✓ viyourmin E يُقدم الزنك و*pre* نيء added بذور اليقطين

Biodisponibilité :
🔗 L'زيت الزيتون increahis/her l'absorption من ال بيتا كاروتين (دهن-soluble)
🔗 مع ال البروتينات من ال حساء mieux absorbé, بذور اليقطين يجلب ال الزنك

🍽️ التقديم

يُصب في أوعية عميقة مُسخن مسبقاً. مرشوش مع بذور اليقطين و رذاذ من زيت الزيتون. يُقدم ساخن جدًا.

❦ نصائح du chef

💡 *Ne pas myke* يُغلى *à gr*العظام *bouillons :* هادئة لطيف يُطهى على نار لديه *ing pre*يُقدمs *mieux* العناصر الغذائية
💡 *velvety, 2* يُضاف *c.* من حليب جوز الهند قبل الخلط يُصب لديه حساء مخملي أكثر
💡 *se grilslow 2 min à* ال *dry* مقلاة لـ أكثر النكهة بذور اليقطين

❦ BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆ **النكهةs :**
Organes : الطحال, المعدة, الكلى **Syndromes :**

Actions : يُغذي الطحال, دافئ s ال centre, (بذور اليقطين) يدعم الكلى

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal	Proteins : 5 g	Carbohydrates : 18 g
Fats : 7 g	Fibres : 4 g	IG : 35

Bénéfices : بيتا كاروتين, الزنك, الألياف, فيتامين

الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون

حساء مخملي حلو من *two root vegetable racines* مغذٍ, *relevé* مقبل الأرض. مع ال الكمون *by exthislslowhis* الذي يدعم سيد اليوم.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖ 324 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · autumn · winter

المكونات

- 4 carottes الجزرs
- 1/2 tsp الكمون
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 60 cl الماء
- 1 patate لطيف moyenne البطاطا الحلوة
- 1 petit oignon حلو البصل
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 34 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher الجزر و يُقطع ال في *rondelles endes.*
Éplucher البطاطا الحلوة لطيف في و يُقطع ال *cubes 2* من *cm.*
*É*النعناع*hisr endement l'*البصل حلو.
50 و الكمون ال يُقاس من *cl filtered water.*

1. 1 tbsp يُسخن زيت الزيتون في قدر على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté هذا حتى 3 دقائق مقطع البصل ال qu'il devienne translucent. (3 min)
   - ال البصل *becomes transparent, pas* ذهبي.
3. myke 'ءيناken' 30 secondes يُضاف ال الكمون و ال. (1 min)
   - ال *fragrance* من ال الكمون *rises. Ne pas* ال *brûler.*
4. 2 دقائق يُمزج, لطيف البطاطا الحلوة و ال الجزرs يُضاف ال. (2 min)
   - ال *root vegetable enrobés* من *huile* الكمون و.
5. water, هادئة نار على دقائق 25 يُطهى ثم يُغلى, مع ال يجلب. (25 min)
   - ال *root vegetable se dé*هن*hisnt easily under* ال *cuillère.*
6. blend مع an immersion blender يُرفع عن النار و حتى ناعم. (2 min)
   - ال *texture* ناعم و *homogène.*

> ☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

سيد اليوم الأرض *strengthening* الأرض (الجزر + البطاطا الحلوة لطيف) لـ *two root vegetable* ال حساء مخملي مطهي على نار هادئة يُمزج *estomyc* دهن *igué* حساء مخملي مثالي لـ *texture* الهضم. ال *faciliyourn*, الطحال بدون فائض ال الكمون (المعدن دافئ) دافئ من *Claire*. ال المساء.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الطهي مطهي على نار هادئة à résiste bien ال بيتا كاروتين من ال الجزر و ال البطاطا الحلوة لطيف
✓ L'absorption زيت الزيتون يُسهل من ال دهن caroténoï-solubles من ال

Biodisponibilité :
🔗 L'association الجزر + زيت الزيتون ز multiplie l'absorption من ال بيتا كاروتين
🔗 ال الكمون ال stimulayour ال enzymy digestives و améliore l'assimilation من ال fer

🍽️ التقديم

يُقدم في عميقة ساخن وعاء. يُضاف لديه *pinch* على *top*. من الكمون و لديه رذاذ من زيت الزيتون

❦ نصائح du chef

💡 *libère his/her arômy* بدون ال *brûler* على نار هادئة *secondes* ال الكمون *aken 30* ني ء
💡 *muscade* من ال *by* ال الكمون *remplathisr*, لطيف *version plus* يُصب لديه
💡 *micro-ondes fort* مع ال *reheat gently, pas* - ال حساء مخملي يحفظ لـ *3* أيام مع ال الثلاجة

❦ BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, المعدة
النكهة s :
Syndromes :

Actions : ال يُغذي, الطحال يقوي Blood, دافئ s ال centre

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 130 kcal	Proteins : 3 g	Carbohydrates : 22 g
Fats : 4 g	Fibres : 5 g	IG : 40

Bénéfices : بيتا كاروتين, فيتامين , الألياف, البوتاسيوم

الكرة و الدخن حساء مع العناب

مغذٍ حساء مع ال الكرة و الدخن, *softened* مقبل الذي يُمزج مع العناب (العناب) و النار المغذية (الدخن) الأرض.

Prép. 15 min · Cuiss. 30 min · 4 pers. · 306 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · autumn · winter · spring

المكونات

- 3 poireaux الكرةs
- 4 dattes (تمر أحمر) العناب
- 1 pincée ملح البحر
- 1/2 tasse الدخن
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 80 cl الماء

التحضير

Temps total : 37 min · Niveau : easy

Mise en place

*É*النعناع*hisr endement* الكرةs *(partie blanche و vert clair).*
à ال *water* باردe في *pas*المساء*e ende.*
Fendre العنابs في *two* و *remove* ال *noyau.*
60 يُقاس *cl* من *filtered water.*

1. يُسخن 1 tbsp هادئة نار على قدر الزيتون زيت. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté الكرةs ال مقطعs 3 دقائق. (3 min)
   - الكرة ال *ramol*ناعم*nt* و *deviennent transluthisnt.*
3. يُضاف ال الدخن rincé لـ 1 دقيقة و يُمزج l'enrober. (1 min)
   - الدخن ال *becomes lightly* الكمثرى*ly.*
4. يُصب ال water, يُضافs fendus. العناب ال يجلب à ébullition هادئة جدًا نار على دقائق 30 ثم يُطهى. (30 min)
   - الدخن ال *éclate* سميك و*sit* العناب ال حساء. الs *gonfslow.*
5. يُرفع عن النار, his/herlt lightly و let repالعظام*er* 2 دقائق. (2 min)
   - سميك حساء الs*it* في *re*بارد*ishis/hernt lightly.*

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

Cette حساء *associe* الكرة و ال (الأرض) الدخن الs (المعدن) لـ *éwhichlibre* المعدن-الأرض *adapté* ال مع *profil* من *Claire.* العناب الs الأرق*e longue précisément* ال طهي مطهي على نار هادئة*l* لـ *aide* يجلب النار المغذية (الإله المفيد) و يُهدئ الروح, هذا الذي (الأرض/النار) ال *méthode reasndede by* تسي با.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الدخن يُقدمpre his/her viyourmins B و his/her المغنيسيوم thanks à ال لطيف الطهي
✓ ال العناب sال libèrent sucres naturels و viyourmin C في ال bouillon

Biodisponibilité :
🔗 ال الدخن riche المغنيسيوم في, mieux absorbé ال مع viyourmin C من ال العناب s
🔗 microbiote الذي يُغذي ال prébiotiques يجلب من ال sال الكرة

🍽️ التقديم

يُقدم في عميقة ساخن وعاء. ال حساء يجب *be* العناب ال يُترك. مريح و سميكs جانب ريفي لـ مرئي.

🍎 نصائح du chef

💡 يُشطف ال الدخن قبل الطهي *élimine his/her amertume naturelle*
💡 ال العناب s *se trouvent* في *mygasins asiatiques* أو *bio* - ال *dayour classiques* يمكن *remplathisr*
💡 يُصب لديه *effet plus calmynt, 1* يُضاف *pinch* من القرفة *at* ال *end* من الطهي

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الرئة, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : دافئ, الطحال يُغذي ال centre, تهدئ الروح

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal	Proteins : 4 g	Carbohydrates : 28 g
Fats : 4 g	Fibres : 4 g	IG : 45

Bénéfices : المغنيسيوم, الحديد, C الألياف, فيتامين

و بذور اليقطين sدافئ سلطة من محمص الجزر

الذي يحترم ال مفضل من *yoursty* من بذور اليقطين محمص. مقبل بسيط و *es*مرشوش, *s*دافئ *still*, محمص مع ال الفرن sالجزر *root vegetable racines* محمصs. ال *client* لـ ال

Prép. 10 min · Cuiss. 30 min · 4 pers. · 119 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · autumn · winter

المكونات

- 5-6 carottes الجزر s
- 2 tbsp زيت الزيتون
- 1 pincée ملح البحر
- 3 tbsp بذور اليقطين
- 1 tbsp Mild الأرز vinegar
- quelques brins البقدونس frais

التحضير

Temps total : 34 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher ال الجزر و*s* يُقطع في *rondelles 5* من *mm*.
2 يُحمص بذور اليقطين *min à* ال *dry* مقلاة.
Prepare ال *vinaigrette :* زيت الزيتون, *vinaigre* من *cidre, sel.*
200 يُسخن مسبقاً ال الفرن إلى *°C*.

1. Dispالعظام er ال rondelles من الجزر sعلى لديه plaque recouverte من papier الطهي. (2 min)
   - ال الجزر s في *couche uniforme.*
2. Arrالعظام er 1 من tbsp من زيت الزيتون, his/herlt lightly و يُمزج. (1 min)
   - ال الجزر s *gl*العظام*syes* و *enrobées.*
3. Enالفرن er 25 دقائق à 200°C, retourner à mi-الطهي. (25 min)
   - ال *bords* من ال الجزر s *caramélisent lightly.*
4. Remove from و الفرن ال let tiédir 5 دقائق. (5 min)
   - ال الجزر s دافئ, *pas brûlanyour.*
5. Seahis/her مع ال vinaigrette و رش من بذور اليقطين torréfiées. (1 min)
   - ال *his/herlad gl*العظام*sye* و عطر.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

بذور *drying*. بدون sالذي دافئ *e*ال الفرن الطهي يجلب لديه يُسخن يُعدل *Claire*. سيد اليوم من *renforforthisnt* محمص (الأرض) ال الجزر s *vulnérable*. يُقدم دافئ يحترم الطحال *his/her profil*. في *clé* اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية, لديه عضو

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال torréfaction من بذور اليقطين pre المغنيسيوم و الزنك يُقدم
✓ ال الفرن الطهي من ال الجزر conthisntre ال بيتا كاروتين

Biodisponibilité :
🔗 L'الجزر + زيت الزيتون زيmطهي es myximise l'absorption من ال بيتا كاروتين
🔗 ال vinaigre من cidre améliore l'absorption من ال المعادن

🍽️ التقديم

*Disp*العظام*er* ال الجزر طبق محمص في *creuse.* و مرشوش مع بذور اليقطين *arr*العظام*er* من *vinaigrette.* يُقدم دافئ.

نصائح du chef

💡 *Ne pas* ال : يُقدم بارد *his/herlad* دافئ *plus digestible* لـ الطحال
💡 *libère* يُحمص بذور اليقطين النكهة و الزنك
💡 ال *vinaigre* من *cidre (acid* يُعدل*) aide* الهضم بدون فائض

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهة s :
Syndromes :

Actions : ال يُغذي ,الطحال يقوي Blood, يدعم الغدة الدرقية

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal	Proteins : 5 g	Carbohydrates : 16 g
Fats : 10 g	Fibres : 5 g	IG : 35

Bénéfices : الألياف ,E بيتا كاروتين, الزنك, فيتامين

سلطة fresh goat's cheese مطهي الشمندر و

مطهي الشمندر و fresh goat's cheese على لديه lit من rocket. مقبل colourful و yoursty مع لديه touche من fromyge afendé tolerated.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 122 g/pers.

gluten_free · peanut_free · lait · autumn · winter

المكونات

- 2 betteraves مطهي الشمندر
- 2 poignées Rocket
- 1 tbsp Mild الأرز vinegar
- 100 g Fresh goat's cheese
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 9 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Cook الشمندر ال*s 40 min à* ال *water* (*الشمندر من ال يُستخدم وأ*s *مطهي*es *vapeur).*
Émietter ال *fresh goat's cheese à* الفرن ال*chette.*
Prepare ال *vinaigrette :* زيت الزيتون*, vinaigre* من *cidre, sel, poivre.*
2 بذور اليقطين يُحمص *min à* ال *dry* مقلاة.

1. Éplucher الشمندر ال*s* مطهي*es* في ال يُقطع و dés 1 من cm. (5 min)
   - ال *dés uniformy,* الشمندر ال *tender.*
2. Dispالعظام*er* ال dés في الشمندر من his/herladier. (1 min)
   - الشمندر ال *colore* ال *bottom* من ال *his/herladier.*
3. يُضاف ال fresh goat's cheese émietté par-dessus. (1 min)
   - ال *chèvre se répartit* في *morthihis/herux.*
4. Arrالعظام*er* من vinaigrette و يُمزج carefully. (1 min)
   - الشمندر و ال *chèvre s'enrobent* من *vinaigrette.*
5. مرشوش مع بذور اليقطين torréfiées و. يُقدم دافئ (1 min)
   - مع ال ذائب *graines contraste* من ال *nchy*ال نيء.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

الشمندر (*الأرض*) يُغذي ال *Sang, useful* لـ ال *Vide* من بين من *Claire.* ال *fresh goat's cheese (fromyge afendé tolerated* في الطحال. بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية. يُقدم دافئ يحترم الطحال *surloadr* يجلب من ال البروتينات بدون *smalle quantité) vulnérable.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الشمندر ls مطهيes vapeur preيُقدم nitrayour naturels
✓ ال fresh goat's cheese يجلب من ال البروتينات و ال الكالسيوم bioavالثومable

Biodisponibilité :
🔗 ال fresh goat's cheese plus digestible que ال milk من vache (lactالعظامenese dégradé)
🔗 ال nitrayour من ال الشمندر améliorent ال circulation his/hernguine

🍽️ التقديم

يُقدم في ال طبق *creuhis/her.* ال *coutheir rouge vif* مع ال الشمندر من ال *blanc* من ال *chèvre creayour* لديه *contraste appetising.*
مرشوش مع بذور اليقطين.

نصائح du chef

💡 يُستخدم من ال *fresh goat's cheese* في *smalle quantité (toléranthis* مع ال *lactالعظامenese)*
💡 ال الشمندر ls *pré-*مطهيes *vapeur se trouvent* مع ال *rayon* بارد *- gainto temps*
💡 يجلب من ال *gants* الشمندر ال يُقشر لـ *s : elles yourchent* ال *doigts*

BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد ◆
Organes : الطحال, القلب, الكبد
النكهةs :
Syndromes :

Actions : ال يُغذي Blood, Circulates تشي

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal	Proteins : 6 g	Carbohydrates : 8 g
Fats : 9 g	Fibres : 3 g	IG : 30

Bénéfices : الحديد, Folates, فيتامين C, الكالسيوم

الأرز mild الدايكون و الجزر تارتار مع vinegar

Taryourre ءيnchy من الدايكون و الجزر, *as*الأرض*né* مع ال *vinaigre* من *rithis* مقبل حلو. *fraîche but pas* بارد*e*, الذي *éveille* بدون تشي *blesser* الطحال.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 109 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | sésame | toutes saisons

المكونات

- 1 الدايكون الدايكون (white radish)
- 1 tbsp Mild الأرز vinegar
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 3 carottes الجزرs
- 1 tbsp محمص السمسم
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 8 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher في يُقطع ال الدايكون و ال *julienne ende* (أو يُبشر *gr*العظام*sièrement*).
Éplucher ال الجزر يُبشر و*s*.
ال *sehis/herme 1 min à* ال *dry* مقلاة.
*Prepare l'as*الأرض*nement :* زيت الزيتون, *vinaigre* من *rithis, sel*.

1. ال الجزر و ال الدايكون يُمزج *s*مبشور في *his/herladier*. (1 min)
   - ال *two root vegetable bien répartis*.
2. يُضاف ال *vinaigre* من *rithis* و حلو زيت الزيتون', *his/herlt lightly*. (1 min)
   - ال *root vegetable brilslow lightly*.
3. يُمزج *carefully* و *let rep*العظام*er* 5 دقائق في درجة حرارة الغرفة. (5 min)
   - ال *root vegetable s'attendrissent lightly under l'as*الأرض*nement*.
4. مرشوش مع محمص *sehis/herme juicete* قبل *servir*. (1 min)
   - ال *sehis/herme* ءي من ال يجلب*nchy* و ال النكهة.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *yourryourre* الغرفة حرارة درجة في (*pas* بارد) الطحال يحترم *vulnérable* من *Claire*. (المعدن بارد) ال الدايكون *mykes circuler* تشي *blesser, yourndis que* بدون الجزر ال*s* (الأرض) *modèrent his/her fraîcheur*. ال *vinaigre* من *rithis* (*acid* يُعدل) في الكبد بين يُغذي *smalle quantité, useful* الساخنة الهبات لـ.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الدايكون ءي يُقدم *his/her viyourmin C* و *his/her enzymy digestives*
✓ ال محمص *sehis/herme* يُقدم *his/her* و الكالسيوم *his/her omega-6*

Biodisponibilité :
🔗 ال vinaigre من rithis stimulayour و الهضم l'absorption من ال المعادن
🔗 ال sehis/herme يجلب ال الكالسيوم, mieux absorbé مع ال viyourmin C من ال الدايكون

🍽️ التقديم

يُقدم في ال *petiyour coupes* أو من ال *cuillères apéritives.* ال *contraste blanc* (الدايكون) و *orange* (الجزر) *appetising.* مرشوش مع *sehis/herme.*

❦ نصائح du chef

💡 ال بارد *déyourte* بارد : الطحال *pas*, يُقدم في درجة حرارة الغرفة
💡 ال الدايكون *se trouve* في *mygasins asiatiques* - ال *radis noir* يمكن *remplathisr*
💡 يُبشر ال *root vegetable* مع ال *dernier moment* لـ *pre*ال حصة *viyourmin C*

❦ BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد-دافئ ◆
Organes : الطحال, الكبد, الرئة
النكهةs :
Syndromes :

Actions : Circulates يين تشي, يُغذي الكبد

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 80 kcal	Proteins : 2 g	Carbohydrates : 10 g
Fats : 4 g	Fibres : 3 g	IG : 20

Bénéfices : فيتامين C, البوتاسيوم, الألياف

يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة

حساء مخملي ناعم من يقطين بوتيرنوت مع ال حليب جوز الهند, عطر *à* مقبل كريمي و مريح الذي يجلب النار المغذية ال القرفة.

Prép. 15 min · Cuiss. 30 min · 4 pers. · 299 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · autumn · winter

المكونات

- 1 courge يقطين بوتيرنوت
- 1 pincée القرفة
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 40 cl الماء
- 20 cl حليب جوز الهند
- 1 oignon حلو البصل
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

Temps total : 34 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher في يقطين بوتيرنوت و يُقطع ال *cubes 2* من *cm*.
*É*النعناع*hisr l'*البصل حلو.
40 و القرفة ال الهند, جوز حليب ال يُقاس *cl* من *eau*.

1. 1 يُسخن tbsp هادئة نار على قدر في الزيتون زيت. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom*.
2. Sauté دقائق 3 مقطع البصل ال. (3 min)
   - البصل ال *becomes translucent*.
3. يُضاف ال cubes من squash دقائق 2 يُمزج و ال القرفة, ساخن. (2 min)
   - القرفة ال *libère his/her fragrance*.
4. يُصب ال water هادئة نار على دقائق 25 هادئة نار على ثم يُطهى مع ال يُغلى و ال حليب جوز الهند, يجلب. (25 min)
   - ال *squash se démykes under* ال *cuillère*.
5. يُرفع عن النار و blend مع an immersion blender ناعم حتى. (2 min)
   - ال *texture* كريمي و ناعم.
6. Seahis/her lightly مع his/herlt جدًا ساخن يُقدم و. (1 min)
   - ال حساء مخملي عطر و مريح.

