

Plan de Je cuisine sans allergènes



Ma cuisine a du sens



Un programme tout en douceur pour (ré)apprendre à cuisiner sans allergènes, pour le plaisir de vos papilles et celles de vos proches. Je vous invite à changer de regard sur votre façon de vous nourrir afin de respecter votre santé et celle de notre belle Planète !

Manger sans gluten, sans lactose, sans sucre de canne et sans bien d'autres aliments peut être extrêmement frustrant. C'est aussi un vrai parcours du combattant, tant nos sociétés ont oublié la diversité que nous offre la nature. Pourtant, tout est là. J'aime à penser que dans la nature comme dans notre façon de nous nourrir, il existe une grande diversité, un choix immense. Nous ne sommes tous faits de la même façon... et alors !!

Ce programme a été conçu afin de repenser votre alimentation tout en gardant le plaisir de manger et de partager vos repas avec famille et amis.

Je vous souhaite une belle aventure culinaire et je vous emmène dans mon univers culinaire qui fait chanter vos papilles et celles de vos amours.

Arielle



Les outils

- Plateforme web, accessible 24/24h, 7j/7, sécurisée
- 5 modules en vidéos
- 1 atelier pain sans gluten
- Des ateliers de cuisine en vidéos
- Des cours de pâtisserie végétale
- 9h15 de cours
- 96 fiches pratiques et recettes
- 1 liste de menus en pdf pour chaque module
- 1 liste de courses en pdf pour chaque module
- 1 espace pour poser des questions



INTRO :

Je vous invite à changer de regard sur votre alimentation pour prendre soin de votre santé tout en respectant notre belle Planète. La nature est plurielle, notre alimentation peut l'être aussi.

MODULE 1 : *Mon placard*

Le placard, le garde-manger, la remise, la cave... des endroits précieux pour vivre et bien manger au quotidien. Le placard peut-être minimaliste ou archi-rempli !! Mais là n'est pas la question. Vous changez votre façon de vous alimenter, pour respecter votre santé, votre placard évolue forcément. Et là... quelle jungle ! L'industrie agro-alimentaire s'est emparé du phénomène et vous propose tout un tas de produits : du plat tout fait (il n'y a plus qu'à réchauffer au micro-onde) à la poudre magique qui va faire gonfler votre gâteau sans gluten. Petit tour d'horizon du placard quand vous cuisinez sans allergènes.

Dans ce module, vous allez découvrir :

- Par quoi remplacer la farine de blé
- Par quoi remplacer le sucre de canne par des sucres à IG bas
- Par quoi remplacer pâtes, semoule de couscous
- Comment cuisiner les légumineuses



5 vidéos



1h10 de vidéos



31 fiches pratiques & recettes

MODULE 2 : *Cuisiner en liberté*

Si vous avez des intolérances croisées (gluten + lactose + sucre + maïs + soja ++++), il vous est difficile de trouver une recette qui vous convienne. Il y a toujours un ou plusieurs ingrédients que vous ne pouvez pas utiliser. Et je sais de quoi je parle !! Cette rubrique, ceux sont mes grands-mères qui me l'ont inspiré. Des vraies magiciennes du goût !!

Des techniques, des recettes sans recette ou liste de course bien définie, c'est vous qui choisissez et c'est infini !!

Dans ce module, vous allez découvrir :

- Les soupes express
- Les poêlées de légumes
- Les légumes au four
- Les mijotés
- Les glaces express



7 vidéos



0h45 de vidéos



5 fiches pratiques & recettes





MODULE 3 : *Les sucres*

Manger moins de sucre !! nous alertent professionnels de la santé et médias. Mais que s'est-il passé pour en être arriver là ? Obésité, diabète, acné, hypoglycémie, perte d'énergie... des fléaux du XXIème siècle.

Dans cette étape, vous allez découvrir :

- Ce que "manger du sucre" aujourd'hui implique sur votre santé. Nous parlerons aussi des sucres cachés, un vrai poison pour votre santé
- 3 conseils faciles que vous pouvez mettre en place pour retrouver de l'énergie, avoir une jolie peau et pourquoi pas, perdre quelques kilos
- Mes recettes préférées pour que vous puissiez réaliser des desserts sains et gourmands.



3 vidéos



0h46 de vidéos



16 fiches pratiques & recettes

MODULE 4 : *Fruits et légumes*

Les fruits et légumes, des aliments essentiels pour notre vitalité à tous. Pourtant, dans notre société, nous préférons les boudier pour des aliments plus doudou, souvent au détriment de notre santé. Manque d'énergie, carence en vitamines et oligo-éléments.

Dans ce module, je vous livre ma réflexion sur :

- Pourquoi, dans notre société, nous n'arrivons pas à manger plus de légumes et de fruits tous les jours. Et ce que cela implique sur notre énergie !
- 4 conseils pour vous aider à manger plus de fruits et légumes au quotidien
- 5 trucs/recettes pour faire manger des légumes à vos enfants... et aux plus grands ;-)
- Des idées de petits-déjeuners



5 vidéos



0h57 de vidéos



17 fiches pratiques & recettes





MODULE 5 :

Matières grasses

Si vous pensez encore aujourd'hui qu'il vous faut bannir le gras de votre alimentation pour perdre quelques kilos, vous avez tout faux !

