

Alexandra Soulier - Naturopathe

Mon carnet à bonheurs de l'été



59 recettes



30 pages de jeux



14 pages bien-être



PRENDS SOIN DE TOI, UN PETIT PAS À LA FOIS

Alexandra Soulier - Naturopathe

MON CARNET À BONHEURS DE L'ÉTÉ

PRÈS DE 60 RECETTES
30 PAGES DE JEUX
MES ASTUCES POUR PRENDRE SOIN DE TOI





sommaire DES RÉJOUISSANCES

EDITO.....	04
01 ON MANGE QUOI CET ÉTÉ ?	05
02 MES RECETTES	14
MES RECETTES SALÉES ...	16
MES RECETTES SUCRÉES ...	44
Pois chiches dorés aux épices p16	Biscuits dattes et amande p44
Toasts pain de petit-épeautre p17	Gâteau chocolat courgette p45
Crackers aux graines p18	Sorbets sans sorbetière p46
Salade quinoa poulet curry p19	Namandier aux abricots p47
Salade de pâtes au pesto p20	Muffins sucrés p48
Salade de riz p21	Energy balls p49
Salade de patates douces p22	Energy balls sans mixeur p50
Salade de pommes de terre p23	Pudding de quinoa p51
Salade haricots verts tomates œufs p24	Clafoutis p52
Salade de pois chiches p25	Nicecream banane cacao p53
Salade composée p26	Overnight porridge p54
Wrap à la courgette p27	Tartelettes coco express p55
Omelette à la courgette râpée p28	Pâte à tartiner à la caroube p56
Pois chiches aux légumes d'été p29	Pancake ultra-rapide p57
Pâte à pizza minute p30	Pancake "jackpot microbiote" p58
Sauce crémeuse cajou p31	Mon snack préféré de l'été p59
Sauce crémeuse aux courgettes p32	Snack banane p60
Flan de courgettes p33	Granola sans sucre ajouté p61
Muffins salés p34	Smoothie d'été p62
Gaufres de courgettes p35	Kôso p63
Pizza pois chiches p36	Glace à l'eau au kôso p64
Pâte à tarte aux courgettes p37	Chia pudding p65
Houmous p38	Cookies de la plage p66
Aubergines façon pizza p39	Glaces nappées de chocolat p67
Cake aux lentilles corail p40	Petits suisses glacés p68
La meilleure ratatouille du monde ! p41	Tablette banane chocolat cacahuètes p69
Cannelés salés p42	Crème nect'amande p70
Cookies salés p43	Oursons framboises p71
	"Lait" d'amandes maison p72
	Kéfir de fruits p73
	Kombucha p 74
03 LES JEUX	76
04 JE PRENDS SOIN DE MOI	106
05 LES SOLUTIONS DES JEUX	120
06 ET MAINTENANT ?	138



EDITO

Bienvenue dans Mon carnet à bonheurs de l'été !

J'ai imaginé ce carnet comme un compagnon à glisser dans ton sac : des recettes simples, des jeux naturo, des pages à remplir et des petits pas pour prendre soin de toi sans pression.

Parce que l'été est loin d'être une parenthèse enchantée. Il y a les repas à prévoir, la fatigue, les imprévus, les enfants parfois, l'envie de bien faire... et ce besoin très simple : souffler un peu.

Tu peux piocher une recette, faire un jeu, tester une idée, colorier une page, noter ce qui te fait du bien. L'objectif n'est pas de tout changer, mais de (re)trouver ce qui t'aide vraiment, dans ta vraie vie.

Je te souhaite un bel été, gourmand, léger et rempli de douceur.

Alexandra

PS : j'ai pris la liberté d'utiliser le "tu" comme si je partageais mes astuces à une amie.



Je m'appelle Alexandra, je suis naturopathe et maman d'une petite fille de 8 ans 1/2.

J'aime cuisiner depuis toujours, pour régaler mes proches et mes papilles ! La cuisine c'est du plaisir, du partage, de l'amour et aussi une manière de prendre soin de soi. Et c'est tout ce que je souhaite te transmettre avec cet ebook !

RÉGALE-TOI !

PARTIE 1

On mange quoi cet été ?



