

RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES

# Guérir en douceur

*pendant Ramadan*



“Tu n’es pas faible.  
Ton corps est simplement surchargé.”

“Le jeûne n’est pas une épreuve,  
c’est une miséricorde physiologique.”

Mon Remède

Science · Douceur · Spiritualité  
[www.monremede.com](http://www.monremede.com)



# 7 Escales Gourmandes

## Anti-inflammatoire

L'inflammation c'est souvent douloureux, mais ce n'est pas une fatalité, c'est un signal. Pour permettre à votre corps de passer du mode "régénération", la cuisine est votre premier laboratoire de soin. Ces sept recettes ont été pensées pour éteindre le feu organique tout en réveillant vos papilles. Avant de passer aux recettes, voici vos quatre fondamentaux anti-inflammatoires à garder en tête :

★ **Le Maitre du Feu (La Glycémie)**

*Chaque pic de sucre est une étincelle inflammatoire. Privilégiez les sucres naturels (dattes, fruits) et accompagnez-les toujours de fibres ou de bons gras pour lisser l'insuline.*

★ **L'Alliance des Omégas**

*Réduisez les huiles pro-inflammatoires (tournesol, friture) et misez tout sur l'huile d'olive vierge, le lin et les petits poissons gras. Vos membranes cellulaires vous remercieront.*

★ **La Magie des Épices**

*Curcuma, gingembre et cannelle ne sont pas que des parfums ; ce sont des molécules thérapeutiques. Mariez toujours le curcuma à une pincée de poivre noir pour déclencher son absorption.*

★ **La Masturbation Consciente**

*L'inflammation commence souvent par une digestion inachevée. Prenez le temps. Mâcher, c'est déjà guérir.*

Ces sept recettes ne sont pas de simples instructions culinaires, elles sont les premières pierres de votre nouvel édifice de santé. En choisissant des ingrédients vivants, des épices protectrices et des associations intelligentes, vous offrez à votre corps le repos qu'il réclame et l'énergie qu'il mérite.

N'oubliez jamais que la santé est un équilibre global. Si l'assiette éteint le feu de l'inflammation, c'est la paix de l'esprit et la profondeur de votre spiritualité qui pérenniseront la guérison.

Que chaque repas soit pour vous un acte de gratitude et chaque bouchée un pas de plus vers une vitalité retrouvée. Prenez ce temps pour vous, avec douceur et conscience, car prendre soin de son corps, c'est aussi honorer le souffle qui l'anime.