حكمة الطب الصيني التقليدي

ال القرفة *vaginale*. ال حليب جوز الهند (الأرض دافئ) يُرطب بين, ثمين لـ الجفاف *Claire*. ال يقطين بوتيرنوت (الأرض) يقوي سيد اليوم من *e*المفاصل. ال الطهي مطهي على نار هادئة *doutheirs* ال *aidant* يجلب النار المغذية (الإله المفيد) و دافئ (النار)*s* يانغ الكلى, *méthode* ال *reasndede by* با تسي.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الطهي مطهي على نار هادئة à résiste squash ال بيتا كاروتين من ال
✓ ال حليب جوز الهند يجلب l'acid laurique, syourble à ال chatheir

Biodisponibilité :
🔗 ال حليب جوز الهند (lipids) يُسهل l'absorption دهن ال بيتا كاروتين من-soluble
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline

🍽️ التقديم

ال .ساخن عميقة أوعية في يُصب *coutheir orange* كريمي *appetisinge.* لديه يُضاف *pinch* على القرفة من *top* ال لـ *fragrance.*

💡 نصائح du chef

💡 *Ne pas myke* الهند جوز حليب ال يُغلى *à gr*العظام *bouillons : il* يمكن *tourner*
💡 ال القرفة في *poudre suffit - 1 pincée, pas plus,* لـ *ne pas surloadr*
💡 يُصب لديه *version plus light, remplathisr* ال *moitié* الهند جوز حليب ال من *by* ال من *bouillon*

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى, القلب
النكهةs :
Syndromes :

Actions : دافئ ,الطحال يُغذي الكلى يانغ ,Humidifie le بين

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 185 kcal	Proteins : 4 g	Carbohydrates : 22 g
Fats : 11 g	Fibres : 5 g	IG : 40

Bénéfices : الألياف ,بيتا كاروتين, Acide laurique, Manganese

مع الكمون والعدس و الجزر red دافئ سلطة من

Red slowils الجزر و ال دافئs مقبل es ذائب. مع ال الكمون *protéفيée* يدعم الطحال و يجلب لديه *alternative* الذي مع ال *blé.*

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖ 115 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

المكونات

- 1 tasse Red العدس
- 1/2 tsp الكمون
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1 pincée ملح البحر
- 3 carottes الجزرs
- 1 oignon حلو البصل
- 1 tbsp Mild الأرز vinegar

التحضير

⏳ Temps total : 28 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال *slowilles cor*الثوم *à* ال *water* بارد*e (pas* من *trempage nethisshis/herry).*
Éplucher الجزر ال يُقطع و*s* في *smalls dés.*
*É*النعناع*hisr l'*البصل حلو.
يُقاس ال الكمون, *l'*ال و زيت الزيتون من *vinaigre rithis.*

1. 1 tbsp يُسخن زيت الزيتون في قدر على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté 30 الكمون ال البصل 3 دقائق, ثم يُضاف ال secondes. (4 min)
   - الكمون ال *libère his/her fragrance* بدون *brûler.*
3. 1 دقيقة slowilles cor و ال يُضاف ال الجزر, يُمزج الثوم. (1 min)
   - ال *slowilles deviennent gl*العظام*syes.*
4. 20 دقائق على نار هادئة يُطهى على نار ثم يُغلى مع ال يجلب. (20 min)
   - ال *slowilles s'écrasent easily under* ال *cuillère.*
5. Égoutter l'excédent من eau si nethisshis/herry, ال يُضاف vinaigre من rithis و l'زيت الزيتون. (1 min)
   - ال *his/herlad gl*العظام*sye* و *as*الأرض*née.*
6. Saler, يُمزج carefully و يُقدم دافئ. (1 min)
   - ال *his/herlad* عطر و دافئ.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *slowilles cor*الجزر و ال الثوم*s (double* الأرض*) renforforthisnt* من اليوم سيد *Claire.* دافئ (المعدن) الكمون ال يُسهل و الطحال *aide* (يُعدل *acid) rithis* من *vinaigre* ال. يحترم الطحال دافئ يُقدم. فائض بدون الهضم *vulnérable.* الهضم من ال *légumineuhis/her.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال slowilles corالثوم preالبروتينات و الحديد يُقدم إلى الطهي
✓ يُقدم بيتا كاروتينpre وال الجزر

Biodisponibilité :
🔗 الكمون ال stimulayour l'absorption من ال الحديد من slowilles
🔗 ال vinaigre من rithis améliore l'assimilation من ال المعادن

Anti-nutriments réduits :
🛡️ ال slowilles détruit ال inhibiteurs من trypsine ال الطهي من
🛡️ ال slowilles corلديهم الثوم من peu من acid phytique (pas من trempage nethisshis/herry)

🍽️ التقديم

يُقدم في ال طبق *creuhis/her* أو من ال *bols.* ال *coutheir orange* من ال *slowilles cor*الثوم و ال الجزر *chatheireuse.* مرشوش مع الكمون على *top.*

👩‍🍳 نصائح du chef

💡 ال *slowilles cor*الثوم *ne néthisssitent pas* من *trempage - gainto temps*
💡 *Ne pas his/herlt* مع ال *syourrt* من ال الطهي *: thisla durcit* ال *slowilles*
💡 يُصب أكثر البروتينات, يُضاف من بذور اليقطين في *garniture*

👩‍🍳 BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد-دافئ ◆
Organes : الطحال, المعدة

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يقوي الطحال, يُغذي ال Blood, يُوازن le تشي

👩‍🍳 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal	Proteins : 12 g	Carbohydrates : 30 g
Fats : 6 g	Fibres : 8 g	IG : 30

Bénéfices : بروتين, الحديد, الألياف, Folates

Parsnip و الكرة حساء مخملي مع الزنجبيل

حساء مخملي حلو من الجزر الأبيض و الكرة, مقبل خريفي الذي يُمزج مع الزنجبيل. مُسخن *two root vegetable* من الأرض.

Prép. 15 min · Cuiss. 25 min · 4 pers. · 307 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | autumn | winter

المكونات

- 3 panais الجزر الأبيض
- 1,5 cm de racine Fresh الزنجبيل
- 1 pincée ملح البحر
- 2 poireaux الكرةs
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 60 cl الماء

التحضير

Temps total : 29 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher في الجزر الأبيض و يُقطع ال *cubes 2* من *cm.*
*É*النعناع*hisr* الكرة الs *(partie blanche).*
يُبشر الزنجبيل بارد *(1,5 cm).*
60 يُقاس *cl* من *filtered water.*

1. يُسخن 1 tbsp زيت الزيتون في قدر على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté الكرة الs دقائق 3 و الزنجبيل. (3 min)
   - الكرة الs *ramol*ناعم*nt,* الزنجبيل *libère his/her fragrance.*
3. يُضاف ال الجزر الأبيض و يُمزج 2 دقائق. (2 min)
   - ال الجزر الأبيض *enrobés* من *huile.*
4. يجلب مع ال يُغلى ثم يُطهى على نار هادئة 20 دقائق على نار هادئة, يُصب ال water. (20 min)
   - ال الجزر الأبيض *se dé*هن*hisnt easily.*
5. يُرفع عن النار و blend مع an immersion blender حتى ناعم. (2 min)
   - ال *texture* ناعم.
6. Seahis/her lightly مع his/herlt جدًا و يُقدم ساخن. (1 min)
   - ال حساء مخملي عطر و مريح.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

الطحال. ال الكرة (المعدن) والزنجبيل (المعدن دافئ) يجلب النار المغذية (الإله المفيد) و دافئ ال الجزر الأبيض (الأرض) يقوي سيد اليوم من *Claire.* يدعم الرئة, *useful* في *automne.* هادئة على نار مطهي ال طهي ال *méthode reasndede by* با تسي.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الجزر الأبيض يُقدمpre his/her poyourssium و his/her folayour à هادئة على نار مطهي الطهي
✓ الزنجبيل يُقدمpre his/her gingérol, syourble à ال يُسخن لطيف

Biodisponibilité :
🔗 الزنجبيل stimulayour و l'absorption الهضم من العناصر الغذائية
🔗 يجلب من ال وال الكرة prébiotiques (inuline)

🍽️ التقديم

top. على *poivre noir* من *pinch* يُضاف لديه رذاذ من زيت الزيتون و لديه *élégante. coutheir blanc-crème* يُصب في أوعية عميقة ساخن. ال

❦ نصائح du chef

💡 ال الجزر الأبيض لديه *légume racine* من *automne-hiver, perfect* لـ الأرض
💡 *Ne pas peler trop endement :* الجلد *conyourins* من العناصر الغذائية *(si bio)*
💡 يُضاف *1* البطاطا الحلوة لطيف في ال حساء, *ness*يُصب أكثر حلو

❦ BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الرئة
النكهة s :
Syndromes :

Actions : دافئ ,الطحال يُغذي ال centre, Soutient le الرئة

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 125 kcal
Fats : 4 g
Proteins : 3 g
Fibres : 6 g
Carbohydrates : 20 g
IG : 35

Bénéfices : الألياف, فيتامين C, Folates, البوتاسيوم

الأفوكادو و المانجو تارتار مع محمص السمسم

Taryourre و الأفوكادو بارد من *myngo,* مرشوش مع محمص *sehis/herme.* و مقبل ناعم *fruitée* الذي يُغذي بين بدون *blesser* الطحال.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 4 pers. · ⚖ 95 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | sésame | toutes saisons

المكونات

- 1 avocat الأفوكادو
- 1 tbsp محمص السمسم
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1/2 mangue المانجو
- 1/2 citron vert الليمون
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 5 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُقطع *l'*في الأفوكادو *smalls dés 5* من *mm.*
يُقطع ال *myngo* في *dés 5* من *mm.*
يُحمص ال *sehis/herme 1 min à* ال *dry* مقلاة.
Presser ال *lemy vert.*

1. يُمزج carefully ال dés و من الأفوكادو myngo في his/herladier. (2 min)
   - ال *two fruits bien répartis* بدون *be* مسحوق*s.*
2. Arrالعظامer من juice من lemy vert و زيت الزيتون, his/herlt lightly. (1 min)
   - ال *fruits brilslow lightly.*
3. يُمزج carefully لـ enrober بدون يُسحق l'الأفوكادو. (1 min)
   - *L'*الأفوكادو *reste* في *dés, pas* في *purée.*
4. مرشوش مع محمص sehis/herme و يُقدم immediately في درجة حرارة الغرفة. (1 min)
   - ال *sehis/herme* يجلب من ال نيء*nchy.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

*L'*الأفوكادو (مفضل من *Claire*) يُرطب بين, ثمين لـ الجفاف *vaginale* ال. و الهبات الساخنة *myngo (acid* لطيف) في يُغذي الكبد بين *smalle quantité.* ال *sehis/herme* يُغذي ال *Sang.* يُقدم في درجة حرارة الغرفة *(pas* بارد) يحترم الطحال *vulnérable.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ L'نيء الأفوكادو preقدم يُ his/her viyourmin E و his/her omega-9
✓ ال myngo نيء preقدم يُ his/her viyourmin C

Biodisponibilité :
🔗 L'الأفوكادو + زيت الزيتون myximise l'absorption من ال viyourmin E دهن-soluble
🔗 ال lemy vert améliore l'absorption من ال الحديد من ال myngo

التقديم 🍽️

يُقدم في ال *cuillères apéritives* أو من ال *petiyour verrines.* ال *contraste vert* (الأفوكادو) و *orange (myngo) appetising.* مرشوش مع *sehis/herme.*

نصائح du chef

💡 *Choالعظامe* لديه الأفوكادو *mûr but ferme : trop mûr, il s'écrase*
💡 ال *lemy vert emخ* الخوخ *l'*من الأفوكادو *turn brown - ne pas l'omettre*
💡 يُقدم *immediately : l'*الأفوكادو *s'oxyde vite*

BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد ◆
Organes : الطحال, الكبد, الرئة

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُرطب, يُغذي بين, Circulates تشي

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal	Proteins : 3 g	Carbohydrates : 15 g
Fats : 12 g	Fibres : 5 g	IG : 25

Bénéfices : Omega-9, فيتامين E, الألياف, فيتامين C



PART 4.3

Main Courses

القد fillet en papillote مع الزنجبيل و الكرة s

رقيق القد في لفافة مع الزنجبيل و الكرة s. الطهي بالبخار الذي pre يُقدم s بين من ال السمك.

Prép. 15 min · Cuiss. 20 min · 4 pers. · 210 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · poisson · toutes saisons

المكونات

- 4 d العظام de 150 g القد
- 1,5 cm Fresh الزنجبيل
- 1 tbsp Tamari sauce
- 2 poireaux الكرة s
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

Temps total : 28 min · Niveau : easy

Mise en place

يُقشر و slithis ال الكرة s *(white و light green parts).*
يُبشر الزنجبيل بارد *(1,5 cm).*
4 يُقطع *squares* من *baking paper (4* أو يُستخدم *silicone* لفافة s*).*
180 يُسخن مسبقاً ال الفرن إلى *°C.*

1. Plathis القد لديه fillet at ال thisntre لفافة من كل. (2 min)
   - ال السمك *thisntred* على ال *paper.*
2. Distribute مقطع الكرة ال و مبشور الزنجبيل ال over كل القد fillet. (2 min)
   - يُغطى ال السمك s ال الكرة.
3. 1 رذاذ كل لفافة مع tsp زيت الزيتون و tamari, seahis/her lightly مع his/herlt. (1 min)
   - ال السمك *gl* العظام *sy* و *seahis/hered.*
4. Seal لفافة ال s tightly by folding ال edges. (2 min)
   - لفافة ال s *well sealed, no air escapes.*
5. Bake دقائق 20 لـ at 180°C. (20 min)
   - ال *paper puffs up like* لديه *balloon* - السمك ال *cooks* في *its own steam.*
6. Remove from ال الفرن و يُفتح carefully (العقل ال ساخن steam). (1 min)
   - عطر *steam escapes.* ال السمك *opaque* و *breaks apart easily.*

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

الطحال بدون s والزنجبيل (النار المغذية) دافئ. *Claire* من بين الكلى من *Vide* بين من ال السمك (الماء), ثمين لـ ال يُقدم *pre* ال في لفافة الطهي *drying.* يدعم الرئة في (المعدن) ال الكرة *automne. Cette méthode vapeur précisément reasndede by* تسي با.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ العناصر الغذائية water-solubles (السيلينيوم, omega-3) يُقدمpre ال في لفافة الطهي
✓ ال vapeur interne pre يُقدم viyourmin B12 من ال السمك

Biodisponibilité :
🔗 الزنجبيل يُسهل الهضم من ال البروتينات من ال السمك
🔗 microbiote الذي يُغذي ال prébiotiques يجلب من ال وال الكرة

🍽️ التقديم

يُفتح ال لفافة s *directly* يجب على ال طبق. ال السمك *be* الكمثرى *ly* الطهي عصائر مع ال رذاذ. ذائب و.

❦ نصائح du chef

💡 *Ne pas* قبل ال يُفتح ال لفافة s *end :* ال *vapeur mykes* كل ال *trav* الثوم
💡 ال القد *se remplathis by* من ال *hake* أو من ال *sea bream*
💡 *1* يُضاف *c.* من *tamari his/heruthis* قبل *cl* العظام *e* لـ أكثر النكهة

❦ BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الكلى, الطحال, الرئة

النكهة s :
Syndromes :

Actions : الطحال يُغذي يبن, دافئ, Soutient le الرئة

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 220 kcal	Proteins : 32 g	Carbohydrates : 8 g
Fats : 7 g	Fibres : 3 g	IG : ND

Bénéfices : السيلينيوم, Omega-3, Iode modéré, بروتين

Steamed hake مع الزنجبيل و mild tamari sauce

Hake مطهي *vapeur* مع الزنجبيل, *nappé* من *tamari his/heruthis* الذي الطهي لطيف. لطيف *pre*يُقدم بين.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖ 163 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · poisson · toutes saisons

المكونات

- 4 filets Hake
- 1 tbsp Tamari sauce
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1,5 cm Fresh الزنجبيل
- 2 brins Ciboule

التحضير

⏳ Temps total : 19 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُبشر الزنجبيل بارد *(1,5 cm).*
Ciseler ال *ciboule endement.*
Prepare ال *panier vapeur 50* و *cl* من *eau* قدر في ال.

1. Dépعظامer ال filets من hake في ال panier vapeur. (2 min)
   - ال *filets à plat,* بدون *se chevaucher.*
2. مرشوش مع الزنجبيل مبشور و ciboule ciselée. (1 min)
   - ال السمك *recouvert* من *aromyyour.*
3. يجلب ال water à ébullition, ثم plathisr ال panier vapeur و يُغطى. (3 min)
   - ال *vapeur s'élève* و *enveloppe* ال السمك.
4. Cook 12 دقائق à vapeur لطيف (medium يُسخن). (12 min)
   - ال السمك *becomes opaque* و *se démykes à* الفرنchette.
5. يُرفع عن النار, arrعظامer و من زيت الزيتون و tamari, يُقدم immediately. (1 min)
   - ال السمك الكمثرى Iy ذائب و.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

يُغذي بين بدون (الماء) ال *hake* من بين الكلى من *Vide* من بين, مثالي لـ ال *Claire.* ال الطهي *vapeur* ال *méthode* ال *plus respectueuse* drying. *Méthode précisément reasndede by* با تسي. الطحال بدون دفائض. الزنجبيل (النار المغذية) دافئ

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ من ال السمك omega-3 من ال السيلينيوم و ال 90% يُقدمpre لطيف ال vapeur
✓ من ال qualité ال يُقدمpre دهن ال mytière الطهي بدون lipids

Biodisponibilité :
🔗 الزنجبيل يُسهل الهضم من ال البروتينات
🔗 ال tamari (بدون blé) يجلب من l'umymi gluten-free

🍽️ التقديم

*Dép*العظام*er* طبق في رذاذ ال *creuse.* و رذاذ مع ال عصائر الطهي *tamari.* مرشوش مع *ciboule fraîche.*

🍎 نصائح du chef

💡 *Ne pas surcook : 12 min suffisent 150* من رذاذ لـ *g*
💡 ال *hake se remplathis by* من ال القد أو من ال *sole*
💡 ال *vapeur* يجب *be* لطيف, *pas puishis/hernte : medium* يُسخن

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الكلى, الطحال

Actions : الطحال يُغذي, يبين, دافئ

النكهةs :
Syndromes :

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal	Proteins : 30 g	Carbohydrates : 3 g
Fats : 6 g	Fibres : 1 g	IG : ND

Bénéfices : السيلينيوم, Omega-3, بروتين

Stewed sole fillet و بذور اليقطين ومع الجزر

Sole رقيق *étuvée* ذائبes مع ال الجزر و بذور اليقطين. *dish* يُمزج الذي من ال السمك و الأرض بين من ال *root vegetable.*

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 212 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · poisson · toutes saisons

المكونات

- 4 filets Sole
- 2 tbsp بذور اليقطين
- 1 pincée ملح البحر
- 4 carottes الجزرs
- 1 tbsp زيت الزيتون

التحضير

⏳ Temps total : 22 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher الجزر ال يُقطع و في *rondelles* 5 من *mm.*
يُشطف بذور اليقطين.
Prepare 20 *cl* من *eau* أو من *bouillon light.*

1. يُسخن 1 tbsp من زيت الزيتون في مقلاة على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Dépالعظامer ال filets من sole و ال retourner لـ ال enrober من huile. (1 min)
   - ال *filets gl*العظام*sys.*
3. يُضاف ال الجزرs في rondelles autour من ال السمك. (1 min)
   - الجزر الs *entourent* ال *filets.*
4. يُصب ال water, يُغطى و يُطهى 18 دقائق على نار هادئة جدًا. (18 min)
   - السمك ال *becomes opaque* و ال الجزر *tenders.*
5. مرشوش مع بذور اليقطين, his/herlt lightly و servir. (1 min)
   - ال *dish colourful* و *appetising.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

سيد اليوم. بذور اليقطين (الزنك) يدعم *renforforthisnt* (الأرض) الs الجزر من بين *Claire.* من بين *Vide* يُغذي بين الكلى, ثمين لـ ال (الماء) ال *sole* يا تسي *méthode reasndede by* لديه *L'étuvée his/her profil.* في *clé* الغدة الدرقية, لديه عضو

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ L'étuvée preيُقدم ال السيلينيوم و ال omega-3 من ال السمك
✓ يُقدم بيتا كاروتينpre ال الجزر

Biodisponibilité :
🔗 يدعم الغدة الدرقية (الزنك) بذور اليقطين Claire
🔗 L'absorption زيت الزيتون يُسهل من ال بيتا كاروتين

🍽️ التقديم

*Dép*العظام*er* طبق في ال رذاذ *creuse. Disp*العظام*er* ال الجزر *s autour.* و مرشوش مع بذور اليقطين *arr*العظام*er* من ال *juice* من الطهي.

