

AUTOMNE

MA LISTE DES COURSES

LES INDISPENSABLES À AVOIR DANS SES PLACARDS POUR PASSER UN AUTOMNE EN BONNE SANTÉ !

PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES

- Fromage de Chèvre
- Yaourt Grec Nature
- Lait d'Amande, de noix de cajou



BOISSONS

- Infusions à la camomille, gingembre, cannelle
- Lait d'Or
- Kombuscha

ALIMENTS FERMENTÉS

- Kombucha
- kéfir
- choucroute
- kimchi
- pâte miso
- tempeh
- achards de légumes
- pickels
- yaourts non pasteurisés



LÉGUMES DE SAISON

- Potiron : En plus des soupes, essaye de le rôtir au four avec un filet d'huile d'olive et des herbes pour une garniture savoureuse.
- Courge Butternut : Parfaite pour les purées, mais aussi délicieuse en dés rôtis pour ajouter à une salade d'automne.
- Carottes : Outre les collations, essaye-les en julienne et marie-les avec des herbes fraîches pour une salade croquante.
- Betteraves : Non seulement délicieuses cuites, mais aussi savoureuses crues en fines tranches dans une salade de betteraves râpées.
- Choux de Bruxelles : Essaye-les rôtis avec des éclats de noisettes pour un plat d'accompagnement délicieux.



FRUITS DE SAISON

- Pommes : Choisis différentes variétés pour diversifier les saveurs. Ajoute-les également dans des galettes ou des muffins sains.
- Poires : Essaye-les pochées avec un soupçon de cannelle pour un dessert automnal réconfortant.
- Raisins : Opte pour des raisins rouges et ajoute-les à des salades de fruits ou à des plats de céréales.
- Cranberries Fraîches : En plus des sauces, teste-les dans des smoothies ou des yaourts pour une touche acidulée.
- Citrouille : En plus des plats traditionnels, essaye de faire des boules d'énergie à la citrouille comme en-cas sain.



PROTÉINES

- Dinde : En plus du plat principal, utilise des restes de dinde pour des wraps ou des salades.
- Pois chiches : Essaye-les rôtis avec des épices pour une collation croustillante ou dans des bols repas.
- Lentilles : Outre le curry, ajoute-les dans des salades ou des bouillons pour une protéine végétalienne.
- Noix : En plus des collations, incorpore-les dans des plats de céréales ou des yaourts pour une texture croquante.

GRAINES ET CÉRÉALES

- Quinoa
- Avoine
- Riz brun complet

HERBES ET ÉPICES

- Cannelle
- Gingembre
- Romarin