# *Soupe aux Lentilles Germées & Céleri*

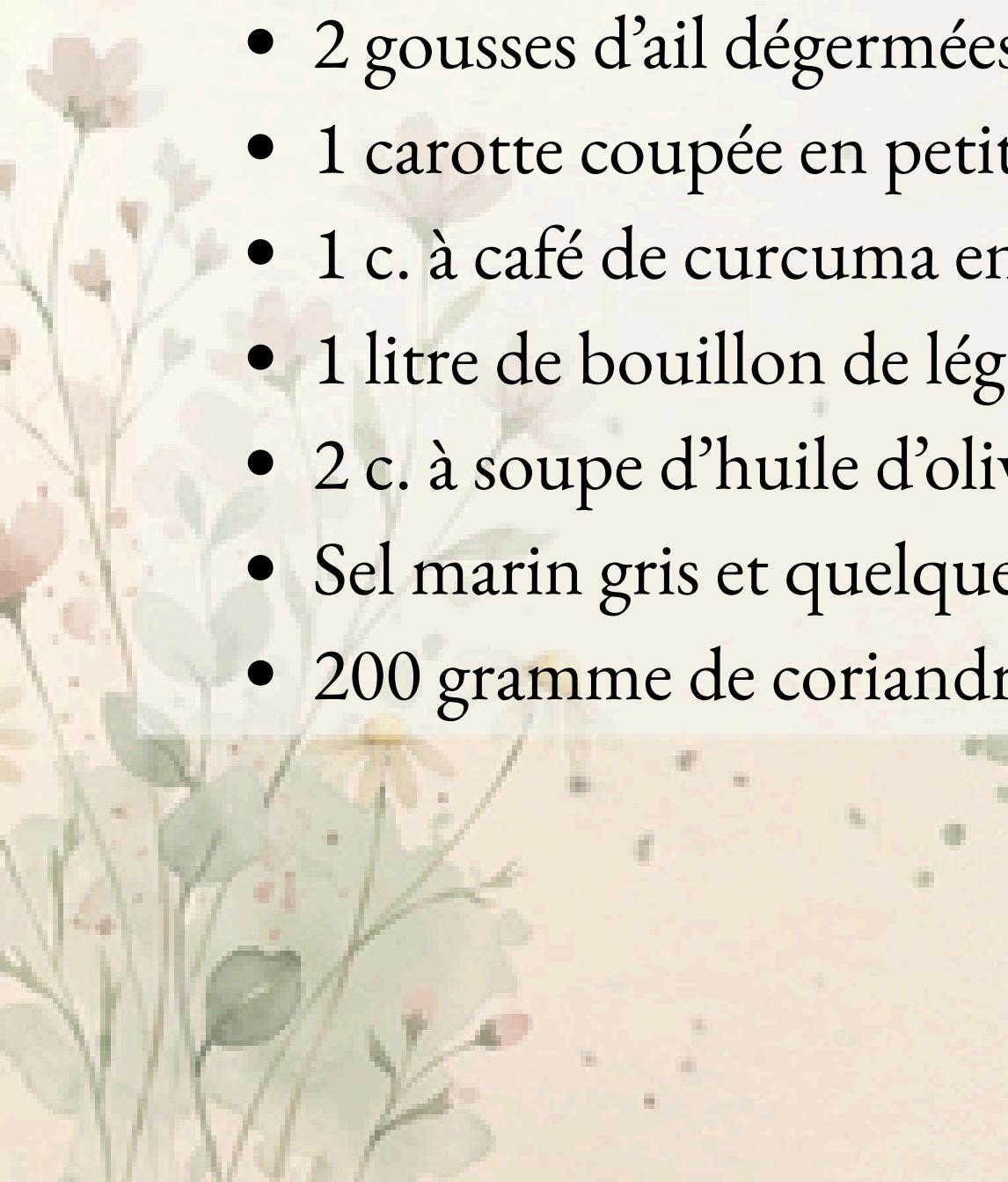
## Booster d'énergie

L'alchimie de la germination au service de votre vitalité intestinale. La germination transforme la lentille : elle réduit l'acide phytique (un anti-nutriment), décuple la teneur en vitamines et rend les protéines végétales extrêmement digestes. Associée au céleri, cette soupe devient un véritable baume apaisant pour le système digestif.



Ingédients pour 4 personnes :

- 200 g de lentilles vertes ou blondes germées (environ 2 à 3 jours de germination)
- 3 belles branches de céleri avec leurs feuilles (riches en minéraux)
- 1 gros oignon jaune ou 2 échalotes
- 2 gousses d'ail dégermées
- 1 carotte coupée en petits dés
- 1 c. à café de curcuma en poudre + une pincée de poivre noir
- 1 litre de bouillon de légumes maison (ou eau filtrée)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge (à ajouter en fin de cuisson)
- Sel marin gris et quelques pluches de persil frais
- 200 gramme de coriandre fraîche





## 7 Escales Gourmandes Anti-inflammatoire

### Préparation :

**Le Sauté Initial :** Dans une marmite à fond épais, faites revenir l'oignon émincé et la carotte avec un fond d'eau ou un filet d'huile à feu très doux. L'objectif est de les rendre translucides sans les colorer.

**L'Infusion :** Ajoutez l'ail pressé, le céleri-branche coupé en fines rondelles et les épices (curcuma et poivre). Laissez les arômes se libérer pendant 2 minutes.