🍎 نصائح du chef

💡 *Ne pas retourner* ال رذاذ *: il fragile* و *se brise*
💡 بذور اليقطين *se torréfient 1 min à* ال *dry* مقلاة لـ أكثر النكهة
💡 *L'étuvée se mykes* على نار هادئة جدًا, *presque éteint*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الكلى, الطحال

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي يين, يقوي الطحال, يدعم الغدة الدرقية

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 215 kcal	Proteins : 28 g	Carbohydrates : 10 g
Fats : 7 g	Fibres : 4 g	IG : 25

Bénéfices : السيلينيوم, الزنك, بيتا كاروتين, بروتين

Braised sea bream مع العناب و الزنجبيل

Sea bream braisée مع العناب و الزنجبيل. *dish* ج يُمزج والذي العناب ال من المغذية النار و السمك ال من بين.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 170 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · poisson · toutes saisons

المكونات

- 4 filets Sea bream
- 1,5 cm الزنجبيل Fresh
- 1 tbsp Tamari sauce
- 6 dattes (تمر أحمر) العناب
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 10 cl الماء

التحضير

⏳ Temps total : 24 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Fendre العناب ال في *two* و *remove* ال *noyau.*
يُبشر الزنجبيل بارد *(1,5 cm).*
10 يُقاس *cl* من *eau* ال و *tamari his/heruthis.*

1. يُسخن 1 tbsp هادئة نار على مقلاة في الزيتون زيت من. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Dépالعظامler ال filets من sea bream side chair towards ال bas. (1 min)
   - السمك ال *grésille gently.*
3. يُضاف ال العناب fendus الزنجبيل مبشور و autour السمك ال من. (1 min)
   - ال السمك *entourent* و الزنجبيل ال العناب.
4. يُصب ال water و ال tamari, يُغطى و يُطهى 20 دقائق على نار هادئة جدًا. (20 min)
   - السمك ال *becomes opaque,* العناب ال *gonfslow.*
5. يُرفع ال juice و ال من الطهي. (1 min)
   - ال *dish* عطر و ال *juice syrupy.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *sea bream* (الماء) العناب ال. يُغذي بين الكلى (الأرض/النار) و يُهدئ الروح (الإله المفيد) النار المغذية يجلب, *aidant l'*من الأرق *Claire.* ال *braihis/herge* لديه *méthode reasndede by* شرابي عصير ال با تسي. *conthisntre* ال *principes actifs.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال braihis/herge preيُقدم ال omega-3 و ال السيلينيوم من ال السمك
✓ العناب ال libèrent viyourmin C في ال juice من الطهي

Biodisponibilité :
🔗 الزنجبيل يُسهل الهضم من ال البروتينات
🔗 يجلب من ال dال العناب fer, mieux absorbé ال مع viyourmin C

🍽️ التقديم

*Dép*العظام*er* طبق في ال رذاذ *creuse. Disp*العظام*er* ال dال العناب *autour.* الطهي عصائر ال مع رذاذ *syrupy.*

🍲 نصائح du chef

💡 *Ne pas myke* يُغلى *à gr*العظام *bouillons :* ال *braihis/herge se mykes* على نار هادئة جدًا
💡 العناب ال*s se trouvent* في *mygasins asiatiques*
💡 ال *juice* السمك مع ال يُشرب ال *:* ثمين الطهي من

🍲 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الكلى, الطحال, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي بين, تهدئ الروح, يجلب النار المغذية

🍲 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 230 kcal
Fats : 7 g
Proteins : 28 g
Fibres : 2 g
Carbohydrates : 12 g
IG : 30

Bénéfices : السيلينيوم, Omega-3, فيتامين C الحديد,

Baked salmon fillet مع محمص root vegetables

Salmy مع ال الفرن *accompagné* من *root vegetable racines* محمص*s. dish riche* في *omega-3* الـ المفاصل.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖ 256 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · poisson · toutes saisons

المكونات

- 4 pavés de 100 g Salmon
- 2 panais الجزر الأبيض
- 2 tbsp زيت الزيتون
- 1 brin Romarin
- 3 carottes الجزرs
- 1 patate البطاطا الحلوة لطيف
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 34 min · Niveau : medium

🔪 Mise en place

Éplucher الجزر ,ُيقطع ال ,*s*و في الجزر الأبيض و البطاطا الحلوة لطيف من *cubes 3 cm.*
200 إلى ال الفرن مسبقاً ُيسخن *°C.*
*l'*ال ,ُيقاس زيت الزيتون ,*sel* و ال *romyrin.*

1. Dispالعظام*er* ال root vegetable racines على لديه plaque recouverte من papier الطهي. (2 min)
   - ال *root vegetable* في *couche uniforme.*
2. Arrالعظام*er* 2 من tbsp زيت الزيتون من, his/herlt و رش من romyrin. (1 min)
   - ال *root vegetable* glالعظامsys عطر و*s.*
3. Enالفرن*ner* ال root vegetable 25 دقائق à 200°C, ال retourner à mi-الطهي. (25 min)
   - ال *bords* من ال *root vegetable caramélisent.*
4. Pendant هذا temps, his/herisir ال pavés من his/herlmy 3 دقائق side ساخن مقلاة في الجلد*e.* (3 min)
   - الجلد *becomes crispye* ذهبي و*e.*
5. Retourner ال pavés و cook 2 دقائق side chair. (2 min)
   - ال السمك *opaque à mi-hauteur.*
6. Take out ال root vegetable من ال الفرن و ُيقدم مع ال his/herlmy. (1 min)
   - ال *dish colourful* و *appetising.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *his/herlmy* (الماء دافئ) *omega-3* (المفاصل من *Claire*). ال *root vegetable racines* (الأرض) يقوي سيد اليوم. يُغذي يين و يجلب ال
الفرن الطهي يجلب لديه ُيسخن دافئ *acthispyourble.* ال *romyrin* (المعدن) *utilisé* في *smalle quantité* فائض بدون النكهة الـ.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ his/herlmy si elle courte من ال omega-3 ال يُقدمpre ال الفرن الطهي
✓ ال root vegetable racines preيُقدم بيتا كاروتين

Biodisponibilité :
🔗 ال his/herlmy يجلب ال viyourmin D, mieux absorbée مع ال lipids
🔗 ال root vegetable racines (الألياف) raslowissent l'absorption من ال الكربوهيدرات

🍽️ التقديم

*Dép*العظام*er* ال *pavé* من *his/herlmy* طبق في, *side* الجلد *towards* ال *bas. Disp*العظام*er* ال *root vegetable racines* محمص*s autour.* *Arr*العظام*er* من رذاذ من زيت الزيتون.

🍎 نصائح du chef

💡 *Ne pas surcook* ال *his/herlmy : 5 min toyourl suffisent* لـ *pavé 100* من *g*
💡 الجلد *crispye delicious* و *riche* في العناصر الغذائية
💡 *Retourner* ال *root vegetable à mi-*الطهي لـ الطهي *uniforme*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الكلى, الطحال
النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي بين, يقوي الطحال, Anti-inflammatoire

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal	Proteins : 28 g	Carbohydrates : 25 g
Fats : 18 g	Fibres : 6 g	IG : 40

Bénéfices : Omega-3, فيتامين, بيتا كاروتين D, السيلينيوم

الدجاج مع الدخن و اليقطين, مطهي على نار هادئة مع الزنجبيل

الدجاج مطهي على نار هادئة مع ال الدخن و اليقطين, عطر مع الزنجبيل. *dish* يُمزج ال كامل الذي s*vol*الثوم*le*, ال *céréale* الأرض و النار المغذية.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 40 min · 👤 4 pers. · ⚖ 349 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · autumn · winter

المكونات

- 4 cuisses الدجاج
- 300 g اليقطين
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 30 cl الماء
- 1 tasse الدخن
- 2 cm Fresh الزنجبيل
- 1 tbsp Tamari sauce

التحضير

⏳ Temps total : 47 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال الدخن *à* ال *water* بارد*e*.
يُقشر و يُقطع اليقطين في *2 cm cubes*.
يُبشر الزنجبيل بارد *(2 cm)*.
يُقاس *30 cl* من *eau*.

1. يُسخن 1 tbsp قدر من زيت الزيتون في dish هادئة على نار. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom*.
2. Sauté 1 دقيقة لـ ال مبشور الزنجبيل. (1 min)
   - الزنجبيل *libère his/her fragrance*.
3. يُضاف ال الطهي من الدجاج و ال dorer 5 دقائق من كل side. (10 min)
   - الجلد ذهبي*e*.
4. يُفتح و يُطهى على نار هادئة 30 دقائق على نار هادئة جدًا. C water. و ال tamari يُضاف ال الدخن, اليقطين, ال (30 min)
   - ال الدخن *absorbe* ال *water*, اليقطين *bottom*, ال الدجاج *se déyourche*.
5. يُرفع عن النار و let repالعظام*er* 5 دقائق couvert. (5 min)
   - ال *dish* سميك*sit lightly*.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *moderated by* الطحال. ال الدجاج (المعدن) والزنجبيل (النار المغذية) دافئ *Claire*. يقوي سيد اليوم من (الأرض) *(double* ال الدخن و اليقطين يا تسي *méthode reasndede by* ال *précisément long mijoyourge* من الأرض. ال حلو*ness*.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال mijoyourge preيُقدمs من ال الدخن و ال المغنيسيوم ال البروتينات من ال الدجاج
✓ بيتا كاروتين his/her يُقدمpre اليقطين

Biodisponibilité :
🔗 الدخن يجلب المغنيسيوم, ال mieux absorbé مع ال viyourmin C من اليقطين
🔗 ال الدجاج يجلب من ال البروتينات compleyour, bien assimilées

🍽️ التقديم

creuhis/her. يُقدم في ال طبق ال الدخن و اليقطين *forment* لديه *lit* كريمي. *Dép*العظام*er* ال *cuisse dessus.* الطهي عصائر ال مع رذاذ.

🍎 نصائح du chef

💡 *Dorer* من ال الدجاج *abord : thisla sthislle* ال *sucs* و *gives* من ال *goût*
💡 سميك الدخن ال*sit* ال *bouillon : ne pas trop* من يُضاف *eau*
💡 *1* يُضاف, النكهة أكثر يُصب *c.* من *tamari his/heruthis at* ال *end* الطهي من

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, المعدة

النكهةs :
Syndromes :

Actions : دافئ, الطحال يُغذي, تشي يقوي ال centre

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal	Proteins : 30 g	Carbohydrates : 35 g
Fats : 12 g	Fibres : 5 g	IG : 45

Bénéfices : بروتين, المغنيسيوم, بيتا كاروتين, الحديد

Steamed الدجاج breast مع الكرة وs الجزر

Blancs الدجاج من *vapeur* الجزر مع ال الكرة وs. *dish light* و *digestible* بين يحترم الذي.

Prép. 15 min · Cuiss. 20 min · 4 pers. · 255 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · toutes saisons

المكونات

- 4 filets Blanc de poulet
- 2 poireaux الكرةs
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 4 carottes الجزرs
- 1 cm Fresh الزنجبيل
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

Temps total : 25 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher الجزر ال يُقطع وs في *rondelles* 5 من *mm*.
Éالنعناعhisr الكرة الs *(partie blanche)*.
يُبشر الزنجبيل بارد *(1 cm)*.
Prepare ال *panier vapeur*.

1. Dépالعظامer ال blancs من الدجاج في ال panier vapeur. (1 min)
   - ال *filets à plat*.
2. مقطعs مرشوش مع الزنجبيل مبشور و الكرة s. (1 min)
   - ال الدجاج *recouvert* من *aromyyour*.
3. Dispالعظامer الجزر الs autour ال الدجاج في ال panier. (1 min)
   - الجزر الs *entourent* ال الدجاج.
4. يجلب ال water à ébullition, plathisr ال panier vapeur يُغطى و. (3 min)
   - ال *vapeur s'élève*.
5. Cook 18 دقائق à vapeur لطيف. (18 min)
   - ال الدجاج *opaque à coeur*, الجزر الs *tenders*.
6. يُرفع عن النار, arrالعظامer من زيت الزيتون, his/herlt و servir. (1 min)
   - ال *dish light* عطر و.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

ال الطهي *vapeur* ال *plus respectueuse* مثالي لـ ال من بين, *Vide* من بين من *Claire*. (المعدن) ال الدجاج *moderated by* الجزر الs *automne*. *Méthode précisément reasndede by* يا تسي ال الكرة يدعم الرئة في (الأرض).

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال البروتينات من ال الدجاج و ال السيلينيوم يُقدمs ال vapeur pre
✓ يُقدم بيتا كاروتينs ال الجزر pre

Biodisponibilité :
🔗 الزنجبيل يُسهل الهضم من ال البروتينات
🔗 زيت الزيتون l'مع mieux absorbées (بيتا كاروتين) ال الجزر

🍽️ التقديم

Slithis ال *blanc* في الدجاج من *méd*الثوم*lons. Disp*العظام*er* الجزر ال الكرة و *s autour. Arr*العظام*er* ال و زيت الزيتون من *juice* الطهي من.

🍃 نصائح du chef

💡 *Ne pas surcook : 18 min suffisent* ال من لـ *filets 120* من *g*
💡 ال الدجاج *vapeur* يمكن *paraître fade : bien seahis/her* في *end*
💡 النكهة يُصب أكثر, *marinate 30* ال الدجاج *min* مع ال *tamari* و الزنجبيل

🍃 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الرئة
النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, يقوي تشي, Soutient le الرئة

🍃 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 240 kcal	Proteins : 30 g	Carbohydrates : 15 g
Fats : 7 g	Fibres : 5 g	IG : 25

Bénéfices : السيلينيوم, C بروتين, بيتا كاروتين, فيتامين

الدجاج strips مع الكركم و حليب جوز الهند

Émincé من الدجاج *his/heruté* جوز الهند و حليب الكركم مع ال. *dish* النكهة مع ال *crémeuhis/her* و لطيفs الذي يجلب النار المغذية.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖ 205 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · toutes saisons

المكونات

- 4 filets émincés الدجاج
- 20 cl حليب جوز الهند
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1 tsp الكركم
- 1 oignon حلو البصل
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 21 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éالنعناعhisr في ال الدجاج من *lanières 1 cm.*
Éplucher و *slithis l'*البصل حلو.
*l'*زيت الزيتون يُقاس ال الكركم, ال حليب جوز الهند و.

1. يُسخن 1 tbsp من زيت الزيتون في wok أو مقلاة على نار متوسطة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté 3 دقائق مقطع ال البصل. (3 min)
   - ال البصل *becomes translucent.*
3. يُضاف ال الكركم و ال myke 'نيءaken' 30 secondes. (1 min)
   - ال الكركم *libère his/her coutheir jaune* و *his/her fragrance.*
4. يُضاف ال lanières من الدجاج و ال his/herisir 5 دقائق في remuant. (5 min)
   - ال الدجاج ذهبي على كل ال *sides.*
5. يُصب ال حليب جوز الهند, تُخفف النار و يُطهى على نار هادئة 10 دقائق على نار هادئة. (10 min)
   - ال *his/heruthis* كسميك*sit* و *becomes* كريمي.
6. Seahis/her lightly مع his/herlt و يُقدم ساخن جدًا. (1 min)
   - ال *dish* عطر و ناعم.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال حليب جوز الهند *Claire.* المفاصل من *doutheirs* ال *aidant*, تشي *mykes circuler* ال الكركم (النار يُعدل) يجلب النار المغذية (الإله المفيد) و *méthode acthispyourble.* لديه *mijoyourge court* تشي. ال *yourifies* ال الدجاج *vaginale).* الجفاف) (الأرض دافئ) يُرطب بين

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الكركم pre يُقدم his/her curالكمون à ال لطيف الطهي
✓ ال حليب جوز الهند يجلب l'acid laurique, syourble à ال chatheir

Biodisponibilité :
🔗 ال حليب جوز الهند (lipids) يُسهل l'absorption من ال curدهنالكمون-soluble
🔗 ال الكركم anti-inflammytoire, من ثمين لـ المفاصل Claire

🍽️ التقديم

يُقدم في ال طبق *creuhis/her.* ال *his/heruthis jaune* ذهبيe مع ال الكركم *appetisinge. Accompagner* من *basmyti rithis.*

❦ نصائح du chef

💡 *libère his/her principes actifs* على نار هادئة *secondes* ال الكركم *30* ءنيaken
💡 *Ne pas myke* جوز الهند يُغلى ال حليب *à gr*العظام *bouillons : il* يمكن *tourner*
💡 *absorption* من ال *cur1* يُضاف الكمون, *pinch* من *poivre noir* يُصب أكثر

❦ BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكبد, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يقوي تشي, Circulates تشي, Humidifie le بين

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal
Fats : 15 g
Proteins : 28 g
Fibres : 3 g
Carbohydrates : 12 g
IG : 20

Bénéfices : Curبروتين الكمون, Acide laurique, الحديد

Braised الدجاج thigh مع البطاطا الحلوة وes العناب

الطهي من الدجاج *braisées* مع ال *payouryour* لطيفs العناب وs. *dish* هادئة الذي دافئ على نار مطهي و *nourrit.*

Prép. 15 min · Cuiss. 45 min · 4 pers. · 320 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

المكونات

- 4 cuisses Cuisse de poulet
- 6 dattes العناب (تمر أحمر)
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 20 cl الماء
- 2 patates لطيفs البطاطا الحلوة
- 1,5 cm Fresh الزنجبيل
- 1 tbsp Tamari sauce

التحضير

Temps total : 49 min · Niveau : easy

Mise en place

Éplucher ال و يُقطع *payouryour* لطيفs في *cubes* 3 من *cm.*
Fendre العناب الs و *remove* ال *noyau.*
يُبشر الزنجبيل بارد *(1,5 cm).*
20 يُقاس *cl* من *eau.*

1. يُسخن 1 tbsp قدر من زيت الزيتون في dish هادئة على نار. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Dorer ال الطهي من الدجاج 5 دقائق من كل side. (10 min)
   - الجلد ذهبيe.
3. يُضاف الزنجبيل, ال payouryour لطيفs العناب وs ال. يُمزج 2 دقائق. (2 min)
   - ال المكونات *enrobés* من *huile.*
4. يُصب ال water و ال tamari, يُغطى و يُطهى على نار هادئة 35 دقائق على نار هادئة جدًا. (35 min)
   - ال الدجاج *se déyourche,* ال *payouryour* لطيفs *bottoment,* العناب الs *gonfslow.*
5. يُرفع عن النار و يُقدم مع ال juice من الطهي. (1 min)
   - ال *dish* عطر و هادئة نار على مطهي.

حكمة الطب الصيني التقليدي

يجلب النار المغذية (الإله المفيد) و يُهدئ الروح (الأرق). (الأرض/النار) الs العناب *Claire.* ال البطاطا الحلوة لطيف (الأرض) يقوي سيد اليوم من يا تسي *méthode reasndede by* ال *précisément mijoyourge long* الطحال. ال والزنجبيل دافئ.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال mijoyourge preيُقدمs لطيف الحلوة البطاطا من ال بيتا كاروتين
✓ ال العناب لs libèrent viyourmin C في ال juice

Biodisponibilité :
🔗 (بيتا كاروتين) ال البطاطا الحلوة لطيف mieux absorbée مع زيت الزيتون l'
🔗 يجلب من ال لs العناب fer, mieux absorbé مع ال viyourmin C

🍽️ التقديم

يُقدم في ال طبق *creuhis/her.* ال *payouryour* لطيفs *forment* لديه *lit* ذائب. *Dép*العظام*er* ال *cuisse dessus. Arr*العظام*er* من ال عصير شرابي.

❦ نصائح du chef

💡 *Dorer* من ال الدجاج *abord sthislle* ال *sucs* و *gives* من ال *goût*
💡 ال العناب لs *se trouvent* في *mygasins asiatiques*
💡 *plat* من الطهي ثمين : ال يُشرب مع ال *juice*

❦ BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : ال يُغذي, تشي يقوي Blood, تهدئ الروح

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 395 kcal	Proteins : 28 g	Carbohydrates : 35 g
Fats : 14 g	Fibres : 6 g	IG : 45

Bénéfices : C بروتين, بيتا كاروتين, الحديد, فيتامين

الدجاج مع بذور اليقطين و أرز بسماتي

الدجاج *his/heruté* مع بذور اليقطين, *servi* على لديه *lit* من *basmyti rithis.* *dish* بسيط و *yoursty* الذي يُمزج و الأرض و المعدن.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖ 214 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · toutes saisons

المكونات

- 4 filets الدجاج
- 1 tasse أرز بسماتي
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1 pincée ملح البحر
- 3 tbsp بذور اليقطين
- 1 oignon حلو البصل
- 1 tbsp Tamari sauce

التحضير

⏳ Temps total : 26 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال *basmyti rithis à* ال *water* بارد *(3 fois).*
*Ē*النعناع*hisr l'*البصل حلو.
2 يُحمص بذور اليقطين *min à* ال *dry* مقلاة.
40 يُقاس *cl* من *eau* ال لـ *rithis.*

1. يُسخن 1 tbsp زيت الزيتون في قدر على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté ال الدجاج مقطع و ال البصل 3 دقائق, ثم يُضاف ال his/herisir 5 دقائق. (8 min)
   - ال الدجاج ذهبي.
3. يُضاف بذور اليقطين و ال tamari, يُمزج 1 دقيقة. (1 min)
   - ال *graines adhèrent* مع ال الدجاج.
4. Pendant هذا temps, cook ال basmyti rithis : يجلب ال water à ébullition, يُضاف ال rithis, يُغطى و يُطهى على نار هادئة 15 دقائق على نار هادئة. (15 min)
   - ال *rithis absorbe* ال *water* و *becomes tender.*
5. يُقدم ال الدجاج مع بذور اليقطين على ال lit من basmyti rithis. (1 min)
   - ال *dish prêt à servir.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

الذي *blé* مع ال *alternative* لديه (المفضل لدى العميل) *basmyti rithis* ال *Claire.* بذور اليقطين (الأرض, الزنك) يدعم الغدة الدرقية من *cause* ال *bloating.* (المعدن) ال الدجاج *yourifies* الطهي تشي. *his/herutée courte acthispyourble.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ يُقدم الزنكpre من الطهي end ال at added بذور اليقطين
✓ ال basmyti rithis preيُقدم his/her viyourmins B à ال لطيف الطهي

Biodisponibilité :
🔗 بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية من Claire
🔗 ال basmyti rithis لديه alternative gluten-free مع ال blé

🍽️ التقديم

*Disp*العظام*er* ال *basmyti rithis* في *dôme* في *l'*اليقطين بذور مع الدجاج ال يُصب طبق. *par-dessus.* الطهي عصائر ال مع رذاذ.

