

Salade de roquette, maquereau et patate douce



Ingrédients pour 1 personne

- 1 petite patate douce ou ½ (200 g)
- 150 g de maquereau en conserve
- 200 g de jeunes pousses
- 1 grosse cs d'huile d'olive
- Une petite poignée de pignon de pin

Instructions

1. Faites cuire votre patate douce non épluchée et à la vapeur douce si possible (afin de modérer l'indice glycémique).
2. Lorsqu'elle est cuite, épluchez-la (ou pas si bio) puis passez-la à l'eau froide et coupez-la en morceaux.
3. Egouttez le maquereau et coupez-le en morceaux.
4. Assemblez votre assiette : jeunes pousses, patate douce, maquereau, pignon et huile d'olive. Salez et poivrez.

5 idées pour décliner cette recette

1. REMPLACEZ LES PIGNONS DE PIN par des noix de Grenoble ou des noix du Brésil coupées en morceaux (se limiter alors à 3 ou 4 noix du Brésil)
2. REMPLACEZ LES JEUNES POUSSSES par de la mâche ou toute autre salade.
3. REMPLACEZ LA PATATE DOUCE par une pomme de terre.
4. REMPLACEZ LE MAQUEREAU par des sardines. On évite par contre de consommer du thon trop souvent (1 à 2 fois/mois environ) et toujours du thon blanc ou thon pâle Listao, les autres thons sont trop chargés en métaux lourds. On peut aussi ajouter de la coriandre moulue quand on consomme du thon (ou du saumon) car elle capte les métaux lourds. En plus, c'est délicieux !
5. AJOUTEZ DES COEUR D'ARTICHAUTS en conserve : même s'ils contiennent du vinaigre, ce n'est pas un problème. Rincez-les avant utilisation, c'est tout !

Spaghetti aux crevettes, pesto & petit-pois



Ingrédients pour 1 personne

- 100 g de crevettes roses cuites et décortiquées
- 50 g de spaghetti sans gluten à base de farine de riz
- 150 g de petits pois* en conserves ou décongelés
- 4 cs de pesto sans lactose : on trouve des versions vegan en supermarchés

Instructions

1. Portez à ébullition une casserole d'eau pour les pâtes.
2. Une fois les pâtes cuites et égouttées, replacez-les dans la casserole. Ajoutez le pesto, les petits-pois et les crevettes. Mélangez puis remettez à feu moyen pendant 1' ou 2 pour réchauffer le tout.

5 idées pour décliner cette recette

1. *Si votre candidose est sévère, REMPLACEZ LES PETITS POIS par des courgettes cuites.
2. PLUS GOURMAND : on peut poêler les crevettes avec un peu d'huile d'olive avant de les ajouter aux pâtes.
3. REMPLACEZ LES CREVETTES par une autre protéine "maigre" : du poulet ou de la dinde par exemple, ou encore des noix de St Jacques (on évitera les protéines plus grasses car le pesto contient beaucoup d'huile).
4. CHANGEZ COMPLÈTEMENT DE SAVEURS en substituant le pesto par de la crème végétale d'amande
5. ADAPTATION VÉGÉ : remplacez les crevettes en augmentant la quantité de petit-pois et ajoutez des noix de cajou

Salade de riz, houmous et carottes persillées



L'association céréales & légumineuses, riz + houmous (pois-chiches) apporte des protéines végétales.

Ingrédients pour 1 personne

- 35 g de riz semi-complet
- 1 grosse carotte ou 2 petites*
- 3 cs de houmous (environ 80 g)
- Origan, marjolaine ou thym (frais ou séché)
- 1 gousse d'ail

Instructions

1. Épluchez puis écrasez l'ail avec un presse-ail.
2. Portez à ébullition une casserole d'eau pour le riz (si possible, vous aurez effectué une phase de trempage au moins 4 heures avant pour que ce soit + digeste).
3. Pendant ce temps, épluchez la carotte et coupez-la en 2 dans la longueur, puis en tranches fines.
4. Faites cuire le riz selon les instructions. Egouttez-le et passez-le à l'eau froide.
5. Assemblez votre repas : riz, houmous, carottes, ail frais, et les herbes ! A déguster avec un riz totalement refroidi ou pas, selon la saison / vos envies (les repas froids sont généralement moins digests).

5 idées pour décliner cette recette

1. *Si votre candidose est sévère, REMPLACEZ LES CAROTTES par des radis, du concombre, de la courgette crue ou tout autre crudité à votre goût ! Il est rare que la candidose "réagisse" aux carottes crues, mais ça peut arriver.
2. CAROTTE RÂPÉE : râpez vos carottes, ou utilisez carrément des carottes râpées toutes prêtes si toutefois la composition le permet : taux de sucre < 4g/100g.
3. REMPLACEZ LE RIZ par des pâtes à la farine de riz ou de quinoa.
4. REMPLACEZ LES HERBES par une épice : le cumin, anti-ballonnements et régulateur de la glycémie. Le gingembre stimulant immunitaire et digestif est aussi intéressant. La coriandre fraîche ou moulu est aussi excellente comme anti-ballonnements.
5. REMPLACEZ LE HOUMOUS par des lentilles ou des pois-chiches cuits, ajoutez alors 1 bonne cs d'huile d'olive.

Pâtes à la truite et aux courgettes



Ingrédients pour 1 personne

- 100 g de truite fumée*
- 50 g de spaghetti sans gluten à base de farine de riz
- 1 courgette
- 50 mL de crème végétale d'amande
- Une dizaine de pignons de pin

Instructions

1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau.
2. Coupez la courgette en rondelles de 3 cm.
3. Lorsque l'eau bout, plongez les pâtes avec les courgettes. Egouttez les pâtes et les courgettes lorsque les pâtes sont cuites.
4. Ajoutez la crème, la truite fumée et les pignons et dégustez !

5 idées pour décliner cette recette

1. REMPLACEZ LES COURGETTES par des haricots verts en boîte, encore plus rapide...
2. *CHANGEZ DE PROTÉINES : les crevettes ou les noix de Saint-Jacques sont aussi parfaites. A noter : on vous a peut-être dit que les poissons fumés sont interdits dans le régime candidose, en réalité, de mon expérience, c'est très rare que cela fasse "réagir" la candidose... Ne pas en abuser, mais c'est ok !
3. SUBSTITUEZ LA CRÈME végétale par 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, de noix ou de colza.
4. AJOUTEZ DES SAVEURS en parsemant d'herbes, la ciboulette par exemple !
5. Et enfin pourquoi par METTRE LES PETITS PLATS DANS LES GRANDS : en mixant les courgettes avec la crème végétale avant de verser le tout sur les pâtes, comme sur la photo !