

La Cure Végétale & Detox

EXTRAIT DU PROGRAMME ALIMENTAIRE & BIEN-ÊTRE
SAISON ÉTÉ

QUI AIDE À NOURRIR SON CORPS
ET SON ESPRIT AVEC JOIE !



PRODUIT OFFERT

PAR AURÉLIE GUERRI ET CHRISTINA PEYER

Une Histoire de famille

Prendre soin de soi et de ceux qu' on aime



Christina Peyer, cheffe veggie & **Aurélie Guerri**, diététicienne nutritionniste ont allié leurs forces, leurs expériences et leurs valeurs pour créer ensemble **les programmes alimentaires de La Bienfaitante** et remettre aux mains des femmes le pouvoir de leur santé, de leur énergie et de leur bien-être.

Aurélie et Christina sont cousines et ont grandi ensemble au sein d'**une famille où la cuisine occupe une place fondamentale** depuis plusieurs générations. Leur arrière-grand-mère déjà employait toute la famille au sein de son restaurant près d'Oran, et plus tard, dans le sud de la France, c'est chez leurs grands-parents qu'on s'activait pour prendre part à l'entreprise de traiteur de leur oncle.

Aurélie et Christina héritent **des racines méditerranéennes** de leurs aînés et avec elles, non seulement l'attrait des plats colorés et joyeux mais aussi cette vision tendre d'une cuisine qui se partage et qui rassemble.

Chez elles, on se retrouve à chaque occasion autour **de grandes tablées festives**, tous mettent la main à la pâte dès le plus jeune âge, les recettes se transmettent gaiement... **On cuisine avec amour, avec et pour ceux qu'on aime.**



Les cousines se retrouvent autour d'un intérêt commun pour **l'alimentation éthique et bio** et l'art culinaire, et vont se venter moderniser la vision familiale en s'intéressant, toutes deux à leur manière, à une gastronomie plus saine et respectueuse des corps et de l'environnement. Aurélie devient diététicienne nutritionniste, Christina cheffe veggie.

Chacune de leur retrouvaille nourrit un peu plus l'envie d'un projet commun qui allierait leurs forces et permettrait à **des femmes actives de rendre le contrôle de leur vie, de leur énergie, de leur force**, grâce à une alimentation végétale démocratisée. Il aura fallu plusieurs années d'élucubrations et de recherches pour finalement donner vie à **La Bienfaitante et son programme holistique**, auquel elles se consacrent aujourd'hui. La Bienfaitante, en l'honneur de ces générations de femmes qui ont pris soin des leurs au travers de leur cuisine.

Deux parcours, une seule envie



Aurélie Guerri, Aurélie réalise à la vingtaine le pouvoir de l'alimentation sur la santé et se découvre la volonté de vouloir **changer les choses et aider les gens en transmettant ses apprentissages**. Elle suit des études de diététique et nutrition et **consulte à Paris** pendant de nombreuses années où se fait progressivement une place de spécialiste dans le milieu. En plus de ses **consultations** en cabinets et plans diététiques personnalisés, elle est **l'auteure** de quatre livres sur la nutrition, dont l'un sur le Batch cooking co écrit avec Pascale Weeks, intervient régulièrement dans **l'émission télé** « les Maternelles », met **sa plume et ses conseils** au service du site Doctissimo ainsi que pour diverses publications généralistes et spécialisées. Son envie d'un retour à une vie plus lente où élever ses enfants au plus proche de sa famille la ramène dans le sud. Là aussi, il y a du travail pour remettre l'alimentation saine aux mains des femmes actives ! C'est le juste moment pour se consacrer à **ce projet de transmission** qu'est la Bienfaisante.

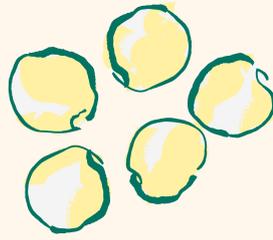
Autrice de livres sur la nutrition : Batch Cooking équilibre, Mangez bon, mangez bien, Les épinards ça rend vraiment costaud.