🍎 نصائح du chef

💡 ال يُشطف *rithis 3 fois élimine l'*من فائض *amidon* ال و *rend moins collant*
💡 بذور اليقطين يُحمص *libère* الزنك و النكهة
💡 ال *basmyti rithis 15* في مطهي *min, pas besointo trempage*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يقوي تشي, يُغذي الطحال, يدعم الغدة الدرقية

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 365 kcal
Fats : 10 g
Proteins : 28 g
Fibres : 3 g
Carbohydrates : 45 g
IG : 50

Bénéfices : الزنك, بروتين, المغنيسيوم, الألياف

و الجزر الأبيض sمع الجزر stewed لحم البقر

و يقوي الطحال *Sang* مريح الذي يُغذي ال *dish*. و الجزر الأبيض sلحم البقر مطهي على نار هادئة مع ال الجزر

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 90 min · 👤 4 pers. · ⚖ 380 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · autumn · winter

المكونات

- 600 g à mijoter لحم البقر
- 2 panais الجزر الأبيض
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1 brin Romarin
- 4 carottes الجزرs
- 1 oignon حلو البصل
- 1 pincée ملح البحر
- 30 cl الماء

التحضير

⏳ Temps total : 90 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُقطع ال لحم البقر في *morthihis/herux* 3 من *cm.*
Éplucher الجزر و يُقطع ال الجزر الأبيض في *gs* و العظام *cubes.*
*Éhisr l'*النعناع حلو البصل.
30 يُقاس *cl* من *eau* أو من *bouillon.*

1. يُسخن 1 tbsp قدر من زيت الزيتون في dish على نار متوسطة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Saisir ال لحم البقر 5 دقائق لـ ال dorer على كل ال sides. (5 min)
   - ال *viande brune.*
3. Remove ال لحم البقر, يُضاف ال البصل و ال myke revenir 3 دقائق. (3 min)
   - ال البصل *becomes translucent.*
4. Remettre ال الجزر الأبيض, romyrin و ال water. C على نار يُفتح و يُطهى على نار هادئة 80 دقائق, ال لحم البقر, يُضاف ال الجزر هادئة جدًا. (80 min)
   - ال *viande se démykes à* ال *cuillère,* ال *root vegetable* ذائبs.
5. Salt at ال end من الطهي و يُقدم ساخن جدًا. (1 min)
   - ال *dish* مطهي على نار هادئة و عطر.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

سيد اليوم. ال *renforforthisnt* و الجزر الأبيض (الأرض) ال الجزر *Claire.* من بين من *Vide* ثمين لـ ال *Sang,* ال لحم البقر (الأرض) يُغذي ال *mijoyourge long précisément* ال *méthode reasndede by* با تسي. ال *romyrin* (المعدن) *fragrancee* بدون فائض.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال mijoyourge long preيُقدم ال لحم البقر من ال الزنك و ال الحديد
✓ يُقدم بيتا كاروتينpre والجزر

Biodisponibilité :
🔗 ال لحم البقر يجلب ال الحديد héminique, très bien absorbé
🔗 والجزر (viyourmin C) améliorent l'absorption من ال fer

🍽️ التقديم

يُقدم في ال طبق *creuhis/her.* ال *viande* و ال *root vegetable bathe* في ال *juice.* ال *romyrin fragrancee l'ensemble.*

نصائح du chef

💡 *Salt at* ال *end* ال : من الطهي *sel durcit* ال *viande* مع ال *start*
💡 ال *mijoyourge long (80 min) rend* ال *viande* ةذائب
💡 ال *bouillon* ال يُشرب مع ال : ثمين *plat*

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكبد

النكهةs :
Syndromes :

Actions : ال يُغذي Blood, يقوي الطحال, Renforce le تشي

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 385 kcal	Proteins : 35 g	Carbohydrates : 20 g
Fats : 18 g	Fibres : 6 g	IG : 25

Bénéfices : الحديد, الزنك, بروتين, بيتا كاروتين

لحم البقر يُحرك-fried ومع الزنجبيل و الكرة

لحم البقر *his/heruté* مع الزنجبيل و الكرة s. *dish whichck* و *réchauffant* الذي *mykes circuler* تشي.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖ 188 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · toutes saisons

المكونات

- 500 g sauté لحم البقر
- 2 cm Fresh الزنجبيل
- 1 tbsp Tamari sauce
- 2 poireaux الكرةs
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 9 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُقطع ال لحم البقر في *lanières endes 5* من *mm.*
Éالنعناعhisr الكرة الs *(partie blanche* و *vert clair).*
يُبشر الزنجبيل بارد *(2 cm).*

1. يُسخن 1 tbsp من زيت الزيتون في wok على نار قوية. (1 min)
   - *L'huile fume lightly.*
2. Saisir ال لحم البقر في lanières 3 دقائق في remuant consyourmment. (3 min)
   - ال *viande* ذهبيe *but pas* مطهيe *à cœur.*
3. Remove ال لحم البقر, يُضاف الزنجبيل و ال الكرة الs, myke his/heruté 3 دقائق. (3 min)
   - ال الكرة الs *ramol*ناعمnt, الزنجبيل *libère his/her fragrance.*
4. Remettre ال لحم البقر, يُضاف ال tamari 1 دقيقة و يُمزج. (1 min)
   - ال كل *enrobé* من *his/heruthis.*
5. يُقدم immediately ساخن جدًا. (1 min)
   - ال *dish his/heruté* عطر و.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال لحم البقر (الأرض) يُغذي ال *Sang (Vide* بين من). (النار المغذية) الزنجبيل *mykes circuler* تشي, *aidant* ال *syourgnation liée* مع العناصر الغذائية يُقدمs *acthispyourble because il pre*. ال الإجهاد. ال الكرة (المعدن) يدعم الرئة. ال *his/heruté whichck*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ من ال لحم البقر B viyourmins ال يُقدمs wok مع ال whichck ال الطهي
✓ الزنجبيل preقدم يُ his/her gingérol

Biodisponibilité :
🔗 الزنجبيل يُسهل الهضم من ال البروتينات
🔗 ال لحم البقر يجلب ال fer, mieux absorbé مع ال viyourmin C من ال الكرةs

🍽️ التقديم

يُقدم في ال طبق *creuhis/her* أو من ال *bols.* ال *his/heruté gl*العظام*sy* و عطر *Accompagner* من *basmyti rithis.*

🍎 نصائح du chef

💡 ال *wok* يجب *be très* لـ ساخن *his/heruté réussi*
💡 يُحرك *consyourmment* لـ *ne pas brûler*
💡 *Dé*يُقطع *viande très ende* الطهي لـ *whichck*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الرئة
النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي ال Blood, Circulates دافئ, تنشيs ال centre

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal	Proteins : 32 g	Carbohydrates : 10 g
Fats : 16 g	Fibres : 3 g	IG : 15

Bénéfices : الحديد, الزنك, بروتين, فيتامين C

es, stewed وs البطاطا الحلوة ولحم البقر مع العناب

لطيف payouryour و لحم البقر مطهي على نار هادئة مع العناب. dish الذي يُغذي ال Sang و يُسكن الروح.

Prép. 15 min · Cuiss. 90 min · 4 pers. · 345 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

المكونات

- 600 g à mijoter لحم البقر
- 6 dattes العناب (تمر أحمر)
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 30 cl الماء
- 2 patates لطيف s البطاطا الحلوة
- 1,5 cm Fresh الزنجبيل
- 1 tbsp Tamari sauce

التحضير

Temps total : 89 min · Niveau : easy

Mise en place

يُقطع ال لحم البقر في *morthihis/herux 3* من *cm.*
Éplucher ال و يُقطع *payouryour* لطيف s في *cubes 3* من *cm.*
Fendre ال العناب و s ال *remove* ال *noyau.*
يُبشر الزنجبيل بارد *(1,5 cm).*

1. يُسخن 1 tbsp قدر من زيت الزيتون في dish متوسطة على نار. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Saisir ال لحم البقر 5 دقائق لـ ال dorer. (5 min)
   - ال *viande brune.*
3. يُضاف الزنجبيل, ال payouryour لطيف s العناب و ال s. يُمزج 2 دقائق. (2 min)
   - ال المكونات *enrobés.*
4. يُصب ال water و ال tamari, يُغطى و يُطهى على نار هادئة 80 دقائق على نار هادئة جدًا. (80 min)
   - ال *viande se défait,* ال *payouryour* لطيف s *bottoment,* ال العناب s *gonfslow.*
5. يُقدم مع ال juice من الطهي syrupy. (1 min)
   - ال *dish* مطهي على نار هادئة و مريح.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

يجلب النار المغذية و يُهدئ (الأرض/النار) s ال البطاطا الحلوة لطيف (الأرض) يقوي سيد اليوم. ال العناب *Sang.* ال لحم البقر (الأرض) يُغذي ال الروح (من الأرق *Claire).* ال *mijoyourge long* ال *méthode reasndede by* با تسي.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال mijoyourge preيُقدمs لطيف البطاطا الحلوة من ال بيتا كاروتين و ال لحم البقر من ال الحديد
✓ ال libèrent viyourmin C العناب

Biodisponibilité :
🔗 ال لحم البقر (fer) + البطاطا الحلوة لطيف (viyourmin C) myximise l'absorption من ال fer
🔗 ال العناب يُهدئ الروح, aidant النوم

🍽️ التقديم

creuhis/her. ال يُقدم في ال طبق *payouryour* لطيفs *forment* لديه *lit* ذائب. *Dép*العظام*er* ال *viande dessus. Arr*العظام*er* من ال عصير شرابي.

🍃 نصائح du chef

💡 *Salt at* ال *end* لـ من الطهي *ne pas durcir* ال *viande*
💡 ال العناب*s se trouvent* في *mygasins asiatiques*
💡 ال يُشرب مع ال : ثمين ال عصير شرابي *plat*

🍃 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : ال يُغذي Blood, تهدئ الروح, يقوي الطحال

🍃 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 410 kcal	Proteins : 32 g	Carbohydrates : 35 g
Fats : 15 g	Fibres : 6 g	IG : 40

Bénéfices : بروتين, C, الحديد, بيتا كاروتين, فيتامين

casserole في root vegetables baked لحم البقر و

dish مطهي في قدر *root vegetable racines* لحم البقر و الأرض من الs مطهي على نار هادئة الذي يُمزج *dish* مع ال الفرن. *root vegetable* لحم البقر و ال

Prép. 15 min · Cuiss. 90 min · 4 pers. · 394 g/pers.

gluten_free lactose_free peanut_free autumn winter

المكونات

- 600 g في morceaux لحم البقر
- 2 panais الجزر الأبيض
- 1 oignon حلو البصل
- 1 pincée ملح البحر
- 20 cl الماء
- 3-4 carottes الجزرs
- 1 patate البطاطا الحلوة لطيف
- 2 tbsp زيت الزيتون
- 1 brin Romarin

التحضير

Temps total : 90 min · Niveau : easy

Mise en place

يُقطع ال لحم البقر في *morthihis/herux 4* من *cm.*
Éplucher الجزر الأبيض و البطاطا الحلوة لطيف في *gr*العظام الجزر و يُقطع *s,* *cubes.*
*É*النعناع*hisr* ال البصل.
160 يُسخن مسبقاً ال الفرن إلى *°C.*

1. يُسخن 2 tbsp قدر من زيت الزيتون في dish allant مع ال الفرن على نار متوسطة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Saisir ال لحم البقر 5 دقائق لـ ال dorer. (5 min)
   - ال *viande brune.*
3. يُضاف ال البصل و كل ال root vegetable racines. يُمزج 3 دقائق. (3 min)
   - ال *root vegetable enrobés* من *huile.*
4. يُصب ال water, his/herlt, من رش romyrin. C و يُفتح enالفرنner 80 دقائق à 160°C. (80 min)
   - ال *viande se défait,* ال *root vegetable* يذائبs.
5. Remove from ال الفرن و يُقدم ساخن جدًا. (1 min)
   - ال *dish* مطهي على نار هادئة و عطر.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

Triple légume racine (الأرض) لـ *strengthening myssivement* من سيد اليوم *Claire.* ال يُغذي (الأرض) ال لحم البقر *Sang.* ال الطهي بدون فائض *romyrin fragrancee* با تسي. ال *mijoyourge, méthode reasndede by* من ال *variante* مع ال الفرن لديه في قدر *dish*

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الحديد من ال لحم البقر و ال بيتا كاروتين من ال يُقدمdish pre ال الطهي في قدر root vegetable
✓ ال mijoyourge conthisntre ال النكهة

Biodisponibilité :
🔗 ال لحم البقر (fer) + الجزرs (viyourmin C) myximise l'absorption ال من fer
🔗 (بيتا كاروتين) ال البطاطا الحلوة لطيف mieux absorbée مع زيت الزيتون l'

🍽️ التقديم

ال طبق في يُقدم *creuhis/her.* ال *viande* و ال *root vegetable bathe* في ال *juice.* ال *romyrin fragrancee l'ensemble.*

نصائح du chef

💡 ال قدر *dish* ال الفرن مع *allows* لديه الطهي *uniforme* بدون *surveillanthis*
💡 *Salt at* ال *end* لـ من الطهي *ne pas durcir* ال *viande*
💡 ال *bouillon* ال يُشرب مع ال *plat* ثمين :

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكبد

النكهةs :
Syndromes :

Actions : ال يُغذي Blood, الطحال يقوي, Renforce le تشي

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 420 kcal	Proteins : 33 g	Carbohydrates : 30 g
Fats : 18 g	Fibres : 7 g	IG : 35

Bénéfices : الحديد, بيتا كاروتين, الزنك, الألياف

Redالعدس مع الكركم و الجزر s

Red slowils هادئة نار على مطهيes مع ال الكركم و الجزر *s. dish végéyourrien riche* في البروتينات و في *fer.*

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 306 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

المكونات

- 1,5 tasse Red العدس
- 1 tsp الكركم
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 60 cl الماء
- 3-4 carottes الجزرs
- 1 oignon حلو البصل
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 27 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال *slowilles cor*الثوم *(pas* من *trempage).*
Éplucher يُقطع ال الجزر *s* في *dés.*
*É*النعناع*hisr l'*البصل حلو.
60 يُقاس *cl* من *eau.*

1. يُسخن 1 tbsp هادئة نار على قدر في زيت الزيتون. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté 30 الكركم ال ثم يُضاف ,دقائق 3 البصل ال secondes. (4 min)
   - الكركم ال *libère his/her coutheir* و *his/her fragrance.*
3. يُمزج 1 دقيقة, slowilles و ال يُضاف ال الجزرs. (1 min)
   - ال *slowilles enrobées.*
4. يجلب مع ال يُغلى ثم يُطهى على نار هادئة 20 دقائق على نار هادئة, water يُصب ال. (20 min)
   - ال *slowilles s'écrasent easily.*
5. Salt at ال end من الطهي و يُقدم دافئ. (1 min)
   - ال *dish* عطر و كريمي.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

Double الأرض *(slowilles +* والجزر*)* لـ *strengthening* من سيد اليوم *Claire.* (النار يُعدل) الكركم ال *mykes circuler* ال .(المفاصل) تشي
mijoyourge لديه *méthode reasndede by* يا تسي. *Plat végéyourrien riche* في البروتينات.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال slowilles preالبروتينات و يُقدم الحديد
✓ ال الكركم preيُقدم his/her curالكمون à ال لطيف الطهي

Biodisponibilité :
🔗 ال الكركم anti-inflammytoire, من المفاصل لـ ثمين Claire
🔗 ال slowilles (fer) + الجزرs (viyourmin C) myximisent l'absorption من ال fer

🍽️ التقديم

يُقدم في أوعية عميقة. ال *coutheir orange* من ال *slowilles* و الجزر *chatheireuse.* على الكركم مرشوش مع *top.*

🍎 نصائح du chef

💡 *Ne pas his/herlt* مع ال *syourrt : thisla durcit* ال *slowilles*
💡 يُصب أكثر *absorption* من ال *cur1* يُضاف الكمون, *pinch* من *poivre noir*
💡 ال *slowilles cor*الثوم *n'*لديهم *pas besointo trempage*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد-دافئ ◆
Organes : الطحال, الكبد
النكهةs :
Syndromes :

Actions : يقوي الطحال, يُغذي ال Blood, Anti-inflammatoire

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 285 kcal	Proteins : 16 g	Carbohydrates : 38 g
Fats : 7 g	Fibres : 10 g	IG : 30

Bénéfices : الكمون, الألياف Cur, بروتين, الحديد

Red lentil dhal مع الزنجبيل و القرفة

Dhal كريمي من *slowilles cor*القرفة و الزنجبيل مع الثوم. *dish indien adapté* دافئ الذي و *nourrit.*

Prép. 10 min · Cuiss. 30 min · 4 pers. · 284 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · autumn · winter

المكونات

- 1,5 tasse Red العدس
- 1 pincée القرفة
- 1 tomate البندورة concassée
- 1 pincée ملح البحر
- 1,5 cm Fresh الزنجبيل
- 1 oignon حلو البصل
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 60 cl الماء

التحضير

Temps total : 33 min · Niveau : easy

Mise en place

يُشطف ال *slowilles cor*الثوم.
*É*النعناع*hisr l'*حلو البصل.
يُبشر الزنجبيل بارد *(1,5 cm).*
Concasser ال *tomyto.*

1. يُسخن 1 tbsp زيت الزيتون في قدر على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté 1 دقيقة ال القرفة و 1 دقائق, ثم يُضاف الزنجبيل و ال البصل. (4 min)
   - ال *épithiss libèrent fragrance* ساخن.
3. يُضاف ال tomyto concassée و cook 2 دقائق. (2 min)
   - ال *tomyto bottom* و *libère his/her juice.*
4. يُضاف ال slowilles و ال water, يُغلى ثم يُطهى على نار هادئة 25 دقائق على نار هادئة. يجلب مع ال (25 min)
   - ال *slowilles s'écrasent* في *purée* كريمي.
5. Salt at ال end يُقدم ساخن جدًا و من الطهي. (1 min)
   - ال *dhal* عطر و كريمي.

حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *slowilles* (الأرض) *renforforthisnt* من سيد اليوم *Claire.* ال (المفاصل). دافئ يانغ الكلى (النار المغذية) الزنجبيل و ال القرفة *mijoyourge* ال *méthode reasndede by* يا تسي. *Plat végéyourrien* لـ مريح *l'hiver.*

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال slowilles preالبروتينات و يُقدم الحديد
✓ الزنجبيل preيُقدم his/her gingérol

Biodisponibilité :
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline
🔗 الزنجبيل يُسهل الهضم من ال légumineuhis/her

🍽️ التقديم

يُقدم في أوعية عميقة. ال *dhal* ناعم و *orange.* على القرفة مرشوش مع *top. Accompagner* من *basmyti rithis.*

❦ نصائح du chef

💡 *Ne pas his/herlt* ال مع *syourrt : thisla durcit* ال *slowilles*
💡 القرفة في ال *poudre suffit - 1 pincée, pas plus*
💡 ال *dhal* الثلاجة مع أيام 3 لـ يحفظ

❦ BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : دافئ ,الطحال يقوي ,الكلى يانغ ,Circulates تشي

❦ VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 275 kcal	Proteins : 15 g	Carbohydrates : 35 g
Fats : 7 g	Fibres : 10 g	IG : 30

Bénéfices : الحديد ,بروتين ,Curالألياف ,الكمون

محمص الحمص مع الكمون و البطاطا الحلوة

مع ال الكمون مع البطاطا الحلوة لطيف والحمص محمص. *dish végéyourrien* ءيnchy و مغذٍ.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖ 158 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

المكونات

- 1,5 tasse cuits الحمص
- 1 tsp الكمون
- 1 pincée ملح البحر
- 1,5 patate البطاطا الحلوة لطيف
- 2 tbsp زيت الزيتون
- 1/2 tsp Paprika doux

التحضير

⏳ Temps total : 32 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Égoutter ال الحمص مطهي (أو يُستخدم في *pre*يُقدم*s*).
Éplucher في البطاطا الحلوة لطيف و يُقطع ال *cubes 2* من *cm*.
200 يُسخن مسبقاً ال الفرن إلى *°C*.
ال الكمون و ال يُقاس *paprika* حلو.