Des repères simples pour composer tes repas d'été sans te compliquer la vie : des idées fraîches, des assiettes qui soutiennent ton énergie, et surtout beaucoup de souplesse.



L'idée n'est pas de suivre des règles parfaites, mais de piocher ce qui te fait du bien.

Le petit-déjeuner salé

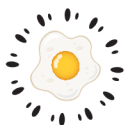
À lire en vertical. Et tu peux bien sûr mélanger les lignes pour varier !



Œufs mollet
Cuisson 6 min



Œuf coque
Cuisson 4 min



Œufs au plat



Omelette
(baveuse idéalement)
Tu peux ajouter des légumes râpés dans les œufs



Jambon blanc de qualité
(sans nitrite)



Filet de poulet ou de dinde de la veille

+

+

+

+

+

+



½ avocat



Mouillettes de pain de petit-épeautre ou de pain au levain



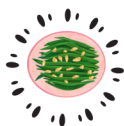
Ghee (beurre clarifié)



Quelques feuilles de salade verte



Ghee (beurre clarifié)



Des haricots verts de la veille

+

+

+

+

+

+



Une tranche de pain au levain



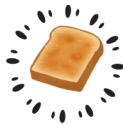
Ghee (beurre clarifié)



Restes de patates douces (optionnel)



1 poignée d'amandes trempées



1 ou 2 tranche de pain de petit-épeautre



1 filet d'huile d'olive

+

ou

+

+

+

+



Graines germées et légumes de saison



Gaufre de légumes de la veille



Reste de salade composée de la veille



Une tranche de pain au levain (optionnel, selon appétit et activité)



Reste de salade composée de la veille



Quelques pommes de terre refroidies de la veille

PARTIE 2

Mes recettes



Ici, tu trouveras des idées de recettes simples, gourmandes et colorées pour tous les moments de la journée.

Des assiettes fraîches et équilibrées,
à préparer sans prise de tête,
pour te régaler et prendre soin de toi,
même quand il fait chaud.



L'idée ici est de t'inspirer, te faire plaisir et gagner du temps.

Pois chiches dorés aux épices

POUR CHANGER DES CACAHUÈTES

Préparation Cuisson

5 min

5-10 min



Ingrédients

- un bocal de pois chiches
- de l'huile de coco
- des épices (curry, cumin, coriandre)
- du sel de Guérande ou Herbamare



Préparation :

Égoutter les pois chiches et les rincer. Faire chauffer une poêle avec de l'huile de coco. Mettre les épices en poudre dans l'huile de coco puis déposer les pois chiches.

Les laisser dorer en remuant régulièrement. Ajouter du sel.

Mettre dans un bol et servir pour l'apéritif.

Wrap à la courgette

UNE RECETTE TRÈS CHOUETTE À FAIRE EN FAMILLE !

Préparation Cuisson

15 min

30 min



Ingédients

pour 3-4 wraps :

- 2 courgettes moyennes
- 1 œuf
- 2 belles poignées de fromage râpé au choix (type emmental, comté, mozza, chèvre...)
- Sel, poivre

Pour la garniture :

- Confinade ou pesto de tomates
- Salade verte
- 3 ou 4 tomates fraîches
- 1 avocat
- Poulet au curry (préparé pendant la cuisson)

Puis à côté pour accompagner le wrap : de la salade verte, une tomate, des graines de courge, de tournesol, des noix...

Flashe ce QR code
pour voir ma
recette pas à pas :



Préparation :

Râper les courgettes, saler légèrement et laisser dégorger quelques minutes. Bien essorer dans un torchon. Mélanger avec l'œuf battu et le fromage râpé.

Étaler finement sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Enfourner 15 minutes à 180°C. J'aime bien la retourner et la remettre 15 min à cuire pour qu'elle soit dorée des deux côtés. Laisser refroidir, puis garnir selon ses envies.

Ici, j'ai choisi une base de confinade de tomate, un peu de salade verte, des tranches de tomates, quelques morceaux d'avocat et mon poulet au curry maison. Avec une salade bien croquante et des graines pour le croquant à côté : un délice.

Cake aux lentilles corail

AUSSI BON POUR L'APÉRO QUE POUR UN REPAS, AVEC DE LA SALADE !