Christina Peyer, il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi et de ceux qu'on aime. **La passion** de Christina pour l'alimentation éclora subitement sur le tard. En 2006, à la perte de sa grand-mère à laquelle elle tenait tant, elle est frappée par l'urgence d'un retour à **une alimentation médecine et anti-cancer**. Elle se met alors à rattraper frénétiquement son retard et se **forme à la cuisine végétale** : cuisinant non stop, dévorant chaque ouvrage, testant, s'entraînant sans cesse... Elle devient **chefe veggie**, et en 2015, reprend la tête d'un restaurant. Une expérience de vie riche en apprentissages, une étape de plus vers davantage d'alignement. Sensible et résolument engagée dans la lutte contre les injustices et le féminisme, Christina monte également **une association** pour venir en aide aux jeunes filles en Inde, aujourd'hui toujours active dans le soutien à leur accès scolaire. En 2021, **une reconversion dans le digital** plus tard, et voilà entre ses mains tous les outils nécessaires à la création de ce projet de transmission et d'empowerment par **une alimentation savoureuse et éthique** qu'est La Bienfaisante, aux côtés de sa partenaire.



La Cure Detox & Végétale, c'est quoi ?



DETOX

ÉQUILIBRE

VÉGÉTARIEN

Nos 5 principes

**SANS
GLUTEN**

**SANS LAIT
DE VACHE**

La Bienfaitante, la Cure Detox et Joyeuse de 3 semaines qui vous aide à améliorer votre santé globale, retrouver votre poids de forme, éveiller votre conscience, mieux gérer vos émotions .

Mon planning

Avant 9h

Je prends mon petit-déjeuner



Entre 12 & 13h

Je prends mon déjeuner



Entre 16 & 17h

Je prends ma collation



Entre 19 & 20h

Je prends mon dîner et mon dessert



Pourquoi faire la Cure La Bienfaitante ?

- **Éliminer les toxines cumulées** pour retrouver son équilibre biologique intérieur.
- **Perdre l'excès de poids** qui vous gêne.
- **Rétablir l'équilibre** après des excès alimentaires.
- **Retrouver** une belle **énergie** et un bon **moral**.
- **Réduire les pulsions** alimentaires, notamment les envies de sucre.
- **Améliorer** son système **digestif et circulatoire**.
- **Réduire les gonflements** et les douleurs articulaires.
- **Améliorer sa santé globale**, son sommeil et son immunité.



Toutes les recettes sont calculées pour **1 femme en période de perte de poids, faiblement à moyennement active.**

Pour adapter les quantités de la Cure à un autre profil (homme, enfant, allaitement, sport intense...), rendez-vous sur la FAQ de notre site.

Quand faire la Cure "La Bienfaitante" ?

- **En période de perte de poids**
- **Après des excès alimentaires**
- **À chaque changement de saison**
- **Pour revitaliser le corps après une période de stress ou de fatigue**
- **En période de transition vers une alimentation plus saine et plus responsable**

— LES PETITS-DÉJEUNERS



LES PANCAKES DE LA BIENFAISANTE

Version Salée et Sucrée !

Quantité pour
1 portion

40 G DE FARINE S/ GLUTEN (MIX PÂTISSERIE)

1 OEUF (OU SUBSTITUT D'OEUF VEGAN)

1 C. À C DE POUDRE À LEVER

40 G DE FROMAGE BLANC/YAOURT NATURE
(SOJA OU BREBIS)

1 C. À C D'HUILE DE COCO

Étapes

Dans un petit saladier, mélangez le fromage blanc nature avec 40 g d' eau tiède. Ajoutez la farine sans gluten, l' oeuf et la poudre à lever. Remuez bien le tout.

Faites chauffer la poêle avec une partie de l'huile, puis versez une louche de pâte en formant un pancake.

Lorsque les bulles apparaissent et éclatent, retourner les pancakes et ne pas les laisser plus d'une minute sur l'autre face. (vous pouvez faire 3 pancakes / portion).

Puis choisissez :

Soit la version sucrée : parsemez de 50 g fruits rouges, d' 1 c. à c de noix de coco râpée et d' 1 c. à s de sirop d' agave.

Soit la version salée : ajoutez les lamelles de 20 g d' avocat, 20 g de chèvre frais en morceaux et 1 pincée de graines de sésame.



Conseil Bienfaisant

Des pancakes sans gluten, faciles à digérer, qui augmentent votre satiété grâce à leur bonne teneur en protéines.

— LES COLLATIONS



LE GREEN SMOOTHIE DETOX

Quantité pour
1 portion

50 G DE FENOUIL (OU POUSSÉS D'ÉPINARDS)

80 G DE POMME (OU DE POIRE)

50 G DE CONCOMBRE

50 ML DE LAIT DE COCO

10 FEUILLES DE MENTHE

Étapes

Coupez le fenouil, la pomme et le concombre en morceaux.