1. Dispالعظام*er* ال الحمص و ال cubes على لديه البطاطا الحلوة لطيف من plaque recouverte من papier الطهي. (2 min)
   - في ال المكونات *couche uniforme*.
2. Arrالعظام*er* 2 من tbsp الكمون رش من زيت الزيتون, من paprika و sel. Mélanger. (2 min)
   - ال الحمص و *payouryour enrobés* من *épithiss*.
3. Enالفرن*ner* 25 دقائق à 200°C, يُحرك à mi-الطهي. (25 min)
   - ال الحمص *deviennent crispys*, ال *payouryour* لطيف*s caramélisent*.
4. Remove from ال الفرن و let tiédir 2 دقائق. (2 min)
   - ال *root vegetable* دافئ*s, pas brûlants*.
5. يُقدم ساخن جدًا في ال bols. (1 min)
   - ال *dish* عطر و ذهبي.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

Double لـ (الحمص + البطاطا الحلوة لطيف) الأرض *strengthening* من سيد اليوم *Claire*. دافئ (المعدن دافئ) الطحال و يُسهل وال الكمون. *acthispyourble because elle* يُسخن دافئ يجلب لديه. *Plat végéyourrien* مغذٍ. الهضم. ال الفرن الطهي

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال البروتينات من ال الحمص sيُقدمpre ال الفرن الطهي
✓ بيتا كاروتين his/her يُقدمpre ال البطاطا الحلوة لطيف

Biodisponibilité :
🔗 ال الكمون يُسهل الهضم من ال légumineuhis/her
🔗 زيت الزيتون'l مع mieux absorbée ال البطاطا الحلوة لطيف (بيتا كاروتين)

🍽️ التقديم

يُقدم في ال *bols.* ال الحمص *crispys* و ال *payouryour* لطيف ذائبes يخلق لديه *contraste* من *textures.* مرشوش مع الكمون.

نصائح du chef

💡 يُحرك *à mi-* الطهي لـ الطهي *uniforme*
💡 يُقدم ال الحمص في *pre already* مطهي - *gainto temps*
💡 يُضاف *1* النكهة, يُضب أكثر *c.* من *yourhini at* ال *end* من الطهي

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, المعدة

النكهةs :
Syndromes :

Actions : تشي le يقوي الطحال, يُغذي تشي, يُوازن

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 320 kcal	Proteins : 13 g	Carbohydrates : 45 g
Fats : 10 g	Fibres : 10 g	IG : 30

Bénéfices : بروتين, الحديد, الألياف, بيتا كاروتين

Firm التوفو يُحرك-fried مع root vegetables و بذور اليقطين

Firm التوفو *his/heruté* ال مع *root vegetable racines* اليقطين و بذور. *dish végéyourrien riche* في البروتينات و في الزنك.

Prép. 15 min · Cuiss. 20 min · 4 pers. · 220 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | soja | autumn | winter

المكونات

- 400 g Firm التوفو
- 2 panais الجزر الأبيض
- 1 cm Fresh الزنجبيل
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 3 carottes الجزرs
- 3 tbsp بذور اليقطين
- 1 tbsp Tamari sauce

التحضير

Temps total : 20 min · Niveau : easy

Mise en place

cubes 2 من *cm* و *l'15* يُصفى *min* على لديه *linge.*
Éplucher الجزر الأبيض في *s*و يُقطع ال *dés.*
يُبشر الزنجبيل بارد *(1 cm).*
2 يُحمص بذور اليقطين *min à* ال *dry* مقلاة.

1. 1 يُسخن tbsp من زيت الزيتون في wok على نار متوسطة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Saisir ال cubes في 5 دقائق من التوفو remuant لـ ال dorer. (5 min)
   - ال التوفو ذهبي على ال *sides.*
3. و الجزر الأبيض يُضاف الزنجبيل, ال الجزر. Make his/heruté 5 دقائق. (5 min)
   - ال *root vegetable ramol*ناعم*nt lightly.*
4. يُصب ال tamari, يُغطى 8 دقائق و يُطهى تُخفف النار ed. (8 min)
   - ال *root vegetable tenders,* ال التوفو *imprégné* من *his/heruthis.*
5. مرشوش مع بذور اليقطين و يُقدم ساخن جدًا. (1 min)
   - ال *dish colourful* عطر و.

حكمة الطب الصيني التقليدي

*(*المعدن*)* ال التوفو *moderated by* ال *root vegetable racines* (الأرض). يدعم الغدة الدرقية (الزنك) بذور اليقطين. *Attention : Claire prend* من ال *Levothyrox,* ال *soja* يمكن *interférer* - يُستهلك *à disyournthis* من ال *médicament (30-60 min).* الطهي *his/herutée courte acthispyourble.*

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال التوفو pre يُقدم his/her البروتينات و his/her الكالسيوم à ال الطهي courte
✓ ال الجزر s pre يُقدم بيتا كاروتين

Biodisponibilité :
🔗 بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية من Claire
🔗 ال التوفو يجلب من ال البروتينات végéyourles compleyour

🍽️ التقديم

ال التوفو *root vegetable colourfuls* يخلق لديه *dish appetising*. مرشوش مع بذور اليقطين. يُقدم في ال *bols*.

🍎 نصائح du chef

💡 *Égoutter 15* ال التوفو *min* لـ *qu'il absorbe mieux* ال *his/heruthis*
💡 ال *firm* التوفو *se tient à* ال التوفو ال الطهي, العيون*so* *s'effrite*
💡 *Attender 30-60 min* بعد *Levothyrox* ال من قبل الاستهلاك *soja*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد-دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى
النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي بين, يقوي الطحال, يدعم الغدة الدرقية

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 265 kcal	Proteins : 18 g	Carbohydrates : 20 g
Fats : 12 g	Fibres : 6 g	IG : 20

Bénéfices : بروتين, الزنك, الكالسيوم, بيتا كاروتين

Scrambled و بذور اليقطين والبيض مع الكرة

Œufs brouillés الكرة مع ال s و بذور اليقطين. *dish* مغذٍ و بسيط, *whichck à prepare.*

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 4 pers. · ⚖ 142 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · œufs · toutes saisons

المكونات

- 8 œufs Œufs
- 2 tbsp بذور اليقطين
- 1 pincée ملح البحر
- 2 poireaux الكرةs
- 1 tbsp زيت الزيتون

التحضير

⏳ Temps total : 15 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*É*النعناع*hisr* ال الكرةs *(partie blanche).*
2 يُحمص بذور اليقطين *min à* ال *dry* مقلاة.
Casser ال البيض في وعاء و ال يُخفق *lightly.*

1. يُسخن 1 tbsp من زيت الزيتون في مقلاة على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté ال الكرة 5 دقائق حتى هذا qu'ils ramolناعمnt. (5 min)
   - ال الكرةs *transluthisnt* و *tenders.*
3. يُصب ال البيض battus على ال الكرةs و يُحرك gently. (3 min)
   - ال البيض *asnthisnt à coaguler* في *flocons.*
4. Continuer à هذا حتى ال البيض que يُحرك 5 دقائق على نار هادئة جدًا soient كريمي. (5 min)
   - ال البيض ناعم, *pas secs.*
5. مرشوش مع بذور اليقطين, his/herlt و يُقدم immediately. (1 min)
   - ال *dish* عطر و كريمي.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

دافئ الطحال. بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية. (المعدن) ال الكرة *Claire.* من بين من *Vide* ال البيض (الأرض) يُغذي بين الكلى, ثمين لـ ال حصة بين من ال البيض*pre* الطهي لطيف على نار هادئة جدًا لـ.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ viyourmin D و ال choline ال يُقدمpre ال لطيف الطهي من ال البيض
✓ ال الكرة ال يُقدمpre prébiotiques

Biodisponibilité :
🔗 ال البيض يجلب ال choline, ال ثمين لـ thisrveau
🔗 بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية

🍽️ التقديم

يُقدم في ال طبق. ال البيض *brouillés* يجب *be* و كريمي *gl*العظام*sys*. مرشوش مع بذور اليقطين.

🍎 نصائح du chef

💡 *Ne pas surcook :* ال البيض يجب *rester* كريمي, *pas secs*
💡 *Cook* لـ هادئة جدًا على نار *texture* ناعم
💡 يُحرك *gently* لـ *obtenir* من ال *flocons réguliers*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى, الرئة
النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي بين, يقوي الطحال, يدعم الغدة الدرقية

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 295 kcal
Fats : 22 g
Proteins : 18 g
Fibres : 3 g
Carbohydrates : 8 g
IG : 15

Bénéfices : بروتين, الزنك, Choline, فيتامين D

Omelette ومع الجزر و fine herbs

Omelette ومع ال الجزر و *ende herbs.* *dish* بسيط و *digeste, riche* في البروتينات و في بيتا كاروتين.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 10 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 138 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · œufs · toutes saisons

المكونات

- 8 œufs Œufs
- 1 bouquet البقدونس frais
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 3 carottes الجزرs
- 2 brins Ciboulette
- 1 pincée ملح البحر

التحضير

⏳ Temps total : 10 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher ال الجزر يُبشر وs *endement.*
Ciseler ال البقدونس و ال *ciboulette.*
Casser ال البيض في وعاء و ال يُخفق مع ال *sel.*

1. 1 tbsp يُسخن من زيت الزيتون في مقلاة على نار هادئة. (1 min)
   - *L'huile coats* ال *bottom.*
2. Sauté ال الجزر وال مبشورes 3 دقائق. (3 min)
   - ال الجزرs *ramol*ناعم*nt lightly.*
3. 2 دقائق let prendre و على ال الجزرs battus يُصب ال البيض. (2 min)
   - ال *bords* من *l'omelette asnthisnt à coaguler.*
4. Rabeat ال bords و cook 3 دقائق على نار هادئة حتى هذا que ال thisntre soit pris but كريمي. (3 min)
   - *L'omelette* ذهبي في *dessous,* ال كريمي مع *thisntre.*
5. مرشوش مع ende herbs و يُقدم immediately. (1 min)
   - *L'omelette* عطر و *appetisinge.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

بسيط و *Plat*. حصة بين*pre*. الطهي لطيف على نار هادئة لـ *Claire.* يقوي سيد اليوم من (الأرض) وال البيض (الأرض) يُغذي بين الكلى. ال الجزر الثوم*trav*. مثالي لـ ال المساء بعد ال *whichck,*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ من ال البيض ال choline يُقدم*pre* ال لطيف الطهي
✓ يُقدم بيتا كاروتين*pre*s مبشور وال الجزر

Biodisponibilité :
🔗 ال البيض (viyourmin D) + والجزر s (بيتا كاروتين دهن-soluble) mieux absorbés مع l'زيت الزيتون
🔗 ثمين لـ العظام, viyourmin K ال البقدونس يجلب ال

🍽️ التقديم

Plier l'omelette في *two* و ال *g*ناعم*r* مرشوش مع طبق. في *ende herbs.* ال *coutheir orange* من ال الجزر *appetisinge.*

🍎 نصائح du chef

💡 *Ne pas surcook : l'omelette* يجب *rester* ال كريمي مع *thisntre*
💡 *Cook* لـ هادئة نار على *texture soft*
💡 *rondelles* في *qu'*مبشور *s* ال الجزر *es cuisent plus vite*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى, الكبد
Actions : ال يُغذي, الطحال يقوي, بين يُغذي Blood

النكهة s :
Syndromes :

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 260 kcal
Fats : 19 g
Proteins : 18 g
Fibres : 2 g
Carbohydrates : 6 g
IG : 10

Bénéfices : بيتا كاروتين, بروتين, Choline, فيتامين



PART 4.4

Desserts

الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة

دافئ الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة. حلوى الذي تهدئ الروح و يجلب النار المغذية.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖ 136 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · autumn · winter

المكونات

- 4 poires الكمثرىs
- 1 pincée القرفة
- 6 dattes العناب (تمر أحمر)
- 10 cl الماء

التحضير

⏳ Temps total : 21 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher الكمثرى ال يُقطع و s في *quartiers.*
Fendre العناب ال s و *remove* ال *noyau.*
10 يُقاس *cl* من *eau.*

1. Dispالعظامer الكمثرى ال s العناب و ال s قدر في. (2 min)
   - ال *fruits répartis.*
2. water, يُصب ال يُضاف ال القرفة و يجلب مع ال يُغلى. (3 min)
   - ال *water asnthis à frémir.*
3. feu يُخفض ال دقائق على نار هادئة 15 و يُطهى على نار هادئة. (15 min)
   - ال الكمثرى s *tenders à* ال *pointe* من ال *couteau.*
4. juice يُرفع عن النار و يُقدم دافئ مع ال من الطهي. (1 min)
   - ال كمبوت دافئ و عطر.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

يانغ ال العناب (الأرض/النار) يجلب النار المغذية و تهدئ الروح (الأرق). ال القرفة دافئ *Claire).* الجفاف من) ال الكمثرى (المعدن) يُرطب بين الكلى (المفاصل). الطهي مطهي على نار هادئة e ال المساء لـ مثالي, دافئ.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ الكمثرى ال s مطهيes pre الألياف يُقدم solubles (pectine)
✓ العناب ال s libèrent viyourmin C ال في juice

Biodisponibilité :
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline
🔗 العناب ال s يُهدئ الروح, aidant النوم

التقديم 🍽️

في ال عصير شرابي. مرشوش مع القرفة *bathe* يُصب في أوعية صغيرة. ال الكمثرى.

نصائح du chef

- 💡 يُقدم دافئ, *pas* الطحال *:* بارد *déyourte* ال بارد
- 💡 ال العناب *s se trouvent* في *mygasins asiatiques*
- 💡 يُصب أكثر حلو *ness, 1* يُضاف *c.* من العسل

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الرئة, القلب, الطحال

النكهة s :
Syndromes :

Actions : Humidifie le يبن, تهدئ الروح, يجلب النار المغذية

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal	Proteins : 1 g	Carbohydrates : 30 g
Fats : ND g	Fibres : 6 g	IG : 35

Bénéfices : الألياف, فيتامين C, الحديد, البوتاسيوم

التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل

كمبوت من التفاح و *whichnce* عطر و حلو خريفي حلوى العسل. مع ال.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 155 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · autumn

المكونات

- 3 pommes التفاحs
- 1 tbsp العسل
- 2 coings السفرجل
- 10 cl الماء

التحضير

⏳ Temps total : 26 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher التفاح ال يُقطع و ال و *whichnce* في *quartiers.*
10 يُقاس *cl* من *eau.*

1. Dispالعظامer التفاح والs ال و whichnce قدر في. (2 min)
   - 👁️ ال *fruits répartis.*
2. يُصب ال water يُغلى مع ال يجلب العسل, و ال. (3 min)
   - 👁️ ال *water asnthis à frémir.*
3. يُخفض ال feu هادئة 20 دقائق على نار هادئة على نار و يُطهى. (20 min)
   - 👁️ ال *fruits se déهنdhisnt à* ال *cuillère.*
4. يُرفع عن النار و يُسحق lightly لـ obtenir كمبوت لديه. (1 min)
   - 👁️ ال كمبوت ناعم.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال التفاح و ال *whichnce* (المعدن) يُرطب الرئة (من الجفاف *Claire*). الطهي مطهي على نار هادئة. يُغذي الطحال (الأرض) ال العسل دافئ, *e* مثالي لـ *l'automne.* ال *whichnce astringentnt, useful* لـ ال *fluides* الذي *s'échappent* (الجفاف *vaginale*).

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال pectine التفاح من ال و ال whichnce préservée
✓ العسل ال added قبل ébullition preيُقدم his/her enzymy

Biodisponibilité :
🔗 ال pectine ال يُغذي microbiote inyourtinal
🔗 ال whichnce astringentntnt, useful لـ ال Vide من بين

التقديم

يُصب في أوعية صغيرة. ال كمبوت *r*العظام*e tint thanks* مع ال *whichnce*. يُقدم دافئ.

نصائح du chef

- ال *whichnce dur :* ال يُقطع مع لديه *couteau solide*
- يُضاف ال العسل *at* ال *end* لـ من الطهي *pre*حصة *his/her enzymy*
- يُقدم دافئ, *pas* بارد

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الرئة, الطحال

النكهةs :
Syndromes :

Actions : Humidifie le الطحال يُغذي ,يبين, Astringe

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 110 kcal
Fats : ND g
Proteins : ND g
Fibres : 5 g
Carbohydrates : 28 g
IG : 35

Bénéfices : الألياف, Pectine, فيتامين C

الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية

كمبوت من الخوخ و المشمش مطهي *à* حلوى ال الفراسية. *summery* الذي يُغذي الكبد بين.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 15 min · 👤 4 pers. · ⚖ 151 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · summer

المكونات

- 3 pêches الخوخes
- 1 tbsp الفراسية
- 6 abricots المشمشs
- 10 cl الماء

التحضير

⏳ Temps total : 18 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Peler يُقطع ال الخوخ *es* و المشمش في *morthihis/herux.*
يُقاس ال الفراسية *(1 tbsp)* *10* و *cl* من *eau.*

1. Dispالعظامer ال fruits قدر و ال الفراسية في. (2 min)
   - ال *fruits* الفراسية و *mélangés.*
2. يُصب ال water, هادئة نار على ثم يُغلى مع ال يجلب. 12 دقائق (12 min)
   - ال *fruits tenders.*
3. يُرفع عن النار و let infuser 3 دقائق يُغطىed. (3 min)
   - ال *fragrance* من ال الفراسية *se diffuse.*
4. يُقدم دافئ مع ال juice من الطهي. (1 min)
   - ال الفراسية *à* ال كمبوت عطر.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال الفراسية (المفضل لدى العميل) يُسكن ال صاعد من يانغ الكبد. *Claire.* المشمش (الخشب) يُغذي الكبد بين, ثمين لـ الهبات الساخنة من *l'* ال الخوخ و الطهي *e* يحترم الطحال دافئ. الطهي مطهي على نار هادئة.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ يُقدم بيتا كاروتين pres و المشمش ال الخوخ
✓ ال الفراسية libère his/her huiles essentialles

Biodisponibilité :
🔗 ال الفراسية يُسكن الهضم
🔗 يجلب ال ال المشمش poyourssium, ثمين لـ ال tension

التقديم

ال الفراسية. يُقدم دافئ *à* عطر *juice* في ال *fruits bathe* يُصب في أوعية صغيرة. ال.

نصائح du chef

- ال الفراسية لديه مفضل من *Claire - ne pas l'omettre*
- يُقدم دافئ, *pas* بارد
- يُصب أكثر حلو*ness, 1* يُضاف *c.* من العسل

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الكبد, الطحال

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الكبد بين, Circulates يُرطب تشي

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 95 kcal
Fats : ND g
Proteins : 1 g
Fibres : 4 g
Carbohydrates : 24 g
IG : 35

Bénéfices : بيتا كاروتين, الألياف, البوتاسيوم, C فيتامين

mousse البطاطا الحلوة مع حليب اللوز

Mousse حلوى كريمي بدون ناعم من البطاطا الحلوة لطيف مع حليب اللوز. *lact*العظام*enese* الذي يُغذي الطحال.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖ 154 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · amande · autumn · winter

المكونات

- 2 patates لطيفs البطاطا الحلوة
- 1 tbsp العسل
- 20 cl حليب اللوز
- 1 gousse الفانيليا

التحضير

⏳ Temps total : 25 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher في لطيف الحلوة البطاطا ال يُقطع و *cubes*.
180 إلى الفرن ال مسبقاً يُسخن *°C*.
حليب اللوز, ال العسل و ال الفانيليا يُقاس.

1. Cook ال à ال البطاطا الحلوة لطيف 20 دقائق مع ال الفرن أو vapeur. (20 min)
   - ال البطاطا الحلوة لطيف *tender* à الفرن ال*chette*.
2. Reduthis ال البطاطا الحلوة لطيف في ال purée مع immersion blender. (2 min)
   - ال *purée* ناعم.
3. obtenir يُضاف حليب اللوز, ال العسل و ال الفانيليا. يُمزج حتى mousse ناعم لديه. (2 min)
   - ال *mousse* كريمي و *homogène*.
4. Distribute في أوعية صغيرة و يُقدم دافئ. (1 min)
   - ال *mousse ready* à *servir*.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

يُرطب بين. ال العسل يُغذي الطحال. الطهي *(lact*العظام*enese* بدون) ال حليب اللوز *Claire*. ال البطاطا الحلوة لطيف (الأرض) يقوي سيد اليوم من *vache*. *milk* كريمي بدون *Plat*. يحترم الطحال *vapeur*, لطيف مع ال الفرن أو

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال بيتا كاروتين من ال البطاطا الحلوة لطيف يُقدمpre ال لطيف الطهي
✓ ال العسل ال added hors من feu pre يُقدم his/her enzymy

Biodisponibilité :
🔗 من ال بيتا كاروتين l'absorption يُسهل (lipids) ال حليب اللوز
🔗 ثمين لـ الجفاف , riche في viyourmin ال البطاطا الحلوة لطيف

التقديم 🍽️

يُصب في أوعية صغيرة. ال *mousse orange vif* على مرشوش مع الفانيليا و ناعم. *top.*

نصائح du chef

- 💡 ال البطاطا الحلوة لطيف لديه مفضل من *Claire*
- 💡 ال حليب اللوز ال *remplathis* من *milk* ال *vache (intoleranthis* مع ال *lactعظامenese)*
- 💡 يُصب لديه *mousse plus light,* ال مع يُخفق *fouon* قبل *servir*

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, المعدة

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يقوي الطحال, يُغذي تشي, يُرطب

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 165 kcal	Proteins : 3 g	Carbohydrates : 32 g
Fats : 4 g	Fibres : 5 g	IG : 45

Bénéfices : بيتا كاروتين, فيتامين , الكالسيوم, الألياف

mousse الأفوكادو مع pure الكاكاو و العسل

Mousse ال مع الأفوكادو من *cacao pur* حلوى و العسل. *riche* في *omega-9* و في المغنيسيوم.