Préparation Cuisson

10 min

30 min



Ingrédients :

- 200 g de lentilles corail
- 3 œufs
- 125 g de yaourt végétal ou non (ou fromage blanc)
- 5 cl d'huile d'olive
- 1/2 sachet de poudre à lever (je la prends sans gluten)
- Un peu de sel (je prends le sel Herbamare)

Pour la garniture, je varie entre :



tomates séchées et basilic

(environ 1/2 pot de tomates séchées que j'éponge dans du sopalin avant pour réduire le gras



lardons (je prends 2 tranches de poitrine au marché et les coupe en lardons)



des légumes de saison

(comme des courgettes râpées ou en dès, avec un peu de lait de coco et du curry, du cumin et de la coriandre en poudre, c'est un régal !)



Préparation :

Faire tremper les lentilles corail pendant 1 heure dans de l'eau chaude.

Les égoutter puis les mettre dans le bol d'un mixeur. Ajouter 3 œufs et 125 g de yaourt nature (je prends du yaourt végétal le plus souvent). Ajouter 5 cl d'huile d'olive, 1/2 sachet de poudre à lever et un peu de sel. Mixer à nouveau et versez la préparation dans un plat à cake. Ajouter la garniture au choix.

Faire cuire soit 30 min à la vapeur douce soit 30 min au four à 180.

Je décline cette recette en version sucrée pour le goûter. J'ajoute simplement 20 g de sucre, des fruits et des pépites de chocolat.

Il peut aussi se faire nature et constitue une alternative de pain sans gluten. La texture est loin d'un pain mais c'est sympa.

ALEXANDRA SOULIER - NATUROPATHE

Energy balls sans mixeur

UNE IMPROVISATION DÉVORÉE TRÈS VITE À LA MAISON !

Préparation Cuisson

5 min

0 min



Ingrédients :

- 1 banane
- 120 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de purée de cacahuètes (ou amande ou noisette selon tes préférences)
- 2 bonnes poignées de pépites de chocolat
- 2 bonnes poignées de cacahuètes



Préparation :

Dans un saladier, bien écraser la banane. Ajouter la purée de cacahuètes et mélanger. Ajouter les flocons d'avoine. Mélanger à nouveau pour former une pâte.

Ajouter éventuellement des flocons d'avoine si la texture est trop liquide.

Ajouter les pépites de chocolat et les cacahuètes. Bien mélanger encore puis former des petites boules.

Les déposer dans une assiette et les conserver au réfrigérateur.

Pancake ultra-rapide

UN PETIT-DÉJEUNER PROTÉINÉ ET GOURMAND À PERSONNALISER

Préparation Cuisson

5 min

3-4 min par pancake



Ingrédients

pour 6 pancakes environ :

- 1 yaourt végétal ou non
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe bombées de farine (je prends de la farine de petit-épeautre)



Préparation :

Dans un bol, battre un œuf puis ajouter le yaourt. Bien mélanger et ajouter la farine. Mélanger à nouveau.

Faire cuire dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile de coco.

Garnir comme tu le souhaites : je mets de la purée d'amandes ou de noisettes puis des fruits de saison.

PARTIE 3

Des jeux pour tout l'été



Pour apprendre en douceur, jouer, réfléchir,
tester tes connaissances et t'amuser !

Des jeux naturo, des mots mêlés,
des quiz et des surprises.



L'idée ici : apprendre en s'amusant
et prendre du temps pour soi.

Mots mêlés



Retrouve les mots cachés dans la grille ci-dessous. Ils peuvent se lire dans tous les sens : horizontal, vertical ou en diagonale, à l'endroit comme à l'envers. Entoure-les tous... puis garde les lettres restantes : elles formeront un mot mystère. Ce mot, c'est mon invitation pour toi cet été.