Mixez-les avec le lait de coco, les feuilles de menthe, 4 glaçons et 50 ml d'eau, jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Conseil Bienfaisant

Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de ce Smoothie en font un choix idéal pour soutenir le système immunitaire et favoriser une peau éclatante !



— LES DESSERTS



DESSERT EXPRESS

Quantité pour
1 portion

80g yaourt ou fromage blanc nature (végétal, brebis, chèvre)

1 filet miel, sirop d' agave ou d' érable



Je débute

MA JOURNÉE DETOX



SEMAINE 1 - DÉJEUNER

La Salade qui

Donne la Pêche!

INGREDIENTS

1
PETITE PÊCHE (OU AUTRE FRUIT)

8
TOMATES-CERISES

1/2
AVOCAT

6 CUILLÈRES À SOUPE
POIS CHICHES EN BOCAL

2 CUILLÈRES À SOUPE
FETA ÉMIETTÉE

1
CÉBETTE (OU 1 OIGNON
NOUVEAU OU 1/3 D'OIGNON
ROUGE)

4
TIGES DE BASILIC (OU
PERSIL)

1 CUILLÈRE À SOUPE
HUILE DE NOIX (OU OLIVE,
COLZA, LIN ...)



LA SALADE QUI DONNE LA PÊCHE !



Étapes

Conseil Bienfaisant

Une combinaison équilibrée de fibres, de vitamines et de minéraux pour une bonne santé cardio-vasculaire et digestive !

1 Sans enlever la peau, coupez la pêche en dés. Epluchez et coupez l'avocat en dés également.

2 Epluchez et émincez finement l'oignon. Taillez les tomates en 2. Ciselez le basilic.

3 Mélangez tous les ingrédients ensemble (pêche, pois chiches, avocat, oignon, tomates, basilic et huile de noix), puis parsemez de la feta émiettée. Salez poivrez.

SEMAINE 1 - DINER

Les Pommes de Terre Rôties

et Pesto de Roquette

INGREDIENTS

1

POMME DE TERRE DE
TAILLE MOYENNE

2 CUILLÈRES À SOUPE

FROMAGE BLANC NATURE
(BREBIS OU SOJA)

3 POIGNÉES

ROQUETTE (OU AUTRE
SALADE VERTE)

2 CUILLÈRES À SOUPE

LEVURE MALTÉE

1/3

OIGNON ROUGE

2 CUILLÈRES À SOUPE

JUS DE CITRON + ZESTE

1/2

BOUQUET DE BASILIC

2 CUILLÈRES À CAFÉ

HUILE D'OLIVE

**La même recette pour
votre déjeuner de
demain ?**

Changez 2 quantités :
200g de pommes de terre
et 1 c. à c en plus d'huile
d'olive dans le pesto.

LA SALADE DE POMMES DE TERRE RÔTIÉS, AMANDES & FETA



Conseil Bienfaisant

Étapes

Un plat qui favorise une énergie durable et une digestion saine ! De plus, la levure maltée est riche en protéines, en vitamines B et en minéraux, soutenant la santé du système nerveux, tandis que la roquette est une source de vitamines A, C et K, ainsi que de minéraux tels que le calcium et le potassium, bénéfiques pour la santé des os et la fonction cardiaque.

1 Préchauffer votre four à 180°C. Epluchez et coupez en fines rondelles la pomme de terre (à l'aide d'une mandoline de préférence). Mélangez-les à 1 c. à c d'huile d'olive, sel et poivre. Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, et enfournez-les 15 minutes à 180°C.

2 Pendant ce temps, préparez le Pesto de Roquette : mixez 2 poignées de roquette avec la levure maltée, le basilic, 1 c. à c d'huile d'olive, 2 c. à s de jus de citron, sel et poivre.

3 Epluchez et taillez en fines rondelles l'oignon rouge.

4 Dans une assiette, étalez 2 c. à s de fromage blanc, ajoutez la moitié du Pesto de Roquette, disposez les rondelles de pomme de terre rôties et les lamelles d'oignon rouge. Ajoutez le reste du Pesto de Roquette et quelques zestes de citron. Parsemez des feuilles de roquette restantes.