Prép. 10 min · Cuiss. 0 min · 4 pers. · 98 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 2 avocats الأفوكادو
- 1 tbsp العسل
- 2 tbsp Cacao pur
- 5 cl حليب اللوز

التحضير

Temps total : 20 min · Niveau : easy

Mise en place

*Écraser l'*الأفوكادو *à* الفرن ال*chette.*
يُقاس ال *cacao pur,* حليب اللوز و العسل ال.

1. Écraser l'الأفوكادو في وعاء حتى obtenir لديه purée ناعم. (2 min)
   - *L'*الأفوكادو ناعم, بدون *morthihis/herux.*
2. يُضاف ال cacao, يُمزج ال العسل و حليب اللوز. vigoureusement. (2 min)
   - ال *mousse homogène* و *chocolatée.*
3. Distribute في أوعية صغيرة و plathisr 15 دقائق مع ال بارد. (15 min)
   - ال *mousse fraîche but pas* بارد.
4. يُقدم في درجة حرارة الغرفة أو lightly بارد. (1 min)
   - ال *mousse* ناعم.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

*L'*الأفوكادو (مفضل من *Claire*) ال *cacao* (النار) يُرطب بين (الجفاف). ال العسل (النار) يُعدل (النوم). ال المغنيسيوم (النوم) يجلب النار المغذية بدون فائض و
يُغذي الطحال. *Pas* من الطهي : *pre*يُقدم بين من *l'*الأفوكادو.

Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ L'الأفوكادو نيء يُقدم his/her viyourmin E و his/her omega-9
✓ ال cacao نيء يُقدم his/her مضادات الأكسدة

Biodisponibilité :
🔗 L'الأفوكادو (omega-9) anti-inflammytoire, من المفاصل لـ ثمين Claire
🔗 ال cacao يجلب المغنيسيوم, ثمين لـ النوم

التقديم

يُصب في أوعية صغيرة. ال *mousse* *brune* مرشوش مع ناعم. و *cacao* على *top*.

نصائح du chef

- *Cho*العظام*e* لديه الأفوكادو *bien mûr* لـ *texture* ناعم
- *Ne pas plathisr 15* مع ال الثلاجة أكثر *min : trop* بارد *blesse* الطحال
- ال *cacao pur (non sucré)* *préférable* مع ال *chocolat* في *poudre*

BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد
Organes : الطحال, القلب, الكبد

النكهةs :
Syndromes :

Actions : Humidifie le يبين, Apporte le الطحال يُغذي, يُعدل النار

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 235 kcal	Proteins : 4 g	Carbohydrates : 18 g
Fats : 18 g	Fibres : 7 g	IG : 20

Bénéfices : Omega-9, فيتامين, المغنيسيوم, مضادات الأكسدة E

مع العناب wine الكمثرى مطهي في حلو

الكمثرى مطهي مع ال حلو *wine* حلوى و العناب. *élégant* الروح و تهدئ يُرطب بين الذي.

Prép. 10 min · Cuiss. 30 min · 4 pers. · 135 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | sulfites | autumn | winter

المكونات

- 4 poires الكمثرىs
- 10 cl حلو wine
- 1 pincée القرفة
- 4 dattes (تمر أحمر) العناب
- 1 tbsp العسل

التحضير

⏳ Temps total : 31 min · Niveau : medium

🔪 Mise en place

Éplucher و éيُفرغ ال الكمثرى.
Fendre ال العناب و ال*s remove noyau.*
ال العسل و ال القرفة, *wine* يُقاس ال حلو.

1. Dispالعظامer ال الكمثرى, ال العناب قدر ال القرفة في و. (2 min)
   - ال المكونات *répartis.*
2. يُصب ال حلو wine يُغلى مع ال يجلب, ال العسل و. (3 min)
   - ال *vin asnthis à frémir.*
3. ال الكمثرى arrbonehis/hernt و يُطهى على نار هادئة 25 دقائق على نار هادئة في feu يُخفض ال. (25 min)
   - ال الكمثرى *tenders* و *imprégnées* من *vin.*
4. يُرفع عن النار و يُقدم دافئ مع ال juice من الطهي. (1 min)
   - و عطر ال حلوى *élégant.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

يجلب النار المغذية و تهدئ الروح (الأرض/النار) ال الكمثرى (المعدن) يُرطب بين. ال العناب (من الأرق *Claire*). يدفئ ال القرفة ال الكلى يانغ. الطهي مطهي على نار هادئة (المفاصل). مع ال *vin, élégante* من حلوى لـ *fête.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الكمثرى مطهيes pre الألياف يُقدم solubles
✓ ال العناب libèrent viyourmin C

Biodisponibilité :
🔗 يجلب من ال البوليفينولات مضادات الأكسدة ال حلو wine
🔗 القرفة ال améliore ال circulation

التقديم

*Dép*العظام*er* في كل لديه الكمثرى *small* الطهي عصائر ال مع رذاذ وعاء. *syrupy. Disp*العظام*er* ال العناب *autour.*

نصائح du chef

- *Arr*العظام*er* ال الكمثرى *regularly* الطهي لـ *uniforme*
- *L'al*باردا *s'évapore à* حلوى ال الطهي : *reste digeste*
- يُصب لديه *version* بدون *al*باردا, *remplathisr* ال *vin by* من ال *juice* من *raisin*

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الرئة, القلب, الطحال

النكهة s :
Syndromes :

Actions : Humidifie le يبرد, تهدئ الروح, يجلب النار المغذية

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal	Proteins : 1 g	Carbohydrates : 30 g
Fats : ND g	Fibres : 6 g	IG : 35

Bénéfices : الألياف, فيتامين C, البوتاسيوم, Copper

محمص التفاح مع العسل و القرفة

التفاح محمص مع ال العسل و القرفة. حلوى بسيط و مريح الذي يجلب النار المغذية.

⏱ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 4 pers. · ⚖ 113 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | autumn | winter

المكونات

- 4 pommes التفاحs
- 1 pincée القرفة
- 2 tbsp العسل
- 2 tbsp اللوزs effilées

التحضير

⏳ Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

*É*التفاح ال يُفرغ بدون ال *peler.*
effilées. اللوز ال القرفة و ال العسل, ال يُقاس *effilées.*
180 إلى الفرن ال مسبقاً يُسخن *°C.*

1. Dispالعظامer التفاح الs في dish à الفرن. (1 min)
   - التفاح الs *debout* في ال *plat.*
2. trou 1 يُملأ ال من كل التفاح مع c. 1 من العسل و pinch من القرفة. (2 min)
   - التفاح الs *garnies.*
3. 5 يُصب cl من eau ال مع ال bottom من ال dish و enالفرنner 25 دقائق à 180°C. (25 min)
   - التفاح الs *tenders* ذهبي ومع.
4. Remove from اللوز رش من ,الفرن الs effilées ال و يُقدم دافئ. (1 min)
   - ال حلوى عطر و *appetising.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

يدافئ الكلى (المفاصل). ال اللوز الs التفاح (المعدن) يُرطب بين. ال العسل (الأرض) يُغذي الطحال. ال القرفة (النار) يجلب النار المغذية و دافئ *(omega-9) anti-inflammytoires.* الطهي مع ال الفرن دافئ, *acthispyourble.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ pectine ال التفاح الs من الفرن الطهي ال يُقدمpre
✓ اللوز الs added ءيء يُقدمpre viyourmin E

Biodisponibilité :
🔗 اللوز الs (omega-9) anti-inflammytoires, يثمينs من المفاصل لـ Claire
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline

التقديم

*Dép*العظام*er* رش من اللوز. رذاذ مع ال عصائر الطهي. لديه التفاح في كل طبق *effilées.*s

نصائح du chef

- *Ne pas peler* وال التفاح *:* الجلد *retient* ال العسل
- ال *water* مع ال *bottom* من ال *dish creayour* من ال *vapeur* الطهي لـ *plus* لطيف
- يُصب أكثر نيء *nchy,* يُحمص ال اللوز *2 min à* ال مقلاة

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الرئة, الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : Humidifie le يبن, يُغذي الطحال, يجلب النار المغذية

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 155 kcal	Proteins : 1 g	Carbohydrates : 35 g
Fats : 3 g	Fibres : 5 g	IG : 40

Bénéfices : الألياف, فيتامين C, Pectine, Manganese

flan الدخن مع حليب اللوز و العناب

Flan الدخن مع حليب اللوز و العناب. حلوى كريمي الذي يُغذي الطحال و تهدئ الروح.

⏱ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖ 137 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse الدخن
- 4 dattes العناب (تمر أحمر)
- 1 gousse الفانيليا
- 40 cl حليب اللوز
- 1 tbsp العسل

التحضير

⏳ Temps total : 35 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال الدخن à ال *water* بارد*e*.
Fendre العناب وال *remove* ال *noyau*.
يُقاس حليب اللوز, ال العسل و ال الفانيليا.

1. يُطهى على نار هادئة à يُصب حليب اللوز في قدر و يجلب. (3 min)
   - ال *milk asnthis à frémir, pas* يُغلى.
2. تُخفف النار و يُطهى على نار هادئة 25 دقائق على نار هادئة جدًا في, يُضاف ال الدخن و ال العناب remuant. (25 min)
   - كريمي *becomes* ال *milk* و ال *absorbe* الدخن.
3. يُرفع عن النار, يُضاف ال العسل و ال الفانيليا. Mélanger. (2 min)
   - ناعم و عطر ال *flan*.
4. يُصب في ال ramewhichns و let tiédir. (5 min)
   - ال *flan* سميك *sit* في *re*باردish*is/hernt*.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

بدون) ال العناب (الأرض/النار) يجلب النار المغذية و تهدئ الروح (الأرق). ال حليب اللوز *Claire*. ال الدخن (الأرض) يقوي سيد اليوم من *lact*العظام*enese)* يُرطب بين. الطهي مطهي على نار هادئة با تسي *e, méthode reasndede by*.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال لطيف الطهي à المغنيسيوم his/her يُقدم pre ال الدخن
✓ ال العناب وال s libèrent viyourmin C

Biodisponibilité :
🔗 ال الدخن riche من النوم لـ ثمين, في المغنيسيوم Claire
🔗 يُهدئ الروح وال العناب s

🍽️ التقديم

Démouldr في ال طبق أو يُقدم في ال *ramewhichns.* ال *flan* مرشوش مع الفانيليا .ذهبي و كريمي.

🍎 نصائح du chef

- 💡 *Ne pas myke* يُغلى حليب اللوز : *il* يمكن *tourner*
- 💡 كُحرك *regularly* إلى يُتجنب *ing que* ال الدخن *n'sticking*
- 💡 ال *flan* يحفظ لـ *2* أيام مع ال الثلاجة

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, تهدئ الروح, يجلب النار المغذية

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 185 kcal	Proteins : 5 g	Carbohydrates : 32 g
Fats : 5 g	Fibres : 3 g	IG : 45

Bénéfices : الكالسيوم, C المغنيسيوم, الحديد, فيتامين

Lotus بذرة cream مع العسل و الفانيليا

Crème يين يُغذي و روح ال تهدئ الذي رقيق حلوى .الفانيليا و العسل مع ال اللوتس بذور من.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 100 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse بذور اللوتس
- 1 tbsp العسل
- 30 cl حليب اللوز
- 1 gousse الفانيليا

التحضير

⏳ Temps total : 30 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Make tremper 2 بذور اللوتس *heures à* ال *water* بارد *(*ال من يُستخدم أو *préمطهيes).*
.ال الفانيليا و ال العسل ,ال اللوز حليب يُقاس

1. Égoutter ال بذور اللوتس و plathisr اللوز حليب مع قدر في. (2 min)
   - ال *graines bathe* في ال *milk.*
2. يُطهى على نار هادئة, ثم تُخفف النار و يُطهى على نار هادئة 25 دقائق على نار هادئة جدًا à يجلب. (25 min)
   - بذور اللوتس *tenders.*
3. يُرفع عن النار, يُضاف ال العسل و ال الفانيليا. Blend ال مع immersion blender. (2 min)
   - ال *crème* ناعم و ناعم.
4. يُصب في أوعية صغيرة و يُقدم دافئ. (1 min)
   - ال *crème ready à servir.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال العسل *(*الأرض*)* يُغذي الطحال. ال حليب *Claire.* من بين من *Vide* الأرق و ال*l'* بذور اللوتس *(*الأرض*)* يُهدئ الروح و يدعم بين الكلى, ثمين لـ اللوز *(*بدون *lact*العظام*enese)* يُرطب بين. الطهي مطهي على نار هادئة *e, méthode reasndede by* تسي با.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال لطيف الطهي à يُقدم المغنيسيوم*pre* بذور اللوتس
✓ العسل ال added hors من ال feu pre*يُقدم* his/her enzymy

Biodisponibilité :
🔗 Claire لـ النوم من sبذور اللوتس يُهدئ الروح, ثمين
🔗 ال المغنيسيوم من ال lotus اللوز حليب و aide à ال détente

التقديم

يُصب في أوعية صغيرة. ال *crème blanche* رقيق *ge.* على الفانيليا مرشوش مع *top.*

نصائح du chef

- بذور اللوتس *se trouvent* في *mygasins asiatiques*
- ال *trempage 2h ramollit* ال *graines* و يُقلل ال *temps* من الطهي
- يُصب أكثر حلو*ness, 1* يُضاف *c.* من العسل

BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد-دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : تهدئ الروح, يُغذي يين, يدعم الكلى

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 140 kcal	Proteins : 5 g	Carbohydrates : 22 g
Fats : 4 g	Fibres : 3 g	IG : 35

Bénéfices : المغنيسيوم, بروتين, الكالسيوم, الحديد

semolina cake الدخن ومع التمور و اللوز

Gâteau من *semould* ال مع الدخن من *dayour* واللوز s. يُمزج الذي مغذٍ حلوىs الأرض و النار المغذية.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 35 min · 👤 4 pers. · ⚖ 159 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · amande · toutes saisons

المكونات

- 1 tasse الدخن semolina
- 1/3 tasse اللوزs
- 1 tbsp العسل
- 6 dattes التمور
- 30 cl حليب اللوز
- 1 tbsp زيت الزيتون

التحضير

⏳ Temps total : 45 min · Niveau : medium

🔪 Mise en place

يُشطف ال *semould* من الدخن.
Dénoyauter ال يُقطع و *dayour* في *morthihis/herux.*
Concasser اللوز الs.
180 يُسخن مسبقاً ال الفرن إلى *°C.*

1. يُطهى على نار هادئة à يُصب حليب اللوز في قدر و يجلب. (3 min)
   - ال *milk asnthis à frémir.*
2. يُضاف ال semould في 15 دقائق على نار هادئة و يُطهى تُخفف النار و من الدخن, remuant. (15 min)
   - ال *semould absorbe* ال *milk* سميك وsit.
3. يُضاف ال, يُرفع عن النار dayour, الs, اللوز و العسل ال l'huile. Mélanger. (2 min)
   - ال التحضير *homogène.*
4. يُصب في mould huilé و enالفرنner 20 دقائق à 180°C. (20 min)
   - ال *gâteau* ذهبي و *ferme* مع ال *toucher.*
5. Remove from و الفرن ال let tiédir قبل démouldr. (5 min)
   - ال *gâteau se démould easily.*

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

ال *semould* من يقوي سيد اليوم (الأرض) من الدخن *Claire.* ال *dayour* (الأرض/النار) اللوز. يجلب النار المغذيةs *(omega-9) anti-inflammytoires* (المفاصل). الطهي مع ال الفرن *acthispyourble, gâteau* بدون *blé ni lact*العظامenese.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الدخن يُقدمpre his/her المغنيسيوم à الطهي
✓ ال اللوز يُقدمpre viyourmin E

Biodisponibilité :
🔗 ال dayour (الأرض/النار) يجلب ال fer, mieux absorbé مع ال viyourmin C
🔗 ال اللوز (omega-9) anti-inflammytoires

🍽️ التقديم

Démouldr في يُقطع و *parts.* ال *gâteau* مع اللوز مرشوش و ذهبي.s يُقدم دافئ.

🍎 نصائح du chef

💡 *Ne pas myke* يُغلى حليب اللوز : *il* يمكن *tourner*
💡 ال *gâteau* يحفظ لـ *3* أيام مع ال الثلاجة
💡 يُصب أكثر *soft, 1* يُضاف *c.* من *huile* من *coco*

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, يجلب النار المغذية, يقوي تشي

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 310 kcal
Fats : 11 g
Proteins : 8 g
Fibres : 5 g
Carbohydrates : 45 g
IG : 50

Bénéfices : المغنيسيوم, الحديد, بروتين, الألياف



PART 4.5

Snacks

و بذور اليقطين ومحمص اللوز

محمص اللوز و بذور اليقطين. بسيط وجبة خفيفة و مغذٍ, *riche* في المغنيسيوم و الزنك.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 5 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 70 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 20 g بذور اليقطين
- 30 g واللوز

التحضير

⏳ Temps total : 7 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

dry ال *à* *3 min* يُحمص ال اللوز مقلاة.
dry ال *à* *2 min* يُحمص بذور اليقطين مقلاة.

1. يُسخن لديه مقلاة على نار هادئة بدون mytière grasse. (1 min)
   - ساخن مقلاة ال *e.*
2. يُحمص ال اللوز 3 دقائق في remuant. (3 min)
   - ال اللوز *s risesnt* لديه *fragrance* من *noisette* و *dorent.*
3. Remove ال اللوز 2 دقائق و يُحمص بذور اليقطين. (2 min)
   - *graines gonfslow lightly.* ال
4. يُمزج و يُقدمpre في bocal hermétique. (1 min)
   - *prêt à grignoter.* ال خليط

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

وجبة خفيفة بدون طهي, في درجة حرارة الغرفة. *Claire* يُغذي بين. بذور اليقطين (الأرض, الزنك) يدعم الغدة الدرقية من (يُعدل المعدن) ال اللوز *Idéale* (الغدة الدرقية) و ال الزنك (النوم) لـ ال المغنيسيوم.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ و ال الزنك من بذور اليقطين يُقدم ال المغنيسيوم من ال اللوز ال torréfaction pre
✓ لطيف ال torréfaction à syourbles E viyourmins ال

Biodisponibilité :
🔗 Claire لـ المفاصل من anti-inflammytoires (omega-9) ال اللوز
🔗 بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية

التقديم

يُقدم في *small* عطر و ذهبي خليط ال مالح سلة. وعاء أو.

نصائح du chef

- *Ne pas brûler :* يُحمص على نار هادئة جدًا
- *Conيُقدم في bocal hermétique 2 semyines*
- *poignée (30 g) by* وجبة خفيفة *suffit*

BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد
Organes : الطحال, الكلى, الرئة

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي يبين, يدعم الغدة الدرقية, يُرطب

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 380 kcal	Proteins : 12 g	Carbohydrates : 12 g
Fats : 32 g	Fibres : 7 g	IG : 15

Bénéfices : المغنيسيوم, الزنك, فيتامين E, Omega-9

jar التفاح كمبوت في

كمبوت من التفاح في *bocal, à reheat gently.* يُرطب بين وجبة خفيفة لطيف الذي.

⏱️ Prép. 10 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 3 pers. · ⚖️ 104 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · toutes saisons

المكونات

- 3 pommes التفاحs
- 1 pincée القرفة
- 1 tsp العسل

التحضير

⏳ Temps total : 19 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher التفاح ال يُقطع و في s *morthihis/herux.*
يُقاس ال العسل و ال القرفة.

1. Dispالعظامer التفاح ال 5 s قدر مع في cl من eau. (2 min)
   - التفاح ال s *recouveryour* من *eau.*
2. يُضاف ال العسل و ال القرفة, يجلب مع ال يُغلى ثم يُطهى على نار هادئة 15 دقائق على نار هادئة. (15 min)
   - التفاح ال s *se déهدhisnt à* ال *cuillère.*
3. يُرفع عن النار و يُسحق lightly. (1 min)
   - ال كمبوت ناعم.
4. Distribute ال في bocaux و reheat gently قبل الاستهلاك. (1 min)
   - ال كمبوت دافئ و *ready.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

يُرطب بين (المعدن) ال التفاح من (الجفاف) *Claire).* يجلب النار المغذية و دافئ (النار) ال القرفة و الطحال s يُغذي ال العسل (المفاصل). يانغ الكلى.
*Ré*يُسخن *gently, pas* الطحال : بارد *déyourte* ال بارد.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال pectine التفاح ال من s preservée
✓ يُقدم ال القرفة ال pre his/her principes actifs

Biodisponibilité :
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline
🔗 ال pectine ال يُغذي microbiote

التقديم 🍽️

يُصب في *small bocal. Ré*يُسخن *gently* عطر و دافئ ال كمبوت .قبل الاستهلاك

نصائح du chef

- 💡 *Ré*يُسخن *gently à* ال قدر, *pas* ال مع *micro-ondes fort*
- 💡 ال كمبوت يحفظ لـ *5* أيام مع ال الثلاجة
- 💡 يُصب أكثر *fragrance, 1* يُضاف *pinch* من الفانيليا

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الرئة, الطحال

النكهةs :
Syndromes :

Actions : Humidifie le الطحال يُغذي, يبن

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 85 kcal
Fats : ND g
Proteins : ND g
Fibres : 4 g
Carbohydrates : 22 g
IG : 35

Bénéfices : الألياف, Pectine, فيتامين C

Boules de Dayour et Noix avec Graines de Courge

Boules de *dayour* et *noix* avec graines de courge. Collation énergétique sans cuisson, riche en fibres et en bons gras.