Prête ? Allez, à toi de jouer

S	O	L	E	R	M	A	R	C	H	E	R	S
A	A	E	G	F	R	U	I	T	S	I	E	E
N	E	C	A	L	Y	O	G	A	R	N	S	T
T	G	T	S	E	I	V	U	E	N	F	P	N
E	A	U	S	A	Z	E	H	L	I	U	I	A
T	L	R	A	U	E	C	L	E	A	S	R	L
H	P	E	M	N	N	T	O	O	B	I	E	P
E	I	S	I	E	S	T	E	O	S	O	R	B
G	R	O	U	N	D	I	N	G	L	N	N	I
D	E	T	E	N	T	E	E	R	I	R	A	V
R	I	A	H	Y	D	R	O	L	A	T	T	O
A	G	O	S	A	V	O	U	R	E	R	U	U
I	A	G	R	A	T	I	T	U	D	E	R	A
R	M	S	O	I	N	I	D	R	A	J	E	C

Marche	Savouer	Bivouac	Massage	Bain
Yoga	Gratitude	Santé	Nature	Rire
Respirer	Jardin	Plage	Eau	Chérir
Plantes	Hydrolat	Soleil	Air	Soi
Sieste	Infusion	Lecture	Fruits	Thé
Détente	Vue	Grounding	Zen	Cool
Sol		Tao	Magie	

Je précise que j'ai créé ce jeu de mots mêlés moi-même, "à la main". Je ne suis pas une spécialiste et certains mots comme "sol", "vue", "tao" m'ont aidée à combler des trous que j'avais du mal à combler. Merci pour ton indulgence ! (Réponses p121)



Battle de rituels

Quelle pratique soutient le mieux ton bien-être ?



Faire des grasses matinées pour bien récupérer

1



Dormir de 22h30/23h à 6h30/7h chaque jour

2

Quelle est la meilleure habitude pour ton microbiote intestinal ?



Microsieste après le déjeuner

1



3 cafés serrés dans l'après-midi

2

Quelle est la meilleure habitude à prendre ? (je sais que dans le monde professionnel ce n'est pas très répandu...)



Prendre une collation vers 16-17h

1



Faire un "gros" dîner

2

Quelle est la meilleure habitude à prendre ?



Tomates seules

1



Tomates + huile d'olive

2

Quelle est la meilleure habitude à prendre ?



Acheter des yaourts aromatisés

1



Acheter des yaourts nature et ajouter ensuite ce qu'on veut dedans

2

Quelle est la meilleure habitude à prendre si tu consommes des yaourts ?



Pratiquer 10 min de renforcement musculaire par jour

1



Faire une grosse séance de renforcement musculaire par semaine

2

Quelle manière de pratiquer le renforcement musculaire est recommandée ?



S'exposer à la lumière le matin

1



S'exposer à la lumière le soir

2

Quelle est la meilleure habitude pour bien dormir ?



Inspirer par le nez

1



Inspirer par la bouche

2

Quelle est la meilleure manière de respirer ?

PARTIE 4

Juste pour toi...



Des pages à remplir, à explorer et à personnaliser : suivi bien-être, petits plaisirs, moments précieux...

Pour te reconnecter à toi,
ce qui te fait du bien
et cultiver ton équilibre au quotidien.



L'idée ici : faire le point, te recentrer et te chouchouter.

Je prends soin de moi.

PAS À PAS.

Cet été, avance d'un pas vers toi chaque jour.

