

Ma tout doux liste #7

J'accepte de prendre du
temps pour moi et
de m'accorder
des moments de
gourmandise saine

Je note mon engagement,
mes envies :

.....
.....

Je suis imprimée sur du
papier recyclé



Edito

Bientôt Pâques ! Comment résister à la profusion de chocolats dans les magasins et sur les bonnes tables partagées en famille ?! Nul besoin de résister mais plutôt apprendre à se faire plaisir au bon moment, avec les bons aliments. C'est l'objectif du mois !

Prenez soin de vous et faites vous plaisir ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur Chakaiclub.fr



Le podcast q

**Bien dans
tête** le podc
diététicien
à faire la po
propose d'o
douce avec s
d



Le plaisir du chocolat

Caroline Peduzzi, micro-nutritionniste, vous parle de chocolat. Est-il plus grand plaisir que d'écrire une chronique sur le chocolat ? Oui ! En manger !

La fève de cacao, originaire d'Amérique du sud, était utilisée par les Aztèques et les Mayas dans leur pharmacopée. Le célèbre chocolatier Menier, pharmacien à l'origine, vendait des médicaments à base de chocolat pour ses vertus thérapeutiques !

Antioxydante par ses polyphénols (7 fois plus que dans le vin rouge !), stimulante pour le cerveau grâce à ses alcaloïdes comme la phényléthylamine et la théobromine, riche en magnésium, potassium, phosphore, cuivre et fer, la fève de cacao protège les vaisseaux du cerveau et du cœur et améliore la mémoire !

C'est grâce au magnésium, au tryptophane précurseur de la sérotonine que le chocolat est le compagnon de nos petits coups de déprime ! Tout pour plaire donc !

Un conseil alimentation santé : en manger raisonnablement (2 à 3 carrés par jour car il est assez calorique), de préférence du chocolat noir moins gras que le chocolat au lait !

Faites l'expérience du chocolat cru qui conserve beaucoup plus de ses précieux micronutriments car la fabrication n'implique qu'un chauffage doux !

Et puis, régalez-vous, c'est Pâques !

Retrouvez Caroline sur facebook
@carolinepeduzzi et son site

www.aromatherapie-micronutrition.fr

Plaisir



Mon nouve

Je teste de nouv
chaque semaine
coco pour rempl
la place du sucre
la quantité de s
d'ingrédients plus
commer



Qui fait du bien

son corps bien dans sa
ast d'**Ariane Grumbach**,
ne gourmande qui invite
aix avec la nourriture. Elle
aller vers une relation plus
son corps, avec beaucoup
e bienveillance.



Papilles

au petit rituel

eaux aliments, plus sains,
ou chaque mois. L'huile de
acer le beurre, les dattes à
e, les épices pour diminuer
sel, il existe une multitude
s nutritifs à découvrir. Vous
ncez quand ? ;-)

L'instant bien-être

Chaque mois, **Aurélié Doury, de Lilibulles**, vous propose des pistes pour votre bien-être.

Savoir se faire plaisir est important. La période de Pâques est remplie de tentations. Ne vous interdisez pas de vous faire plaisir. L'important est de limiter et maîtriser les quantités. Vous êtes plutôt un bec sucré ? Craquez plutôt en dehors des repas, pour ne pas perturber le bol alimentaire. Le mieux reste le chocolat noir, mais de bonne qualité.

Les aliments plaisirs sont propres à chacun. Vous êtes accro aux haricots verts ? Aucun problème, mangez en à volonté ! Dans la plupart des cas, un aliment plaisir est perçu comme un « doudou ». Il y a de fortes chances pour ce que soit un aliment catastrophique d'un point de vue énergétique et nutritif. Si vous consommez du sucre, il est important de le prendre loin des repas. Pour les plaisirs salés, contenant du gras et des protéines, c'est moins gênant. Attention cependant aux gâteaux apéritifs qui sont de saveur salée mais très riches en sucre.

Découvrez son site lilibulles.com





Des moyens naturels pour prendre soin de vous

Stella Chartier est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et créatrice d'ateliers cosmétiques.