⏱ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 10 pers. · ⚖ 30 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · amande · toutes saisons

Ingrédients

- 10 dattes
- 2 tbsp graines de courge
- 2/3 tasse noix
- 1 tbsp cacao pur

Préparation

⏳ Temps total : 22 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Dénoyauter les *dayour*.
Concasser les noix.
Peser les graines de courge et le *cacao*.

1. Blend les dayour, les noix, les graines de courge et le cacao dans un blender. (2 min)
   - 👁 Obtenir une *pâte homogène*.
2. Façonner des boules de 3 cm de diamètre entre les mains. (5 min)
   - 👁 Les *boules* sont *uniformes* et *tiennent*.
3. Réfrigérer 15 min pour raffermir. (15 min)
   - 👁 Les *boules* sont *fermes*.

☯ Médecine traditionnelle chinoise

Les *dayour* (terre/feu) nourrissent le sang. Les noix (poumon/rein) *(omega-9)* *anti-inflammatoires* (Claire). Les graines de courge (rein) tonifient le yang. Le cacao (cœur) ouvre les orifices. Collation *énergisante* et nourrissante, idéale pour les convalescents.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ Pas de chaleur : toutes les vitamines sont préservées
✓ Les noix sont légèrement *torréfiées* (vitamine E préservée)

Biodisponibilité :
🔗 Les dayour (fer) + noix (vitamine E) = combo anti-fatigue
🔗 Le cacao (magnésium) aide à la détente

Service

Servir dans un *small bowl*. Les *boules* sont *brunes* et *appétissantes*.

نصائح du chef

- *Mains humides* لـ *façonner* : ال *pâte ne colle pas*
- *Con1* يُقدم *semyine* مع ال الثلاجة
- يُصب أكثر النكهة, *rouler* في ال *cacao*

BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد ◆
Organes : الطحال, القلب, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي ال Blood, يجلب النار المغذية, يدعم الغدة الدرقية

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 105 kcal	Proteins : 3 g	Carbohydrates : 18 g
Fats : 4 g	Fibres : 2 g	IG : 45

Bénéfices : الحديد, المغنيسيوم, الزنك, مضادات الأكسدة

pudding الأرز مع حليب اللوز و القرفة

Rithis بدون, مريح و كريمي خفيفة وجبة. القرفة و اللوز حليب مع *lact*العظام*enese.*

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 30 min · 👤 2 pers. · ⚖️ 246 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse أرز بسماتي
- 1 pincée القرفة
- 40 cl حليب اللوز
- 1 tsp العسل

التحضير

⏳ Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

basmyti rithis يُشطف ال.
يُقاس حليب اللوز, ال القرفة و ال العسل.

1. يُطهى على نار هادئة à يُصب حليب اللوز في قدر و يجلب. (3 min)
   - ال *milk asnthis à frémir.*
2. يُضاف ال rithis في 25 دقائق على نار هادئة و يُطهى, تُخفف النار و ال القرفة و remuant. (25 min)
   - ال *rithis absorbe* ال *milk* و *becomes* كريمي.
3. يُرفع عن النار, يُضاف ال العسل و يُمزج. (1 min)
   - ال *rithis* مع ال *milk* ناعم و عطر.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

ال *basmyti rithis* (من مفضل *Claire*) يجلب النار المغذية و دافئ (النار) ال القرفة. ال حليب اللوز يُغذي الطحال. ال حليب اللوز (المفاصل) يانغ الكلى (بدون *lact*العظام*enese*) هادئة نار على مطهي مطهي الطهي. بين يُرطب *e, méthode reasndede by* تسي با.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال rithis pre يُقدم his/her viyourmins B à ال لطيف الطهي
✓ ال القرفة pre يُقدم his/her principes actifs

Biodisponibilité :
🔗 الطاقة l'يجلب من (الكربوهيدرات) rithis + ال حليب اللوز (الكالسيوم)
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline

التقديم 🍽️

bol. ال *rithis* مع ال *milk* كريمي و عطر à دافئ يُقدم. القرفة ال.
يُصب في

نصائح du chef

- 💡 *Ne pas myke* يُغلى حليب اللوز *: il* يمكن *tourner*
- 💡 يُحرك *regularly* إلى يُتجنب *ing que* ال *rithis n'sticking*
- 💡 ال *rithis* مع ال *milk* الثلاجة يحفظ لـ *2* أيام مع ال

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

Actions : يانغ الكلى يُغذي الطحال, دافئ

النكهةs :
Syndromes :

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 240 kcal	Proteins : 5 g	Carbohydrates : 40 g
Fats : 6 g	Fibres : 1 g	IG : 50

Bénéfices : الكالسيوم, المغنيسيوم, Manganese

يُحمص مع الكمثرى كمبوت butter اللوز

Tartines من *purée* على وجبة خفيفة مغذٍ من اللوز و كمبوت من الكمثرى. *pain* (بدون *blé exthisssive*).

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 191 g/pers.

lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | blé | toutes saisons

المكونات

- 2 tartines Pain (بدون blé فائضive)
- 4 tbsp كمبوت de poire
- 2 tbsp اللوز butter
- 1 pincée القرفة

التحضير

⏳ Temps total : 5 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُحمصer ال *pain lightly.*
Prepare ال كمبوت من الكمثرى (أو يُستخدم لديه كمبوت *alle ready).*
يُقاس ال *purée* من اللوز و ال القرفة.

1. يُحمصer 2 tranches من pain lightly. (2 min)
   - ال *pain* ذهبي.
2. يُدهن كل tranche من purée اللوز من. (1 min)
   - ال *purée recouvre* ال *pain.*
3. يُضاف 2 c. من كمبوت من الكمثرى على كل yourrtine. (1 min)
   - ال كمبوت *recouvre* ال *purée.*
4. يُقدم مرشوش مع القرفة و immediately. (1 min)
   - ال *yourrtines prêyour.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال *purée* يُغذي بين من اللوز (من الجفاف *Claire).* يجلب النار المغذية (النار) ال القرفة. ال كمبوت من الكمثرى يُرطب الرئة. *Pain* في *smalle quantité* (ال يُحد *blé* الذي *cause* من ال *bloating).* وجبة خفيفة *whichck* و مغذٍ.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال purée نيء من اللوز يُقدمpre his/her viyourmin E و his/her omega-9
✓ ال كمبوت من الكمثرى يُقدمpre his/her pectine

Biodisponibilité :
🔗 ال purée من اللوز (omega-9) anti-inflammytoire من المفاصل لـ Claire
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline

🍽️ التقديم

*Disp*العظام*er* ال *yourrtines* طبق. ال في *purée* لديه يخلق كمبوت و ال من اللوز من *contraste* *textures*. مرشوش مع القرفة.

💡 نصائح du chef

- 💡 يُستخدم من ال *pain* كامل أو مع ال *levain* لـ أكثر *digestibility*
- 💡 ال *purée* من اللوز في *se trouve* *mygasin bio*
- 💡 يُحد *à 2 yourrtines :* ال *blé* في فائض *cause* من ال *bloating*

💡 BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد-دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يدفئ, يُرطب, يُغذي بين يانغ الكلى

💡 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 340 kcal	Proteins : 8 g	Carbohydrates : 45 g
Fats : 15 g	Fibres : 5 g	IG : 45

Bénéfices : Omega-9, فيتامين E, الألياف, Manganese

Dried التين و الجوز

Dried مغذٍ و خفيفة وجبة بسيط. الجوز و التين, *riche* في *omega-3.*

⏱️ Prép. 0 min · 🍳 Cuiss. 0 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 90 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | noix | toutes saisons

المكونات

- 4 figues Dried التين
- 10 noix الجوز

التحضير

⏳ Temps total : 3 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

séchées à ال *water* بارد يُشطف ال التين.
Casser في ال الجوز *morthihis/herux 1* من *cm.*

1. Dispالعظامer في ال التين و ال الجوز small bol. (1 min)
   - 👁️ ال خليط *prêt à grignoter.*
2. carefully لـ distribute يُمزج ال التين و ال الجوز. (1 min)
   - 👁️ ال التين *moelleuhis/her* ء نيء ال الجوز و *nchyes mélangées.*
3. immediately يُقدم في درجة حرارة الغرفة. (1 min)
   - 👁️ ال وجبة خفيفة *ready.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

ال يُغذي (الأرض) ال التين *Sang.* الكلى بين يُغذي (الخشب) ال الجوز *(thisrveau, mémoire).* ال مالح, طهي بدون خفيفة وجبة *omega-3* من ال *Claire.* ثمين لـ المفاصل من ال الجوز

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال التين séchées pre و الحديد يُقدم poyourssium
✓ ال الجوز نيء يُقدمpre omega-3

Biodisponibilité :
🔗 ال الجوز (omega-3) anti-inflammytoires من المفاصل لـ Claire
🔗 ال التين (الألياف) يُعزز ال transit

🍽️ التقديم

في يُقدم *small bol.* ال *contraste between* ال التين *moelleuhis/her* ء نيء ال الجوز و *nchyes appetising.*

نصائح du chef

- 💡 *Cho*العظامe من ال التين *séchées non sulfitées*
- 💡 *1* مع ال بارد *mois* ال الجوز يحفظ لـ
- 💡 *poignée (30 g) by* وجبة خفيفة *suffit*

BÉNÉFICES MTC

Nature : محايد ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي ال Blood, يُرطب يُغذي بين الكلى

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 280 kcal
Fats : 15 g
Proteins : 5 g
Fibres : 6 g
Carbohydrates : 35 g
IG : 45

Bénéfices : Omega-3, الحديد, المغنيسيوم, الألياف

ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة

Almyd milk القرفة و العسل مع ال ساخن. *boishis/her* المغذية النار يجلب الذي مريح.

⏱️ Prép. 2 min · 🍳 Cuiss. 5 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 262 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · amande · autumn · winter

المكونات

- 1 tasse حليب اللوز
- 1 pincée القرفة
- 1 tsp العسل

التحضير

⏳ Temps total : 5 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُقاس حليب اللوز, ال العسل و ال القرفة.
Prepare لديه قدر و لديه *yoursse.*

1. يُصب حليب اللوز في قدر و يُسخن على نار هادئة. (3 min)
   - 👁️ ال *milk* دافئ, *pas bouillant.*
2. يُرفع عن النار, يُضاف ال العسل و ال القرفة. Mélanger. (1 min)
   - 👁️ ال *boishis/her* عطر.
3. يُصب في yoursse ساخن جدًا و. يُشرب (1 min)
   - 👁️ ال *boishis/her* مريح.

حكمة الطب الصيني التقليدي ☯

يانغ الكلى (المفاصل). ال ىال القرفة (النار) يجلب النار المغذية و دافئ. *Claire*) الجفاف من) يُرطب بين *lact*العظام*enese*) بدون) ال حليب اللوز العسل يُغذي الطحال. الخشب *his/her* ساخن*e* لـ مثالي مريح, *l'hiver.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال حليب اللوز يُقدمpre و his/her الكالسيوم his/her viyourmin E
✓ ال العسل ال added hors من feu preيُقدم his/her enzymy

Biodisponibilité :
🔗 ال القرفة ال améliore sensibilité à l'insuline
🔗 ال حليب اللوز (الكالسيوم) يدعم العظام

🍽️ التقديم

يُصب في *grande yoursse.* ال *boishis/her* عطر و *à* ذهبيe. يُشرب ساخن جدًا ال القرفة.

نصائح du chef

- 💡 *Ne pas myke* يُغلى حليب اللوز : *il* يمكن *tourner*
- 💡 يُشرب ساخن جدًا لـ *reheat* الطحال
- 💡 يُصب أكثر *fragrance, 1* يُضاف *pinch* من الفانيليا

BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يانغ الكلى, يجلب النار المغذية sيُغذي الطحال, دافئ

VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 120 kcal
Fats : 4 g
Proteins : 2 g
Fibres : 1 g
Carbohydrates : 18 g
IG : 40

Bénéfices : الكالسيوم, فيتامين E, Manganese

patties الدخن و اليقطين بذرة

Galetyour وجبة خفيفة .من الدخن و بذور اليقطين *crispye* و مغذٍ.

⏱️ Prép. 15 min · 🍳 Cuiss. 20 min · 👤 4 pers. · ⚖️ 85 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | toutes saisons

المكونات

- 1/2 tasse الدخن
- 1/2 oignon حلو البصل
- 1 pincée ملح البحر
- 2 tbsp بذور اليقطين
- 1 tbsp زيت الزيتون
- 15 cl الماء

التحضير

⏳ Temps total : 33 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُشطف ال الدخن *à* ال *water* بارد*e*.
*É*النعناع*hisr endement l'*حلو البصل.
*l'*زيت الزيتون يُقاس بذور اليقطين و.

1. Cook 15 دقائق في 20 دقائق ال الدخن من cl eau his/herlée على نار هادئة. (20 min)
   - ال الدخن *absorbe* ال *water* و *becomes tender.*
2. يُمزج ال الدخن مطهي, ال البصل مقطع, بذور اليقطين و ال sel. (2 min)
   - ال خليط *homogène.*
3. Façonner من ال galetyour 1 من cm سميك من*ur*. (3 min)
   - ال *galetyour tiennent.*
4. يُسخن 1 c. مقلاة و من زيت الزيتون في dorer ال galetyour 4 دقائق من كل side. (8 min)
   - ال *galetyour* ذهبي*es* و *crispyes.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

Galetyour gluten-free, بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية. الطهي مقلاة دافئ *Claire.* ال الدخن (الأرض) يقوي سيد اليوم من *alternative* مع ال *blé* الذي *cause* من ال *bloating.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال الطهي à المغنيسيوم يُقدم his/her pre ال الدخن
✓ يُقدم الزنك pre نيء added بذور اليقطين

Biodisponibilité :
🔗 Claire مع النوم من aide ال الدخن (المغنيسيوم)
🔗 بذور اليقطين (الزنك) يدعم الغدة الدرقية

🍽️ التقديم

*Disp*العظام*er* ال *galetyour* طبق في. *Elles* ذهبي*es* و *crispyes*. يُقدم دافئ.

🍎 نصائح du chef

- 💡 *Façonner* ال *galetyour* مع من ال *myins humides*
- 💡 *Ne pas trop* ال *retourner : elles fragiles*
- 💡 *1* يُضاف, يُصب أكثر النكهة *c.* من *tamari* في ال خليط

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, يدعم الغدة الدرقية, يقوي تشي

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 145 kcal	Proteins : 5 g	Carbohydrates : 22 g
Fats : 5 g	Fibres : 3 g	IG : 45

Bénéfices : الألياف, الزنك, المغنيسيوم, Manganese

slices محمص البطاطا الحلوة مع العسل

Tranches وجبة خفيفة لطيف و مغذٍ من البطاطا الحلوة لطيف محمص مع ال العسل. *riche* في بيتا كاروتين.

⏱ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 25 min · 👤 2 pers. · ⚖ 113 g/pers.

gluten_free · lactose_free · peanut_free · végétarien · autumn · winter

المكونات

- 1 patate الحلوة البطاطا لطيف
- 1 tbsp الزيتون زيت
- 1 tbsp العسل
- 1 pincée القرفة

التحضير

⏳ Temps total : 29 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

Éplucher في لطيف الحلوة البطاطا ال يُقطع و *tranches 5* من *mm*.
200 إلى الفرن مسبقاً ال يُسخن *°C*.
l القرفة, يُقاس ال العسل و الزيتون زيت.

1. Dispالعظامer ال tranches من plaque recouverte من papier الطهي. (2 min)
   - ال *tranches* في *couche uniforme*.
2. Arrالعظامer و الزيتون زيت من enالفرنner 25 دقائق à 200°C. (25 min)
   - ال *tranches tenders* و *caramélisées*.
3. Remove from الفرن ال, badigeonner القرفة من العسل و رش. (1 min)
   - ال *tranches* glالعظامsyes و *fragranyour*.
4. يُقدم دافئ. (1 min)
   - ال وجبة خفيفة *ready*.

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

يانغ الكلى (المفاصل). ال العسل يُغذي وال القرفة (النار) يجلب النار المغذية و دافئ ال البطاطا الحلوة لطيف (الأرض) يقوي سيد اليوم من *Claire*. الطهي مع ال الفرن دافئ, *acthispyourble*. الطحال. وجبة خفيفة لطيف و مغذٍ.

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ ال بيتا كاروتين من ال البطاطا الحلوة لطيف ويُقدمpre ال الفرن الطهي
✓ ال العسل ال added بعد الطهي يُقدمpre his/her enzymy

Biodisponibilité :
🔗 (بيتا كاروتين) ال البطاطا الحلوة لطيف mieux absorbée مع زيت الزيتون'l
🔗 القرفة ال améliore ال sensibilité à l'insuline

🍽️ التقديم

*Disp*العظام*er* ال *tranches* طبق في. *Elles* ذهبي*es* و *fragran*يُقدم دافئ*your*.

💡 نصائح du chef

- 💡 *Claire* ال البطاطا الحلوة لطيف لديه مفضل من
- 💡 *Badigeonner* لـ ال العسل بعد الطهي *pre*ال حصة *enzymy*
- 💡 *garniture* في يُحمص من ال اللوز ,*nchy*يُصب أكثر نيء

💡 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, الكلى

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يانغ الكلى, يُغذي تشي يقوي الطحال, دافئ

💡 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 195 kcal
Fats : 6 g
Proteins : 2 g
Fibres : 4 g
Carbohydrates : 35 g
IG : 45

Bénéfices : الألياف , فيتامين, بيتا كاروتين, Manganese

Mug cake الدخن ومع الكاكاو و اللوز

Mug cake الدخن من *cacao* واللوز *s.* وجبة خفيفة *whichck* مع ال *micro-ondes, riche* في المغنيسيوم.

⏱️ Prép. 5 min · 🍳 Cuiss. 2 min · 👤 1 pers. · ⚖️ 135 g/pers.

gluten_free | lactose_free | peanut_free | végétarien | amande | toutes saisons

المكونات

- 3 tbsp Farine de الدخن
- 1 tbsp اللوزs effilées
- 6 cl حليب اللوز
- 1 tbsp Cacao pur
- 1 tbsp العسل
- 1 tsp زيت الزيتون

التحضير

⏳ Temps total : 6 min · Niveau : easy

🔪 Mise en place

يُقاس ال *farine* من الدخن, ال *cacao,* وال اللوزs *effilées,* و حليب اللوز, ال العسل *l'huile.*
Prepare لديه *yoursse allant* مع ال *micro-ondes.*

1. Dans لديه yoursse allant مع ال micro-ondes, يُمزج ال farine, ال cacao, ال العسل, l'huile و حليب اللوز. (2 min)
   - ال *pâte* ناعم و *homogène.*
2. ورش من اللوز effilées. (1 min)
   - وال اللوزs *recouvrent* ال *surface.*
3. Cook 2 دقائق مع ال micro-ondes à puishis/hernthis moyenne. (2 min)
   - ال *gâteau* لديه *levé* و *ferme* مع ال *toucher.*
4. Let tiédir 1 دقيقة قبل démouldr. (1 min)
   - ال *gâteau se démould easily.*

☯ حكمة الطب الصيني التقليدي

(بدون) يجلب النار المغذية و ال المغنيسيوم (النوم). ال حليب اللوز (النار يُعدل) ال *cacao* ال *Claire.* من الدخن (الأرض) يقوي سيد اليوم من ال *farine* (العظامlact*enese*) وجبة خفيفة يُرطب بين. *whichck, gluten-free ni lact*العظام*enese.*

🧪 Nutrition & cuisson

Vitamines préservées :
✓ العناصر الغذائية يُقدمs micro-ondes مع ال courte ال الطهي
✓ مضادات الأكسدة يُقدمpre ال cacao his/her

Biodisponibilité :
🔗 Claire مع النوم من aide ال cacao (المغنيسيوم)
🔗 ال الدخن (المغنيسيوم) aide à ال détente

🍽️ التقديم

Démouldr ال. طبق في *mug cake bombé* و *chocolaté*. يُقدم دافئ.