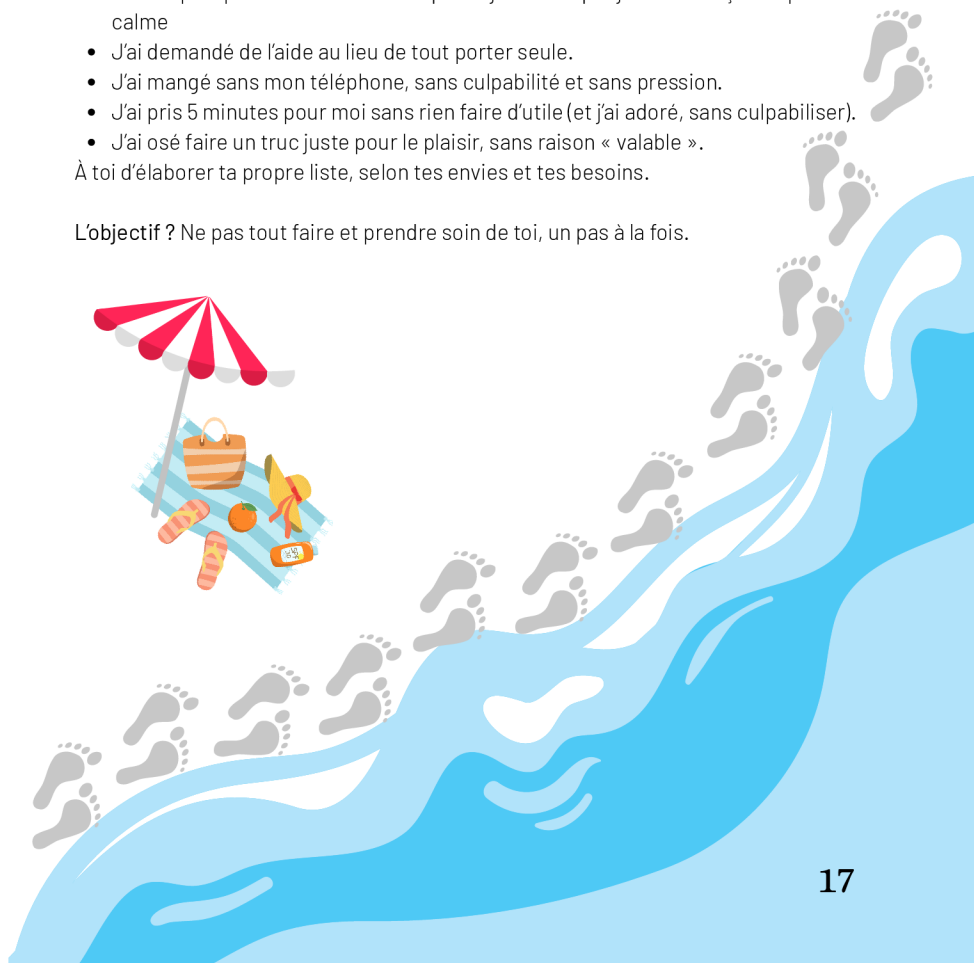
Tu peux colorier une empreinte à chaque fois que tu prends soin de toi, même un tout petit peu. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de jouer : ici, chaque pas compte.

Voici quelques idées d'actions que tu peux célébrer en coloriant une trace :

- J'ai bu un verre d'eau sans être en train de faire trois choses en même temps.
- J'ai dit « non » à une sortie qui ne me tentait pas aujourd'hui.
- J'ai marché pieds nus dans l'herbe ou sur le sable.
- J'ai respiré profondément 3 fois quand j'ai senti que je commençais à perdre mon calme
- J'ai demandé de l'aide au lieu de tout porter seule.
- J'ai mangé sans mon téléphone, sans culpabilité et sans pression.
- J'ai pris 5 minutes pour moi sans rien faire d'utile (et j'ai adoré, sans culpabiliser).
- J'ai osé faire un truc juste pour le plaisir, sans raison « valable ».

À toi d'élaborer ta propre liste, selon tes envies et tes besoins.

L'objectif ? Ne pas tout faire et prendre soin de toi, un pas à la fois.



PARTIE 5

Les solutions des jeux



Tu as cherché, testé, hésité... place aux solutions.

Elles sont là pour vérifier tes réponses, compléter certains jeux et retenir quelques repères utiles, sans pression ni mauvais point.



L'idée ici : vérifier, comprendre, sourire un peu... puis garder ce qui te parle.

PARTIE 6

Mon univers



Si ce carnet t'a plu, tu as déjà mis un pied dans mon univers : des repères simples, des formats ludiques et une naturopathie qui part de la vraie vie.

Ici, je te présente les espaces où tu peux continuer à me retrouver, t'inspirer et avancer à ton rythme après l'été.



L'idée ici : transformer l'élan de l'été en petits pas qui durent.

Mon univers

DES REPÈRES SIMPLES POUR CONTINUER À PRENDRE SOIN DE TOI APRÈS L'ÉTÉ.

Ce carnet t'a permis de tester des recettes, de jouer avec la naturopathie et de réfléchir à ce qui te fait vraiment du bien. Mais prendre soin de soi ne se joue pas en une semaine parfaite. Ça se construit dans la vraie vie, avec des repères simples, des petits pas et un peu de soutien quand le quotidien reprend toute la place.