**La Cuisson Douce :** Incorporez les lentilles germées. Couvrez avec le bouillon de légumes chaud. Portez à un léger frémissement, puis baissez le feu. Laissez mijoter à couvert pendant environ 15 à 20 minutes. Les lentilles germées cuisent beaucoup plus vite que les sèches.

**La Touche Finale :** Une fois la cuisson terminée, éteignez le feu. Ajoutez l'huile d'olive et le sel. Vous pouvez mixer une partie de la soupe pour obtenir une texture plus onctueuse ou la déguster telle quelle pour profiter du croquant du céleri.

**Service :** Parsemez de feuilles de coriandre hachées et si vous voulez de persil frais et d'un filet d'huile d'olive juste avant de servir.

### 🌟 Le Conseil « Mon Remède »

Le secret de cette soupe réside dans la température de cuisson. En restant sous le point d'ébullition intense, vous préservez une partie des enzymes et des nutriments fragiles que la germination a activés. Le céleri apporte ici une action diurétique douce, idéale pour soutenir le travail des reins durant la période du jeûne. Faites-la cuire à feu doux pendant 1h30 environ, mixer si nécessaire.



## Pois Chiches Croustillants "Super proteiné"

Une alternative saine aux biscuits apéritifs, riche en fibres et en protéines végétales.

### Ingrédients :

400g de pois chiches cuits, bien rincés et séchés  
1 c. à soupe d'huile d'olive vierge  
1 c. à café de poudre d'ail  
1 c. à café de poudre d'oignon  
1 c. à soupe d'herbes séchées (aneth, persil, ciboulette)  
Une pincée de sel marin



### Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.

Essuyer soigneusement les pois chiches avec un linge propre pour qu'ils soient parfaitement secs (secret du croustillant).

Dans un bol, mélanger les pois chiches avec l'huile et les épices.

Étaler sur une plaque et cuire 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



# Salade de Thon aux Cornichons et Saumure

Une recette protéinée pour soutenir la masse musculaire et la satiété.

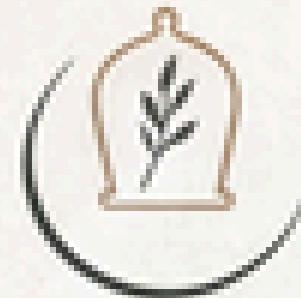


## Ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel (pêche durable)
- 3-4 gros cornichons hachés finement maison (contactez pour avoir la recette)
- 2 c. à soupe de saumure de cornichons (riche en probiotiques si fermentés)
- 1 c. à soupe de yaourt grec ou de fromage frais sans lactose (recette maison dans le livre)
- Céleri branche émincé
- piment de cayenne

## Préparation :

Égoutter le thon et l'émietter à la fourchette.  
Mélanger avec les cornichons, le céleri, le yaourt et la saumure.  
Servir sur une tranche de pain au levain grillée ou dans des feuilles de salade ou des tranches de concombre pour une version sans gluten.



# Energy Bowl *Faites le plein de vitalité*

Le bol complet pour une énergie stable tout au long de la journée. Ou juste avant le sport



## Ingrédients :

**Base :** Quinoa cuit ou sarrasin (sans gluten)

**Protéine :** Œuf poché ou tofu fumé

**Légumes :** Épinards frais, carottes râpées, lamelles d'avocat

**Topping :** Graines de courge et levure maltée

**Vinaigrette :** Huile de colza (Oméga-3) et citron

## Préparation :

Disposer le quinoa au fond du bol. Ajouter les légumes par petites touches colorées. Placer la protéine au centre. Arroser de vinaigrette et parsemer de graines juste avant de déguster.

Le quinoa est un "pseudo-céréale" exceptionnel, mais il peut parfois provoquer des inconforts digestifs ou des réactions cutanées que l'on confond souvent avec une allergie, alors qu'il s'agit souvent d'une réaction aux saponines.

## Quelques indications et précautions à prendre :

### 💡 Précautions pour prévenir les réactions au Quinoa

La majorité des intolérances au quinoa ne proviennent pas de la graine elle-même, mais de sa couche protectrice : la saponine. Ce composé amer sert à protéger la plante des insectes, mais il peut être très irritant pour la barrière intestinale.