Ce mois-ci, elle nous propose une **recette de beauté DIY « Gommage gourmand pour le visage »**

Pour cela, placez l'équivalent de 3 cuillères à café de miel dans un pot en verre. Rajoutez 1 cuillère à café de sucre « fin » pour les peaux sensibles ou un grain plus « épais » pour les peaux mixtes, puis 1 cuillère à café d'huile végétale de votre choix.

Vous obtiendrez un exfoliant 100% naturel, avec une texture idéale pour gommer votre visage en douceur. Cette recette est à utiliser au maximum 2 fois par semaine. Elle peut se conserver environ 1 semaine au réfrigérateur. Vous pouvez trouver facilement les ingrédients dans des magasins spécialisés (bio).

Pour plus d'informations et astuces, rendez-vous sur la page facebook de Stella :

@natureandyou.stella

Stella Chartier - www.nature-and-you.com

Le petit plus

Préférez un miel qui a tendance à facilement cristalliser. La texture du miel crémeux est vraiment parfaite pour cette recette.

L'astuce de Stella

Vous pouvez placer votre gommage au réfrigérateur quelques minutes avant de vous en servir : cela permet une meilleure application sur votre peau.



Le petit plus

Les bienfaits du miel sont nombreux : action adoucissante, hydratante et régénérante sur la peau.. Ses propriétés cicatrisantes et antibactériennes apaiseront les peaux les plus sensibles et à problèmes.



95°C
3-5min

Cocon gourmand

Quand la fraise et le chocolat se rencontrent, mes papilles font boom ! J'aime ce thé pour sa subtilité. Les notes gourmandes sont délicates. Le chocolat est présent sans être écoeurant. Les arômes utilisés sont naturels.

Il est aussi agréable au petit déjeuner qu'au goûter.

Accord chocolat : à déguster avec un carré de chocolat noir à 70% de cacao minimum.

Souvenir d'enfance

Ce thé vert pastèque framboise est un vrai coup de coeur. Il évoque les souvenirs d'enfance, la fête foraine, les bonbons acidulés. Il a également un petit avant goût d'été.

Il est fruité à souhait et se déguste aussi bien chaud que glacé à l'occasion des chaudes journées printanières.

Accord chocolat : à déguster un du chocolat blanc



75-80°C
3min

Flagrant délit

Vous voilà prise en flagrant délit... de gourmandise ! Ce thé noir m'a tout de suite séduite grâce à son odeur de poire juteuse pleine de gourmandise associée aux notes chocolatées du brownie. Le petit plus ? Il contient des arômes naturels.

J'apprécie le déguster dans la matinée. Il est également très agréable pour débiter une journée en douceur.

Accord chocolat : un carré de chocolat au lait (avec ou sans noisettes) ou un chocolat praliné.



95°C
3-5min

Accords thé chocolat

Servez le chocolat frais, tout juste sorti du réfrigérateur ou dans un endroit frais, pour bien faire le contraste avec le thé, chaud



L'astuce de préparation

Versez 1/3 d'eau à température ambiante et 2/3 chaude sur votre thé vert. Ainsi il ne sera pas amer.



Accords thé chocolat

Pour débiter, sentez bien le thé et le chocolat séparément, puis associez-les et régaliez-vous.

Accords thé chocolat

Conservez le thé et le chocolat dans un endroit frais et sec, loin d'aliments caractéristiques, pour qu'ils n'absorbent pas les odeurs.

Accords thé chocolat

Laissez fondre le chocolat sous la langue avant de croquer. Prenez un morceau de chocolat puis une gorgée de thé puis chocolat, etc.

Drink tea be happy



L'astuce de préparation

Temps et température d'infusion :

- vert : 80°C - 2-4min
- noir : 90°C : 3-5min
- oolong : 90°C - 3-5min
- blanc : 70°C - 7-10min

Le proverbe

«C'est en buvant du thé qu'on rencontre ses amis.»

Proverbe chinois

La recette

Vous voulez tester le thé glacé maison ? Retrouvez ma recette de thé glacé à l'adresse chakai.fr/theglacé



Accords thé chocolat

Pour révéler les arômes puissants et l'amertume d'un chocolat noir, optez pour un thé noir (Keemun par exemple) ou un puerh.