Pour retenir l'essentiel : mes ardoises

Les ardoises font partie de mes formats favoris. Au départ, je les réalisais sur mon tableau blanc pendant ma formation de naturopathe : elles m'aidaient à réviser tout en partageant des repères simples sur Instagram. Depuis, elles sont devenues un format signature. J'en crée au format numérique, et surtout, j'envoie une ardoise personnalisée après chaque consultation.

Pour garder le lien : mon podcast & ma newsletter

Des formats plus intimes pour parler santé, équilibre, fatigue, alimentation, émotions, charge mentale... toujours avec l'idée de revenir à la vraie vie.



Ma newsletter



Mon podcast

Pour continuer dans la durée : Ma boîte à bonheurs

Dans ce carnet, tu as trouvé des recettes, des jeux, des petits pas, des pistes pour prendre soin de toi sans pression. Ma boîte à bonheurs, c'est la suite logique : un espace en ligne pensé pour les femmes qui veulent prendre soin d'elles sans pression, à leur rythme et sans se rajouter une charge mentale supplémentaire.

Tu y trouveras :



Des recettes pour simplifier tes repas et des suggestions pour prendre soin de toi pendant la cuisson



Des ressources simples pour mieux comprendre ton corps



Des petits pas autour du sommeil, du stress, de la digestion, du mouvement, de l'énergie, etc.



Des idées pour les jours plus gris



Un espace pour échanger et te sentir soutenue

On se retrouve là-bas ? Scanne le QR code pour découvrir Ma boîte à bonheurs :



Mes ardoises 4/4

Bien dormir : les essentiels à connaître

Ce qui guide votre sommeil



Lumière :
elle synchronise votre
horloge interne.



Cortisol :
pic le matin pour lancer
la journée.



Sérotonine :
influence l'humeur
et prépare la mélatonine.



Mélatonine :
prépare
l'endormissement
(bloquée par les écrans
et la lumière artificielle).

Les signes d'un manque de sommeil



Fatigue



**Difficultés
de concentration**



Irritabilité



**Appétit
augmenté,
envies de sucre**



**Immunité
plus faible**



**Humeur
altérée**

Les gestes qui améliorent vraiment le sommeil



**Exposition à la
lumière du jour le
matin**



**Boire son café au bon
moment** (le 1er dans la
matinée et le dernier au
plus tard à 14h)



**Bouger chaque jour
(environ 30 min)**



**Cohérence
cardiaque**



**Horaires de
sommeil
réguliers**



**Dîner léger,
2h avant de dormir**



**Écrans off 1h
avant le coucher**



**Lumière douce +
ambiance calme le soir**



**Lire, écrire ou faire
une activité
artistique le soir**



**Chambre fraîche :
16-19°C**

Votre microbiote & le sommeil

Votre microbiote adore la régularité : un sommeil suffisant et stable augmente sa diversité. Et un microbiote en forme... aide aussi à mieux dormir.

⚠ Les grasses matinées perturbent son rythme : il préfère des horaires réguliers.

Alexandra Soulier - Naturopathe

Mes conseils ne se substituent pas à ceux de votre médecin, seul habilité à poser un diagnostic et prescrire un traitement.
Demandez conseil à un professionnel.



Merci pour ta confiance !

— AU PLAISIR D'ÉCHANGER AVEC TOI ! —

Un merci tout particulier à ma belette et mon mari qui ont testé toutes mes recettes, ont attendu avec beaucoup de patience que je termine cet ebook.
Merci aussi à mes parents pour leur soutien sans faille.
Un merci spécial à "ma tite momy".
Merci à toutes celles d'entre vous qui me soutiennent au quotidien : pour vos messages, vos encouragements et la réservation des consultations. Merci !



Tu as repéré une erreur ?

Malgré ma vigilance et mes nombreuses rélectures, j'ai peut-être laissé quelques coquilles. Tu as besoin de précision ? Tu peux me contacter par mail :

alexandra.soulier.naturopathe@gmail.com

ou sur Instagram **[@alexandra.soulier.naturo](https://www.instagram.com/alexandra.soulier.naturo)**



Une journée de cookies pour se refaire la cerise !





ALEXANDRA SOULIER
NATUROPATHE