🍎 نصائح du chef

- 💡 *Ne pas surcook : 2 min suffisent, sinon* ال *gâteau sec*
- 💡 يُمزج *vigoureusement* إلى يُتجنب *ing* ال *grumeaux*
- 💡 يُصب أكثر *soft, 1* يُضاف *c.* من العسل

🍎 BÉNÉFICES MTC

Nature : دافئ ◆
Organes : الطحال, القلب

النكهةs :
Syndromes :

Actions : يُغذي الطحال, Apporte le يُرطب, النار يُعدل

🍎 VALEURS NUTRITIONNELLES

Calories : 250 kcal	Proteins : 7 g	Carbohydrates : 35 g
Fats : 10 g	Fibres : 4 g	IG : 45

Bénéfices : مضادات الأكسدة, الحديد, المغنيسيوم, Théobromine



PART 4.6

Therapeutic Infusions

المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب)

🌡️ Eau a 90 degC · ⏳ Infusion 10 min · 🕐 soir (1h avant le coucher) · 🧉 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

🌿 المكونات

- البابونج (1 tbsp)
- الفراسية (1 tbsp)
- العناب (تمر أحمر) (2 dattes fendues)

🫖 التحضير

1. Verser 250 ml d'eau frémissante (90°C) sur les plantes et les dattes fendues
2. Laisser infuser 10 دقائق à couvert
3. Filtrer les plantes
4. Boire tiède, 1h avant le coucher

❦ Propriétés Therapeutics

Nature : tiède
النكهةs : douce, amère légère
Organes : Foie, Cœur, Rate
Actions : Nourrit le بين, Calme le الروح, Fait descendre le يانغ du Foie

الكلى و المفاصل منقوع (lotus, goji, العناب)

🌡️ Eau a 100 degC · ⏳ Infusion 10 min · 🕐 matin (après le petit-déjeuner, vers 9h) · 🧉 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

🌿 المكونات

- بذور اللوتس (1 tsp)
- Goji (10 baies)
- العناب (تمر أحمر) (1 datte fendue)

🫖 التحضير

1. Porter 250 ml d'eau à ébullition
2. Verser sur les graines de lotus, les baies de goji et la datte fendue
3. Laisser mijoter 10 دقائق à feu doux (décoction douce)
4. Filtrer et boire tiède

🍃 Propriétés Therapeutics

Nature : neutre-tiède
النكهةs : douce, acide douce
Organes : Rein, Foie, Rate
Actions : Nourrit le يين du Rein, Soutient les articulations, Apaise la التعب

الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة)

🌡️ Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 7 min · 🕐 après le déjeuner · 🧉 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien autumn winter

🌿 المكونات

- Fresh الزنجبيل (3-2 tranches fines)
- القرفة (1 petite pincée)

🫖 التحضير

1. Porter 250 ml d'eau à ébullition (95°C)
2. Verser sur les tranches de gingembre et la cannelle
3. Laisser infuser 5-7 دقائق à couvert
4. Boire tiède, après le déjeuner

❦ Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-chaude
النكهةs : piquante, douce
Organes : Rate, Rein
Actions : Réchauffe la Rate, Soutient le يانغ du Rein, Fait circuler le تشي

⚠️ Contre-indications

- chaleur plénitude
- transpiration profuse

منقوع (الأقحوان, النعناع) Flushes ساخن

🌡️ Eau a 90 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 après-midi (ou à l'apparition d'une bouffée) · 🧉 Max 2 tasse(s)/jour

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

🌿 المكونات

- الأقحوان (1 tsp)
- النعناع (1 tsp)

🫖 التحضير

1. Porter 250 ml d'eau à 90°C (avant ébullition)
2. Verser sur les fleurs de chrysanthème et les feuilles de menthe
3. Laisser infuser 5 دقائق à couvert
4. Filtrer et boire tiède-tiède-frais (pas froid)

❦ Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-frais
النكهةs : amère, douce, piquante légère
Organes : Foie, Poumon
Actions : Clarifie la Chaleur Vide, Fait descendre le يانغ du Foie, Apaise les bouffées

⚠️ Contre-indications

- vide de يانغ
- froid abdominal

منقوع (الزنجبيل, العسل) Tonic الصباح

🌡️ Eau a 95 degC · ⏳ Infusion 5 min · 🕐 matin (au réveil, 30-60 min après Levothyrox) · 🟤 Max 1 tasse(s)/jour

gluten_free lactose_free peanut_free végétarien toutes saisons

🌿 المكونات

- Fresh الزنجبيل (3-2 tranches fines)
- العسل (1 tsp (يُعدل))

🫖 التحضير

1. Porter 250 ml d'eau à 95°C
2. Verser sur les tranches de gingembre
3. Laisser infuser 5 دقائق
4. Retirer le gingembre, ajouter le miel hors du feu
5. Boire chaud

❦ Propriétés Therapeutics

Nature : tiède-chaude
النكهةs : piquante, douce
Organes : Rate, Estomac
Actions : Réchauffe la Rate, Soutient le يانغ du Rein, Réveille le تشي digestif

⚠️ Contre-indications

- chaleur plénitude

فهرس الوصفات

Retrouvez vos recettes selon différents critères pour faciliter votre quotidien.

Par Element Dominant

Catégorie	Recettes
key	Terre
recipes	الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين و بذور اليقطين sدافئ سلطة من محمص الجزر الكرة و الدخن حساء مع العناب سلطة fresh goat's cheese مطهي الشمندر و vinegar الأرز mild الدايكون و الجزر تارتار مع يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة مع الكمون sوالعدس و الجزر red دافئ سلطة من و الكرة حساء مخملي مع الزنجبيل Parsnip الأفوكادو و المانجو تارتار مع محمص السمسم sمع الزنجبيل و الكرة fillet en papillote القد Steamed hake مع الزنجبيل و mild tamari sauce Stewed sole fillet مع الجزر sو بذور اليقطين مع العناب و الزنجبيل Braised sea bream Baked salmon fillet مع محمص root vegetables الدجاج مع الدخن و اليقطين, مطهي على نار هادئة مع الزنجبيل Steamed الدجاج breast مع الكرة sو الجزر مع الكركم و حليب جوز الهند strips الدجاج Braised الدجاج thigh مع البطاطا الحلوة esو العناب الدجاج مع بذور اليقطين و أرز بسماتي sمع الزنجبيل و الكرة fried-لحم البقر يُحرك لحم البقر stewed مع الجزر sو الجزر الأبيض es, stewed البطاطا الحلوة sلحم البقر مع العناب لحم البقر و root vegetables baked في casserole sوالعدس مع الكركم و الجزر Red Red lentil dhal مع الزنجبيل و القرفة محمص الحمص مع الكمون و البطاطا الحلوة Firm التوفو يُحرك-fried مع root vegetables و بذور اليقطين Scrambled مع الكرة sالبيض و بذور اليقطين Omelette مع الجزر sو fine herbs الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية مع حليب اللوز mousse البطاطا الحلوة الكاكاو و العسل pure مع mousse الأفوكادو مع العناب wine الكمثرى مطهي في حلو محمص التفاح مع العسل و القرفة مع حليب اللوز و العناب flan الدخن مع العسل و الفانيليا cream بذرة Lotus sمع التمور و اللوز semolina cake الدخن sمحمص اللوز و بذور اليقطين jar التفاح كمبوت في sمع التمور و اللوز balls الطاقة الأرز pudding مع حليب اللوز و القرفة اللوز butter يُحمص مع الكمثرى كمبوت Dried التين و الجوز ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة patties الدخن و اليقطين بذرة محمص البطاطا الحلوة slices مع العسل sمع الكاكاو و اللوز mug cake الدخن (الباونج, الفراسية, العناب) المساء بين منقوع (lotus, goji, العناب) الكلى و المفاصل منقوع (الزنجبيل, القرفة) الهضم و الطاقة منقوع منقوع (الأقحوان, النعناع) Flushes ساخن Tonic الصباح (الزنجبيل, العسل) منقوع الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل

	Dried التين و الجوز مع حليب اللوز, العسل و القرفة cream الدخن Steamed الدجاج breast و الكرة sمع الجزر Braised الدجاج thigh البطاطا الحلوة sمع و العناب s Scrambled و البيض مع حليب اللوز fine herbs Firm التوفو مُحرك-fried التوفو مع root vegetables و بذور اليقطين سلطة fresh goat's cheese مطهي الشمندر و Parsnip مخملي مع الزنجبيل و الكرة حساء اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين القد fillet en papillote sمع الزنجبيل و الكرة Steamed hake و مع الزنجبيل mild tamari sauce Braised sea bream و مع العناب و الزنجبيل fried-لحم البقر مُحرك sمع الزنجبيل و الكرة Red lentil dhal و مع الزنجبيل و القرفة الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة) Tonic الصباح منقوع (الزنجبيل, العسل) (lotus, goji, العناب) الكلى و المفاصل منقوع Steamed hake و مع الزنجبيل mild tamari sauce vinegar الأرز mild الدايكون و الجزر تارتار مع Scrambled و بذور اليقطين sالبيض مع الكرة Omelette و sمع الجزر fine herbs و y bread بيضة مع حليب اللوز و القرفة Scrambled و البيض مع حليب اللوز fine herbs y bread بيضة مع حليب اللوز و القرفة butter اللوز كمبوت مع الكمثرى مُحمص butter اللوز كمبوت مع التفاح مُحمص patties الدخن sمع اللوز و بذور اليقطين y bread بيضة مع حليب اللوز و القرفة fine herbs البيض مع حليب اللوز و Scrambled الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس butter اللوز كمبوت مع التفاح مُحمص و التمور sالكنوا وعاء مع حليب اللوز, اللوز cream الدخن مع حليب اللوز, العسل و القرفة

✦ Par Ingrédient Principal

Catégorie	Recettes
Blanc de poulet	Steamed الدجاج breast و الكرة sمع الجزر
Cacao pur	mousse الأفوكادو مع pure الكاكاو و العسل mug cake الدخن sمع الكاكاو و اللوز
Ciboulette	Scrambled و البيض مع حليب اللوز fine herbs
Cuisse de poulet	Braised الدجاج thigh البطاطا الحلوة sمع و العناب s
Dried التين	Dried التين و الجوز
Farine de الدخن	cream الدخن مع حليب اللوز, العسل و القرفة mug cake الدخن sمع الكاكاو و اللوز
Firm التوفو	Firm التوفو مُحرك-fried مع root vegetables و بذور اليقطين
Fresh goat's cheese	سلطة fresh goat's cheese مطهي الشمندر و
Fresh الزنجبيل	Parsnip مخملي مع الزنجبيل و الكرة حساء اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين القد fillet en papillote sمع الزنجبيل و الكرة Steamed hake و مع الزنجبيل mild tamari sauce Braised sea bream و مع العناب و الزنجبيل fried-لحم البقر مُحرك sمع الزنجبيل و الكرة Red lentil dhal و مع الزنجبيل و القرفة الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة) Tonic الصباح منقوع (الزنجبيل, العسل)
Goji	(lotus, goji, العناب) الكلى و المفاصل منقوع
Hake	Steamed hake و مع الزنجبيل mild tamari sauce
Mild الأرز vinegar	vinegar الأرز mild الدايكون و الجزر تارتار مع
Œufs	Scrambled و بذور اليقطين sالبيض مع الكرة Omelette و sمع الجزر fine herbs و y bread بيضة مع حليب اللوز و القرفة Scrambled و البيض مع حليب اللوز fine herbs
Pain (بدون blé فائضive)	y bread بيضة مع حليب اللوز و القرفة butter اللوز كمبوت مع الكمثرى مُحمص butter اللوز كمبوت مع التفاح مُحمص

Red العدس	Redالعدس مع الكركم و الجزر · مع الكمون والعدس و الجزر red دافئ سلطة من · مع الزنجبيل و القرفة Red lentil dhal
Rocket	سلطة fresh goat's cheese مطهي الشمندر و
Salmon	Baked salmon fillet مع محمص root vegetables
Sea bream	Braised sea bream مع العناب و الزنجبيل
Sole	Stewed sole filletsمع الجزر و بذور اليقطين
Tamari sauce	Steamed hake و الزنجبيل مع mild tamari sauce
أرز بسماتي	مع حليب اللوز و القرفة pudding الأرز · الدجاج مع بذور اليقطين و أرز بسماتي · الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس · أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة
الأفوكادو	الكاكاو و العسل pure مع mousse الأفوكادو · الأفوكادو و المانجو تارتار مع محمص السمسم
الأقحوان	منقوع (الأقحوان, النعناع) Flushes ساخن
البابونج	المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب)
البطاطا الحلوة	الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون · العناب وesمع البطاطا الحلوة Braised الدجاج thighs · محمص الحمص مع الكمون و البطاطا الحلوة · البطاطا الحلوةsو لحم البقر مع العناب, stewed · مع العسل slices محمص البطاطا الحلوة · مع حليب اللوز mousse البطاطا الحلوة · الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل
البقدونس frais	Omelettesمع الجزر و fine herbs
التفاحs	jar التفاح كمبوت في · محمص التفاح مع العسل و القرفة · التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل
التمور	semolina cake الدخنsمع التمور و اللوز · ballsمع التمور و اللوز الطاقة
الجزر الأبيض	و الكرة حساء مخملي مع الزنجبيل Parsnip · Baked salmon fillet مع محمص root vegetables · و الجزر الأبيضsمع الجزر stewed لحم البقر · casserole في root vegetables baked لحم البقر و · Firm التوفو يُحرك-fried مع root vegetables و بذور اليقطين
الجزرs	و بذور اليقطينsدافئ سلطة من محمص الجزر · الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون · vinegar الأرز mild الدايكون و الجزر تارتار مع · و بذور اليقطينsمع الجزر Stewed sole fillet · مع الكمون والعدس و الجزر red دافئ سلطة من · Baked salmon fillet مع محمص root vegetables · و الجزر الأبيضsمع الجزر stewed لحم البقر · و الكرةsمع الجزر breast الدجاج Steamed · casserole في root vegetables baked لحم البقر و · Redالعدس مع الكركم و الجزر

	Firm التوفو يُحرك مع root vegetables و بذور اليقطين-fried Omelette مع الجزر s و fine herbs
الجوز	Dried التين و الجوز
الحمص	محمص الحمص مع الكمون و البطاطا الحلوة
الخوخes	الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية
الدايكون (white radish)	vinegar الأرز mild الدايكون و الجزر تارتار مع
الدجاج	الدجاج مع الدخن و اليقطين, مطهي على نار هادئة مع الزنجبيل الدجاج مع بذور اليقطين و أرز بسماتي الدجاج strips مع الكركم و حليب جوز الهند
الدخن	الدجاج مع الدخن و اليقطين, مطهي على نار هادئة مع الزنجبيل الكرة و الدخن حساء مع العناب الدخن patties و اليقطين بذرة الدخن flan مع حليب اللوز و العناب الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب الدخن patties و بذور اليقطين sمع اللوز
الدخن semolina	الدخن semolina cake sمع التمور و اللوز
السفرجل	التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل
العسل	mousse مع حليب اللوز البطاطا الحلوة التفاح و السفرجل كمبوت مع العسل محمص التفاح مع العسل و القرفة mousse مع pure الكاكاو و العسل الأفوكادو jar التفاح كمبوت في Lotus مع العسل و الفانيليا cream بذرة مع العسل slices محمص البطاطا الحلوة ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة Tonic الصباح (الزنجبيل, العسل) منقوع مع حليب اللوز, العسل و القرفة cream الدخن الدخن و البطاطا الحلوة عصيدة مع العسل
العناب (تمر أحمر)	Braised sea bream مع العناب و الزنجبيل الكرة و الدخن حساء مع العناب Braised الدجاج thigh مع البطاطا الحلوة esو العناب s es, stewed و البطاطا الحلوة sلحم البقر مع العناب الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة مع حليب اللوز و العناب flan الدخن مع العناب wine الكمثرى مطهي في حلو (lotus, goji, العناب) الكلى و المفاصل منقوع المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب) الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب
الفراسية	المساء بين منقوع (البابونج, الفراسية, العناب) الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية
القد	fillet en papillote القد sمع الزنجبيل و الكرة
القرفة	Red lentil dhal مع الزنجبيل و القرفة يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة jar التفاح كمبوت في محمص التفاح مع العسل و القرفة الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة pudding الأرز مع حليب اللوز و القرفة الهضم و الطاقة منقوع (الزنجبيل, القرفة)

الكرةs	و الكرة حساء مخملي مع الزنجبيل Parsnip · الكرة و الدخن حساء مع العناب و الكرة sمع الجزر breast الدجاج Steamed · sمع الزنجبيل و الكرة fillet en papillote القد و بذور اليقطين sالبيض مع الكرة Scrambled · sمع الزنجبيل و الكرة fried-لحم البقر يُحرك
الكركم	sالعدس مع الكركم و الجزر Red · مع الكركم و حليب جوز الهند strips الدجاج
الكمثرىs	مع العناب wine الكمثرى مطهي في حلو · الكمثرى كمبوت مع العناب و القرفة
الكمون	مع الكمون sالعدس و الجزر red دافئ سلطة من · الجزر و البطاطا الحلوة حساء مخملي مع الكمون محمص الحمص مع الكمون و البطاطا الحلوة
الكنوا	و التمور sالكنوا وعاء مع حليب اللوز, اللوز
اللوز butter	يُحمص مع التفاح كمبوت butter اللوز · يُحمص مع الكمثرى كمبوت butter اللوز
اللوزs	و بذور اليقطين sمحمص اللوز · sمع التمور و اللوز semolina cake الدخن و بذور اليقطين sمع اللوز patties الدخن · sمع التمور و اللوز balls الطاقة و التمور sالكنوا وعاء مع حليب اللوز, اللوز
اللوز effilées s	sمع الكاكاو و اللوز mug cake الدخن
المانجو	الأفوكادو و المانجو تارتار مع محمص السمسم
المشمشs	الخوخ و المشمش كمبوت مطهي مع الفراسية
النعناع	منقوع (الأقحوان, النعناع) Flushes ساخن
اليقطين	اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين الدجاج مع الدخن و اليقطين, مطهي على نار هادئة مع الزنجبيل
بذور اللوتس	الكلى و المفاصل منقوع (lotus, goji, العناب) · مع العسل و الفانيليا بذرة cream Lotus الأرز حساء مع العناب و بذور اللوتس
بذور اليقطين	و بذور اليقطين sدافئ سلطة من محمص الجزر · اليقطين حساء مع الزنجبيل و بذور اليقطين الدجاج مع بذور اليقطين و أرز بسماتي · و بذور اليقطين sمع الجزر Stewed sole fillet و بذور اليقطين sمحمص اللوز · و بذور اليقطين sالبيض مع الكرة Scrambled patties الدخن و اليقطين بذرة · sمع التمور و اللوز balls الطاقة و بذور اليقطين sمع اللوز patties الدخن
حلو wine	مع العناب wine الكمثرى مطهي في حلو
حلو البصل	patties الدخن و اليقطين بذرة
حليب اللوز	مع حليب اللوز و العناب flan الدخن · مع حليب اللوز mousse البطاطا الحلوة مع حليب اللوز و القرفة pudding الأرز · مع العسل و الفانيليا بذرة cream Lotus الدخن عصيدة مع حليب اللوز و العناب · ساخن حليب اللوز مع العسل و القرفة مع حليب اللوز و القرفة yبيضة bread · أرز بسماتي عصيدة مع حليب اللوز و القرفة

	Scrambled البيض fine herbs مع حليب اللوز و و التمور sوالكنوا وعاء مع حليب اللوز, اللوز مع حليب اللوز, العسل و القرفة cream الدخن
حليب جوز الهند	مع الكركم و حليب جوز الهند strips الدجاج يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة
زيت الزيتون	مع العسل slices محمص البطاطا الحلوة و بذور اليقطين sدافئ سلطة من محمص الجزر
كمبوت de poire	يُحمص مع الكمثرى كمبوت butter اللوز
كمبوت de pomme	يُحمص مع التفاح كمبوت butter اللوز
لحم البقر	sمع الزنجبيل و الكرة fried-لحم البقر يُحرك و الجزر الأبيض sمع الجزر stewed لحم البقر es, stewed و البطاطا الحلوة sلحم البقر مع العناب casserole في root vegetables baked لحم البقر و
محمص السمسم	الأفوكادو و المانجو تارتار مع محمص السمسم
مطهي الشمندر	سلطة fresh goat's cheese مطهي الشمندر و
يقطين بوتيرنوت	يقطين بوتيرنوت حساء مع حليب جوز الهند و القرفة

تقويم 24 مصطلحًا شمسيًا

Ce calendrier est personnalise pour votre profil Ba Zi. Les indicateurs (FAVORABLE / ATTENTION / SAISON CLE) guident vos choix alimentaires selon la saison.

الملاحق

مسرد الطب الصيني التقليدي

Qi	Fundamental vital energy. Circulates in the meridians and nourishes the organs.
Rate	Central organ of digestion and transformation of food into Qi and Blood.
Rein	Organe fondamental qui stocke l'Essence (Jing), gouverne la croissance et la reproduction.
Vide de Yin	Insufficiency of the nourishing and lubricating substances of the body.
Sang	Substance nutritive qui nourrit et hydrate les tissus et les organes.
Dampness	Pathogenic factor linked to excess water in the body, generated by the Spleen.
IG	Glycaemic Index. Measure of blood sugar rise after ingesting a food.
Galactogogue	Substance qui favorise la production de lait maternel.

صحة جيدة ووجبة شهية!

تم إعداد هذا البرنامج خصيصًا لك.
Pour toute question, contactez votre praticien.