

VENTRE LÉGER

Votre mini-guide de Batch Cooking spécial Microbiote & Anti-Ballonnements

Prenez soin de votre digestion en cuisinant seulement 1h30 le dimanche.

Pourquoi ce guide ? Les ballonnements et la lourdeur proviennent souvent d'aliments trop transformés, pris dans l'urgence en semaine. Ce mini-programme utilise des ingrédients hautement digestes, riches en fibres douces et en nutriments essentiels pour chouchouter votre second cerveau.

1. Votre Liste de Courses

Rayon	Ingrédients
Légumes & Fruits	1 belle courge butternut, 500g de carottes, 1 brocoli, 1 pot d'épinards frais, 1 citron.
Épicerie Sèche	Riz complet ou semi-complet, quinoa, 1 bocal de pois chiches cuits, huile d'olive vierge extra, curcuma, gingembre moulu, sel, poivre.
Protéines	4 filets de poulet fermier (ou 400g de tofu ferme pour l'option végétarienne), 4 œufs bio.

2. La Session du Dimanche (1h30 chrono)

Optimisez votre temps en lançant toutes les préparations en parallèle :

Étape 1 : Les Cuissons au Four (0 - 15 min)

Préchauffez votre four à 200°C. Épluchez et coupez la courge butternut et les carottes en dés. Disposez-les sur une plaque de cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'une cuillère à café de curcuma (excellent anti-inflammatoire). Enfournez pour 35 minutes.

Étape 2 : Les Féculents & Céréales (15 - 35 min)

Dans une première casserole, lancez la cuisson du riz semi-complet. Dans une seconde, faites cuire le quinoa. Ces deux céréales sont naturellement sans gluten et très douces pour la barrière intestinale. Égouttez et laissez refroidir.

Étape 3 : Les Protéines & Verts (35 - 60 min)

Faites cuire vos œufs durs (9 minutes dans l'eau bouillante). Dans une poêle, faites dorer les filets de poulet (ou le tofu) coupés en cubes avec un peu de gingembre râpé. En fin de cuisson, ajoutez les épinards frais pour les faire simplement tomber 2 minutes. Laver et couper le brocoli en petites têtes, puis faites-les cuire 8 minutes à la vapeur (la cuisson vapeur préserve les nutriments sans aggraver les intestins).

Étape 4 : L'Assemblage (60 - 90 min)

Sortez les légumes du four. Laissez tout refroidir à température ambiante. Sortez vos contenants hermétiques (de préférence en verre) et répartissez vos ingrédients par catégorie pour pouvoir composer vos assiettes en 2 minutes la semaine.

3. Vos 3 Repas de la Semaine

Repas 1 Le Bowl Booster de Microbiote

Composition : Une base de quinoa, une portion de courge et carottes rôties au curcuma, des pois chiches rincés, et un œuf dur coupé en deux. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron pressé. Le citron stimule les enzymes digestives dès la première bouchée.

Repas 2 **L'Assiette Zen Verte & Poulet**

Composition : Une base de riz semi-complet, les dés de poulet (ou tofu) sautés au gingembre, accompagnés des épinards tombés et des sommités de brocoli vapeur. Le gingembre accélère la vidange gastrique et réduit naturellement les ballonnements.

Repas 3 **La Salade Tiède Réconfortante**

Composition : Mélangez le reste de riz et de quinoa. Ajoutez le reste de butternut et carottes rôties, ainsi que le deuxième œuf dur ou le reste de vos protéines. Ajoutez une poignée de graines de courge pour le zinc et le magnésium.