

Comment prendre soin de son Être ?

Quelques recettes « bonheur »

Le lait d'or façon Isabelle

- 4 cuillères à soupe d'amendes (épluchées)
- 1 racine (+/- 4 cm) de curcuma (frais)
- 2 cm de gingembre frais
- Poivre noir

- Faire tremper les amendes 48h
- Égoutter les amendes et les mettre dans un Blender, ajouter les épices et de l'eau à 70° mixer - ajouter de l'eau pour obtenir un liquide onctueux

Roxane « Sapriskid » nous propose 1 verre de Képhir par jour

- 60gr de grains de képhir
- 2 figes ou pommes ou autres fruits au choix
- 4 rondelles de citron
- 1l d'eau

- Dans une carafe en verre déposez les grains de képhir
- Versez l'eau fraîche
- Ajouter les fruits de votre choix
- Le citron
- Mélangez délicatement avec une spatule en bois
- Laissez reposer entre +/- 36 h

La proposition de Julie Delaunois.

Besoin de renseignement contactez Julie au 0472/28.06.51



La proposition de Inès Finet

Huile essentielle de **ravintsara** (1fois par jour). Lorsque je fréquente un peu plus de monde (courses, cours, lieu public) , j'en mets sur mon poignet et l'inhale.

Dès que j'ai la **gorge qui chatouille**, je prends 1 goutte de **HE de niaouli**.

Je fais **deux fois par an** une **cure de probiotiques**.

Et pendant l'**hiver**, je prends de l'**Echinacea**

Je viens de recevoir une publicité de ONATERA qui propose un pack immunité pour 35€ et qui contient en plus de la propolis verte.

Pensez à **activer l'énergie** de la **santé dans la maison**. Envie d'en savoir plus? Mon site est www.bien-chez-soi.be et mon numéro est le 0499/175905.

Petit délice d'hiver by Isabelle

- 1 petit butternut
- Légumes au choix (champignons, chicons, panais,...)
- Dés de poulet ou lardons pour celui qui le souhaite
- Quinoa, orge perlé, pâtes

Bonne dégustation

1. Tremper le butternut dans l'eau bouillante +/- 10 minutes
2. Éplucher le butternut et couper la poire (haut)
3. Vider la pommes (bas), pépins
4. Faire des petits dés avec le haut et passer le tout 10 à 15 minutes au cuit vapeur
5. Écraser les cubes et ajouter les légumes au choix
6. Mélanger le tout pour faire une farce et remplir la pomme de la farce
7. Parsemer de fromage et gratinez au four
8. Posez sur l'assiette et ajoutez sur le côté le quinoa ou l'orge perlé, ...