⚠️ **Le Trempage :** Pour les systèmes digestifs les plus sensibles, un trempage de 2 à 4 heures (ou une nuit) dans l'eau filtrée avec une goutte de jus de citron permet de neutraliser davantage les anti-nutriments et de faciliter l'assimilation des minéraux.

**La Cuisson Correcte :** Veillez à ce que le quinoa soit bien cuit. Un grain encore dur peut irriter le côlon. Il doit être tendre avec son petit "germe" blanc bien visible.

**Le Rincage Intensif (Indispensable) :** Ne vous contentez pas d'un rinçage rapide. Placez le quinoa dans une passoire à mailles fines et rincez-le à l'eau froide en le frottant avec vos mains jusqu'à ce que l'eau ne "mousse" plus du tout. La mousse est le signe visuel de la présence de saponines.

### 🚫 Signes d'une véritable allergie

Si malgré un rinçage méticuleux, des symptômes apparaissent (démangeaisons, gonflements, douleurs abdominales aiguës, nausées), il peut s'agir d'une **sensibilité à la prolamine** (une protéine du quinoa) ou d'une véritable allergie. Dans ce cas, il est impératif d'exclure cet aliment.



# Pot de Collation au Fromage Cottage Salé

## Ingredients

20g de protéines pour stopper les envies de grignotage.

### Ingrédients :

150g de fromage cottage (ou faisselle de chèvre)

1/2 concombre coupé en dés

Quelques tomates cerises

Une poignée de vos pois chiches croustillants (recette n°1)

Poivre et une pincée de piment d'Espelette

### Préparation :

Mettre le fromage cottage au fond d'un bocal.

Ajouter les légumes frais par-dessus.

Note importante : N'ajoutez les pois chiches croustillants qu'au moment de consommer pour préserver leur texture.





## Galettes Épinards-Feta Format Muffin

Idéal pour le Suhoor ou un repas léger à emporter.

### Ingédients :

200g d'épinards frais hachés  
100g de feta émiettée  
3 œufs bio  
2 c. à soupe de farine de pois chiche (sans gluten)  
1 gousse d'ail pressée

### Préparation :

Faire tomber les épinards à la poêle quelques minutes, puis bien les presser pour retirer l'eau.

Mélanger les épinards avec les œufs battus, la feta, l'ail et la farine.

Répartir dans des moules à muffins huilés.

Enfourner 20 minutes à 180°C.



# Pudding de Chia aux Fraises

*Anti-Inflammatoire*

*Soutien digestif et richesse en antioxydants.*

## Ingrédients :

3 c. à soupe de graines de chia

200ml de lait d'amande sans sucre

1 bol de fraises fraîches

Une pincée de vanille en poudre

Option : Une pointe de curcuma pour l'effet anti-inflammatoire renforcé

## Préparation :

Mélanger les graines de chia et le lait d'amande.

Laisser reposer 10 min, mélanger de nouveau,  
puis placer au frais toute la nuit.

Le matin, mixer la moitié des fraises en purée.

Alterner les couches de pudding de chia et  
de purée de fraises dans un verre.

Décorer avec les fraises entières restantes.





# Talbina Thérapeutique Complète

Apaisante du cœur, du ventre et du système nerveux

Le Prophète ﷺ a dit : « La talbina apaise le cœur du malade et enlève une partie de la tristesse. » — Boukhari & Muslim

## INGRÉDIENTS (1 bol)

### Base prébiotique

- 1 c. à soupe farine d'orge complète  
→ riche en bêta-glucanes
- 250 ml eau filtrée

### Probiotiques – ajout à froid

(Choisir 1 seule option)

- 1 c. à soupe kéfir
- 1 c. à soupe yaourt fermenté maison
- 1 c. à café miso blanc