Dans cette étape, je vous explique :

- Le fonctionnement du gras dans notre corps pour mieux en profiter sans en avoir les effets indésirables
- 3 conseils pour faire le plein de ces bons gras tous les jours
- 2 choses à éviter absolument
- 3 recettes qui font le plein des omégas 3



4 vidéos



0h29 de vidéos



9 fiches pratiques & recettes

BONUS :

Atelier pain sans gluten

Ah le pain !! Un incontournable de votre table. Et trouver un pain sans gluten qui soit croustillant et moelleux à la fois, avec une mie généreuse pour saucer (ce que la farine de blé, elle, elle fait) c'est parfois comme chercher une aiguille dans une botte de foin. Difficile à trouver.

Qu'allez-vous découvrir dans cet atelier Pain sans gluten ?

- Comment réaliser en 10 minutes le pain des feignants, pain sans gluten au levain de sarrasin ou de quinoa
- Comment réaliser un pain sans gluten et sans levure, inspiré des pains indiens. Parce que vous ne pouvez peut-être pas manger de levures et de levain, même au naturel. C'était mon cas pendant plus de 8 ans !
- Comment réaliser du faux-fromage, sans lactose. C'est toujours sympa d'avoir un petit quelque chose à tartiner sur son pain, même sans gluten :)



3 vidéos



0h35 de vidéos



3 fiches pratiques & recettes





MODULE : *Les ateliers de cuisine*

Dans ce module, je cuisine devant vous de bons petits plats. Dans la vidéo, je vous livre mon pas à pas, les recettes (à télécharger en pdf), mes conseils et astuces. Vous pouvez me poser des questions dans les commentaires. Et au fil des saisons, de nouveaux modules feront leur apparition.

Atelier Pizza and Co

Dans cet atelier, vous verrez le pas à pas des recettes suivantes :

- Pâte à pizza à la carotte
- Pâte à pizza ou crackers de chou-fleur
- Pesto d'orties
- Bruschetta (ou fougasse) version pizza.



1 vidéo



1h16 de vidéo



4 fiches recettes

Atelier Tout chocolat n°1

Dans cet atelier, vous verrez le pas à pas des recettes suivantes (et quelques idées pour préparer des chocolats de Pâques ou de Noël pour petits et grands) :

- Crème chocolatée Mont-Blanc
- Tablettes de chocolat noir et blanc
- Fudges en version végétale



1 vidéo



0h56 de vidéo



4 fiches recettes





MODULE : *Cours de pâtisserie végétale*

L'objectif : utiliser les légumes dans les desserts pour texturer, apporter du liant, remplacer un ingrédient allergène ou juste pour le plaisir !

Des ateliers en vidéos où je cuisine devant vous des desserts sans gluten, sans lactose, sans soja, sans maïs. Et parfois sans œuf ! Dans la vidéo, je vous livre mon pas à pas, les recettes (à télécharger en pdf), mes conseils et astuces. Vous pouvez me poser des questions dans les commentaires. Et au fil des saisons, de nouveaux modules feront leur apparition.

Autour du butternut

Dans cet atelier, vous verrez le pas à pas des recettes suivantes :

- Gâteau au chocolat
- Crème anglaise ou crème dessert à la vanille
- Petits pots de crème au chocolat comme une crème Mont Blanc
- Pommes et noisettes caramélisées au xylitol



1 vidéo



1h05 de vidéo



4 fiches recettes

Autour de la courge spaghetti

Dans cet atelier, vous verrez le pas à pas des recettes suivantes :

- Gâteau au yaourt sans yaourt
- Gâteau marbré
- Crumble



1 vidéo



1h12 de vidéo



3 fiches recettes

Prochainement

Autour de la betterave





A PROPOS D'ARIELLE



Cette formation, j'aurai adoré la trouver à l'époque de mon changement alimentaire. 2009 : burn out et toutes une ribambelles d'aliments à sortir de mon alimentation. Certains pour un moment défini, les autres, à vie.

J'en ai fait des tests, acheter des produits estampillés sans gluten, sans lactose ou sans sucre de canne ! Sentiment de frustration, mal au ventre car j'avais craqué sur un bout de pain et du fromage, santé jouant le yoyo.

J'ai mis du temps pour revoir toute mon alimentation, j'ai aussi jeté pas mal de produits qui ne me donnaient pas satisfaction ou qui étaient restés dans mon placard des lunes !! J'ai fait des essais catastrophiques. Si un jour vous croisez mes filles, demandez-leurs de vous parler du gratin de pâtes sans gluten et sans lactose... un souvenir de famille impérissable !!

Et puis, mon chemin m'a emmené à changer de regard sur mon alimentation : une année de naturopathie pour comprendre le fonctionnement de mon corps, une formation en maraîchage bio et en permaculture, une passion pour les plantes aromatiques, les fleurs comestibles et bien sûr le potager fleuri.

Et des rêves pleins la tête !! Permettre aux personnes touchées par des intolérances et allergies alimentaires à retrouver le plaisir de manger de bons petits plats, gourmands et cerise sur le gâteau : pouvoir les partager avec leur famille et amis.

Ma Cuisine a du sens était née : d'abord avec un blog puis des livres et des formations pour vous mais aussi pour les professionnels de la restauration et de la pâtisserie.





Contact
arielle@macuisineadusens.com



Ma cuisine a du sens