Mes repas de la semaine 1



Date:

Bien-être



Lun

La Salade qui
donne la Pêche !



Mini Spring Rolls &
Sauce Cacahuète

Mar

La Salade Detox &
Santé



La Pita Express aux
Aubergines & Sauce
Tahini à la Menthe

Mer

Les Pâtes au Yaourt
& Noisettes



La Salade de Melon
au Pesto

Jeu

Salade de Quinoa
aux Légumes
Grillés



Le Couscous à la
Tomate & Chèvre
Frais

Ven

La Salade à la
Turque



Les Pommes de
Terre Rôties &
Pesto de Roquette

Sam

Je planifie une
balade en famille
ou entre amis



Je me fais plaisir
sans excès !

Dim

Je fais quelque
chose pour moi !

**Mes Objectifs de
la semaine 1**

Mes repas de la semaine 2

pour 1 personne



Date:

Bien-être



Lun

Quinoa à la Tomate
& Oeuf aux Graines
de Chia



La Salade de
Courgettes grillées,
Miel, Chèvre &
Menthe

Mar

La Salade aux
1000 couleurs



One Pot de Pâtes à
l'Ail, Tomates &
Basilic

Mer

Les Aubergines
Panées aux Graines
& Riz Tomate



Nems Veggie &
Sauce Soja
Gingembre

Jeu

La Salade de
Lentilles aux
Tomates Séchées



La Panzanella

Ven

Le Bowl
Méditerranéen



Les Cannellonis de
Courgette

Sam

Je fais le point sur
mes objectifs
bien-être



J'écris mes envies
pour les mois à
venir (voyage,
formation, travail..)

Dim

Je fais une séance
de méditation de
type BodyScan

**Mes Objectifs de
la semaine 2**

Mes repas de la semaine 3



Date:

Bien-être



Lun

La Fresh Salade
Summer



Le Steak Veggie &
Sauce au Miel

Mar

Tagliatelles de
Légumes & Riz
Citron Feta



Les Pommes de
Terre aux Epices et
Tahini

Mer

La Fameuse Salade
de Pâtes



Le Wrap Salade aux
Poivrons Grillés &
Feta

Jeu

Les Courgettes
Marinées & Crème
au Chèvre



La Salade Cesar
Veggie

Ven

La Salade Toute
Verte



La Chakchouka

Sam

Je réalise une
activité manuelle



Je fais une activité
en plein nature !

Dim

J'écoute une
musique qui me fait
du bien !

**Mes objectifs de
la semaine 3**



La Bienfaisante, c'est faire le Bien ... En offrant les clés d'une bonne alimentation. En préservant l'environnement. En respectant les animaux. En aidant des femmes et des hommes à se sentir mieux, dans leur corps et surtout dans leur tête. En cuisinant des plats sains, pleins de saveurs et d'amour. En faisant découvrir des super-aliments, des épices et des associations d'aliments bons pour la santé. En privilégiant les produits non transformés, fruits et légumes de saison, d'agriculture biologique et locale. En donnant un sens à l'acte essentiel qu'est "se nourrir".

La Bienfaisante, c'est aussi : En l'honneur de ceux qui nous ont tout appris : en cuisine, en partage et en générosité.. Ce sont nos étoiles Bienveillantes qui veillent sur nous, qui nous guident, nous poussent à être meilleures et à donner de l'amour à travers la cuisine, comme eux nous ont rempli d'amour à travers leurs plats.

Car la Bienfaisante aujourd'hui c'est une cure alimentaire et bien-être, mais demain on espère qu'elle sera bien plus... qu'elle continuera à faire le Bien.

Merci ...





Vous êtes de plus en plus nombreuses à nous suivre dans cette belle aventure et nous sommes toujours heureuses d'échanger avec chacune d'entre vous sur votre cure, vos attentes et vos interrogations.

Partagez nous vos plus belles assiettes avec le #curelabienfaisante

PRODUIT OFFERT - **Édité par La Bienfaisante**

www.labienfaisante.com

Recettes - Aurélie Guerri & Christina Peyer

Direction artistique & graphisme - Christina Peyer

Directrice de rédaction - Aurélie Guerri

Relecture - Aurélie Guerri

Photos - Christina Peyer

La Bienfaisante Dépôt légal : à parution

ISBN : 978-2-493975-03-4

Version - 2024



Par Aurélie Guerri & Christina Peyer