**⚠ Ne jamais chauffer les probiotiques.**

### Vitamines & minéraux

- 1 c. à café miel brut
- 3-4 amandes trempées puis écrasées
- 1 pincée cannelle Ceylan
- 1 pincée gingembre doux (facultatif)

### Booster prébiotique (facultatif)

- 1 c. à café graines de lin moulues
- ou ½ c. à café psyllium blond

## PRÉPARATION

1. Mélanger farine d'orge + eau froide
2. Cuire à feu doux 10-15 min en remuant  
→ texture crème légère
3. Laisser tiédir ( $\leq 40^{\circ}\text{C}$ )
3. Laisser tiédir ( $\leq 40^{\circ}\text{C}$ )
4. Ajouter : miel, épices, amandes
5. Ajouter le probiotique en dernier
6. Mélanger doucement — Prête à consommer.

## BIENFAITS THÉRAPEUTIQUES

| Intestin & microbiote  | Stress & émotions  | Énergie douce   | QUAND LA CONSOMMER ?  |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nourrit les bonnes bactéries</li> <li>Répare la muqueuse intestinale</li> <li>Réduit ballonnements &amp; acidité</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apaise le système nerveux</li> <li>Soutient le cortisol</li> <li>Effet calmant (Sunna confirmée)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas de pic glycémique</li> <li>Riche en fibres + minéraux</li> <li>Idéal suhoor / rupture</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Suhoor (2-3 h avant fajr)</li> <li>Iftar léger (en premier)</li> <li>Malade, anxieux, estomac fragile</li> </ul> |

## CONTRE-INDICATIONS

Intolérance sévère au gluten → riche en bêta-glucanes ou runes psylliums...

Diabète → sans miel | Diarrhée aiguë → sans psyllium/lin



## Doua de début et de fin de repas

*Copié du site "Hadith du jour"*

### Une invocation à dire au début et à la fin du repas

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

D'après 'Abder Rahman Ibn Joubeyr : Un homme qui a été au service du Prophète (qu'Allah l'agrée) pendant huit ou neuf ans m'a informé qu'il a entendu le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) dire lorsqu'on lui apportait son repas (1) : « Au nom d'Allah ». (2)

Et il l'a entendu dire lorsqu'il terminait son repas : « Ô Allah ! Tu as donné à manger et à boire, Tu as enrichi et accordé des provisions, Tu as guidé et Tu as choisi. Les louanges Te reviennent pour ce que Tu as donné ». (3)

(Rapporté par l'imam Ahmed dans son Mousnad n°23184 et authentifié par l'imam Ibn Hajar dans Fath Al Bari 9/494 et par Cheikh Albani dans Sahih Al Jami' n°4768)

(1) C'est-à-dire avant de commencer à manger.

(2) En phonétique : Bismillah

En arabe : بِسْمِ اللَّهِ

(3) En phonétique : Allahoumma At'amta Wa Saqayta Wa Aghnayta Wa Aqnayta Wa Hadayta Wajtabayta Falakal Hamd 'Ala Ma A'tayta

اللَّهُمَّ أطْعَمْتَ وَسَقَيْتَ وَأَغْنَيْتَ وَهَدَيْتَ وَاجْتَبَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَعْطَيْتَ

عن عبد الرحمن بن جبير أنه حدثه رجل خدم رسول الله صلى الله عليه وسلم ثمان سنين أو تسع سنين أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم إذا قرب له طعام يقول : باسم الله

فإذا فرغ من طعامه قال : اللهم أطعمت وأسقيت وأغنيت وهديت واجتبئت فلك الحمد على ما أعطيت

(رواية الإمام أحمد في مسنده رقم ٢٣١٨٤ وصححه العاشر ابن حجر في فتح الباري ٤٩٤/٩ وصححه أيضاً الشيخ الألباني في صحيح الجامع رقم ٤٧٦٨)

