

Liste complète des 120 recettes anti-inflammatoires

Voici la liste exacte des 120 recettes anti-inflammatoires que vous pouvez copier-coller directement dans votre document Word ou Google Docs avant de l'exporter en PDF gratuit. Chaque recette utilise des ingrédients naturels reconnus pour leurs effets apaisants. Les catégories sont clairement séparées pour une lecture facile.

Petits-déjeuners (recettes 1 à 20)

1. Porridge de sarrasin aux baies rouges et gingembre
2. Smoothie aux épinards, mangue et curcuma
3. Œufs brouillés aux épinards et curcuma
4. Bol de yaourt grec aux noix et cannelle
5. Pancakes à la banane et farine d'amande
6. Pudding de chia à la vanille et framboises
7. Omelette aux herbes fraîches et saumon fumé
8. Muesli maison aux graines et fruits secs
9. Toast à l'avocat et œuf mollet au curcuma
10. Bowl de quinoa matinal avec fruits et noix
11. Crêpes de sarrasin à la compote de pommes et gingembre
12. Smoothie bowl kiwi, fraise et basilic
13. Œufs brouillés aux champignons et épinards
14. Pain perdu à base d'avoine et miel au curcuma
15. Yaourt nature aux graines de lin et baies
16. Galette de sarrasin aux légumes grillés
17. Porridge de millet aux poires et cardamome
18. Smoothie ananas, gingembre et épinards
19. Omelette aux tomates cerises et basilic
20. Bowl açaï aux superfruits anti-inflammatoires

Smoothies et boissons (recettes 21 à 30)

21. Smoothie au curcuma, lait d'amande et poivre noir
22. Jus vert aux épinards, céleri et concombre
23. Infusion de gingembre et citron
24. Smoothie aux baies rouges et graines de chia
25. Lait doré au curcuma
26. Smoothie avocat, banane et épinards
27. Infusion à la menthe, gingembre et miel cru
28. Smoothie mangue, ananas et curcuma
29. Boisson détox aux baies et betterave
30. Smoothie pomme, cannelle et gingembre

Salades (recettes 31 à 45)

31. Salade de quinoa aux légumes grillés et sauce tahini
32. Salade de saumon fumé, avocat et roquette
33. Salade verte aux noix et vinaigrette au citron et huile d'olive

- 34.Salade de lentilles corail, curcuma et carottes
- 35.Salade de chou kale massée aux baies
- 36.Buddha bowl anti-inflammatoire
- 37.Salade de patates douces rôties et pois chiches
- 38.Salade de thon aux haricots verts et olives
- 39.Salade d'épinards aux fraises et amandes
- 40.Salade de brocoli cru et graines de courge
- 41.Salade d'asperges et saumon grillé
- 42.Salade de betteraves rôties aux noix
- 43.Salade de fenouil, orange et olives
- 44.Salade de roquette, poivron et avocat
- 45.Salade méditerranéenne aux tomates, concombres et herbes

Soupes et potages (recettes 46 à 55)

- 46.Soupe au curcuma et légumes racines
- 47.Potage de carottes et gingembre
- 48.Soupe de lentilles corail aux épinards
- 49.Velouté de brocoli et chou kale
- 50.Soupe miso aux algues wakame
- 51.Bouillon d'os au gingembre et curcuma
- 52.Soupe de poisson aux herbes aromatiques
- 53.Velouté de courgettes à l'huile d'olive
- 54.Potage de patates douces et lait de coco
- 55.Soupe froide de concombre à la menthe

Plats principaux au poisson (recettes 56 à 70)

- 56.Saumon grillé au curcuma et brocolis vapeur
- 57.Filet de cabillaud en papillote aux herbes
- 58.Sardines grillées accompagnées d'une salade verte
- 59.Thon mi-cuit aux graines de sésame
- 60.Pavé de saumon au four avec asperges
- 61.Maquereau mariné au citron et gingembre
- 62.Crevettes sautées à l'ail et épinards
- 63.Truite aux amandes et légumes vapeur
- 64.Saumon en croûte d'herbes fraîches
- 65.Poisson blanc aux épices anti-inflammatoires
- 66.Bowl poke au saumon, avocat et mangue
- 67.Sardines à la tomate et olives noires
- 68.Cabillaud vapeur au gingembre
- 69.Saumon mariné aux épices douces
- 70.Hareng fumé sur lit de betteraves rôties

Plats principaux végétariens (recettes 71 à 85)

- 71.Curry de légumes au curcuma et lait de coco
- 72.Galettes de lentilles et patates douces au four
- 73.Wok de tofu et légumes verts au gingembre
- 74.Quinoa aux légumes de saison et sauce tahini
- 75.Falafels aux herbes et salade croquante
- 76.Ratatouille parfumée aux épices

77. Bowl de pois chiches rôtis et avocat
78. Lasagnes de courgettes aux épinards
79. Chili végétarien aux haricots rouges
80. Aubergines farcies aux tomates et herbes
81. Poêlée de champignons et épinards à l'ail
82. Gratin de choux de Bruxelles aux noix
83. Curry de chou-fleur et pois chiches
84. Burgers végétariens à la betterave
85. Tajine de légumes aux épices marocaines

Plats principaux à base de volaille (recettes 86 à 95)

86. Poulet au curcuma et légumes rôtis au four
87. Blanc de poulet grillé aux herbes et quinoa
88. Filet de dinde aux épinards et sauce gingembre
89. Escalope de dinde en papillote aux légumes
90. Poulet mariné au citron, ail et herbes
91. Brochettes de poulet et légumes anti-inflammatoires
92. Ragoût de poulet aux légumes racines
93. Salade complète au poulet, noix et céleri
94. Poulet sauté aux brocolis et gingembre
95. Curry léger de poulet au curcuma

Accompagnements et légumes cuisinés (recettes 96 à 105)

96. Patates douces rôties au curcuma et huile d'olive
97. Brocolis vapeur assaisonnés à l'huile d'olive
98. Chou kale sauté à l'ail et piment doux
99. Carottes rôties au miel et gingembre
100. Asperges grillées au citron et herbes
101. Haricots verts aux amandes effilées
102. Courgettes sautées aux herbes fraîches
103. Betteraves rôties et vinaigrette légère
104. Épinards sautés à la crème d'amande
105. Riz de chou-fleur parfumé aux épices

Snacks et encas sains (recettes 106 à 115)

106. Barres énergétiques aux noix et dattes
107. Houmous de betterave avec bâtonnets de légumes
108. Yaourt grec enrichi de graines de chia
109. Mélange de noix et fruits secs anti-inflammatoires
110. Chips de chou kale maison au four
111. Guacamole frais à l'avocat et tomate
112. Boules énergétiques aux amandes et cacao cru
113. Compote de pommes cuites à la cannelle
114. Olives vertes et crudités croquantes
115. Mini smoothie aux baies et gingembre

Desserts légers (recettes 116 à 120)

- 116. Compote de baies rouges à la cannelle
- 117. Mousse à l'avocat et chocolat cru
- 118. Cookies à la farine d'amande et noix de pécan
- 119. Pudding de chia aux fruits rouges
- 120. Salade de fruits exotiques aux épices douces