POUR ALLER PLUS LOIN

# Envie d'aller plus loin ?

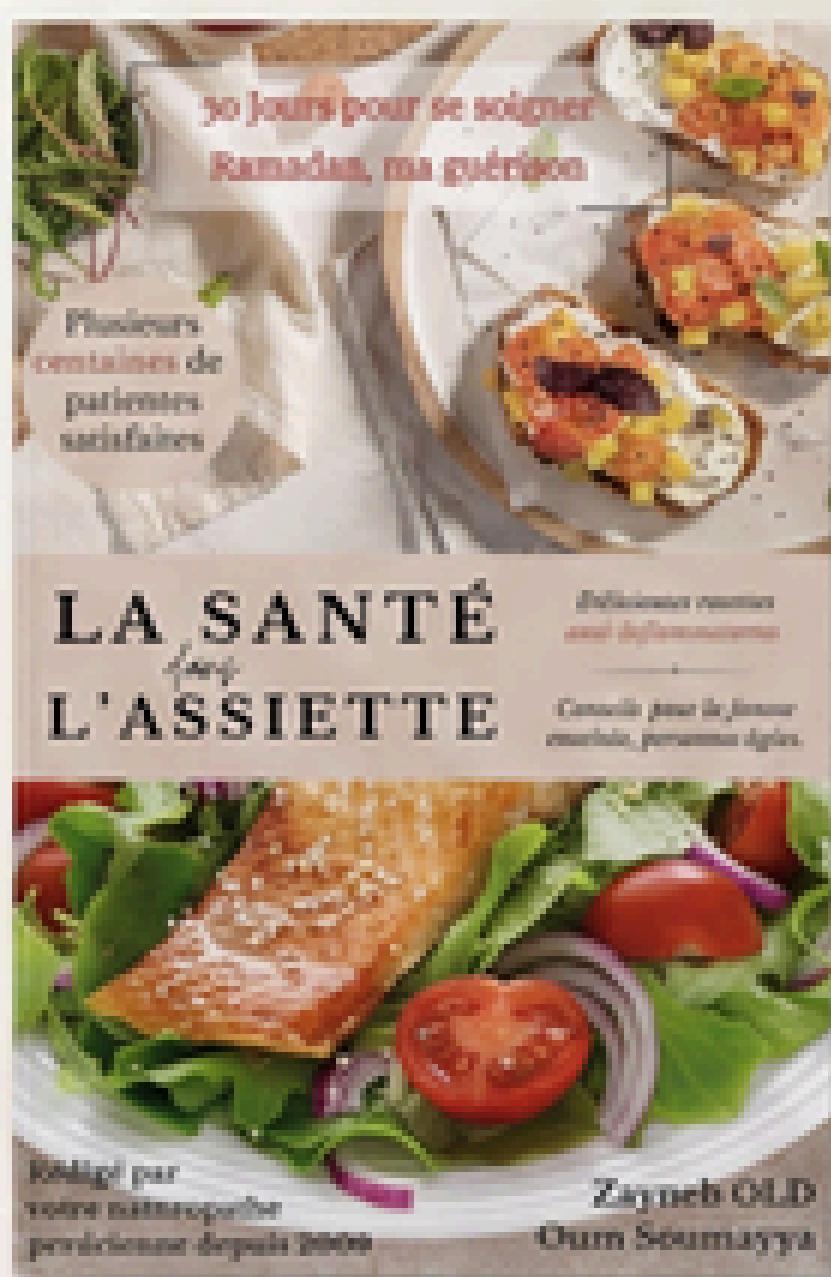
## *Le guide complet*



Ce guide vous a donné un aperçu de ce que l'alimentation peut faire pour votre corps pendant le Ramadan, par la permission d'Allah.

Dans **La Santé dans l'Assiette**, je vous accompagne sur 30 jours complets comprendre votre corps, le régénérer, et transformer durablement votre rapport à la nourriture.

Près de 200 pages de conseils, menus détaillés et accompagnement pas à pas.



Découvrir le livre →

« وَاجْعَلْ لِّي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْأَخْرِينَ »

« Et fais que j'aie une mention honorable parmi les générations futures. » – Sourate Ash-Shu'ara (26:84)