



BioMed MTC

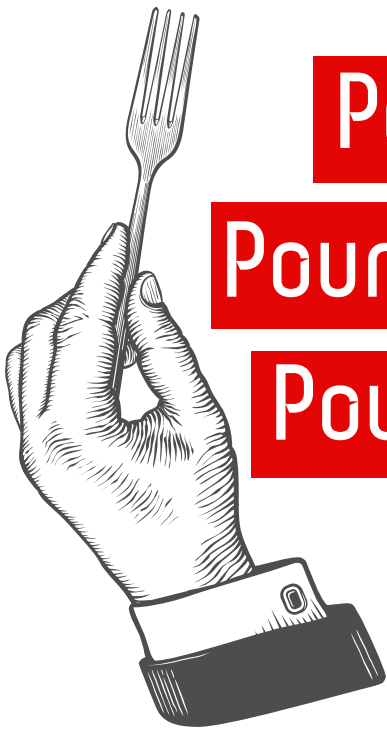
Médecine Traditionnelle Chinoise

# RECETTES DIÉTÉTIQUES

Pour perdre du poids

Pour stabiliser votre poids

Pour manger sainement



Complexe Rhône 8 - Passage des Lions 6 - 1204 Genève

+41 22 575 68 68 - info@biomed-mtc.ch - www.biomed-mtc.ch



BioMed MTC  
Médecine Traditionnelle Chinoise

# VOUS SOUHAITEZ **PARTAGER** VOTRE RECETTE?

Envoyez-nous votre recette accompagnée :

de la liste des ingrédients

des conseils de préparation

de photos

par email à l'adresse suivante :

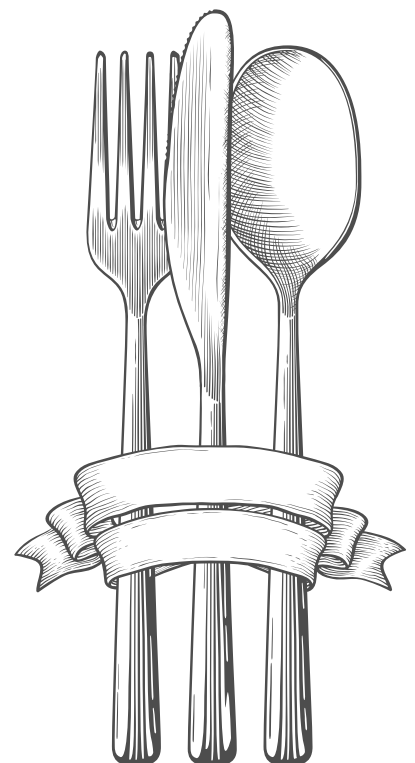
[info@biomed-mtc.ch](mailto:info@biomed-mtc.ch)

Nos thérapeutes compléterons vos recettes selon les principes de la médecine chinoise.



# SOMMAIRE

- 1 - Poivrons et noix de Saint-Jacques - P4
- 2 - Crevettes au curry et aux brocolis - P6
- 3 - Pavé de boeuf et ses asperges - P8
- 4 - Escalope de poulet et ses légumes - P10
- 5 - Choux-fleurs au paprika et dès de boeuf - P12
- 6 - Choux frisés et sardines - P14
- 7 - Paprika entier - P16
- 8 - Duo de brassicacées et côte de boeuf - P18
- 9 - Tsunami de bien-être - P20
- 10 - Salade Terre-Mer - P22
- 11 - Aubergines braisées - P24
- 12 - Aubergines et crevettes - P26
- 13 - Ratatouille au four - P28
- 14 - Choux et aubergines au four - P30
- 15 - Aubergines épicées - P32
- 16 - Boeuf campagne - P34
- 17 - Vitelotte et sushi - P36
- 18 - Bol aux crevettes - P38
- 19 - Beautiful lunch - P40
- 20 - Asperges au guacamole - P42

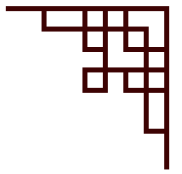




# SOMMAIRE

- 21 - Choux chinois vinaigré et épicé - P44
- 22 - Épinards et brochettes de poulet Teriyaki - P46
- 23 - Crevettes sautées à la ciboule de Chine - P48
- 24 - Poivrons en peau de tigre - P50
- 25 - Aiguillettes de poulet aux légumes - P52
- 26 - Haricots verts et aubergines - P54
- 27 - Crevettes et haricots verts - P56
- 28 - Courgettes sautées - P58
- 29 - Viande hachée marinée à la sauce soja - P60
- 30 - Poisson citron - P62
- 31 - Poêlée de céleri branche aux crevettes - P64





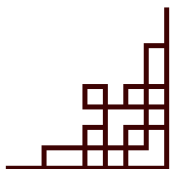
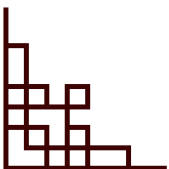
1

## POIVRONS ET NOIX DE SAINT-JACQUES



### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 poireaux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



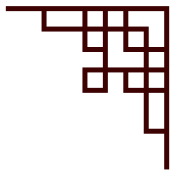


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Après les avoir cuits à l'eau, égouttez les poireaux et coupez-les en rondelles avant de les réchauffer à feu doux dans une cuillère d'huile d'olive. Salez, poivrez.
- Faites dorer les noix de Saint-Jacques 1 min de chaque côté dans l'huile restante. Salez, poivrez.
- Dressez le tout dans une assiette et le tour est joué !

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Les noix de Saint-Jacques sont considérées en médecine chinoise comme un des trois "super aliments" de la mer. Leur teneur en protéine, en Oméga 3, vitamines B et le tout sans gras en font un allié de la santé.
- Outre le renforcement de la santé, elles préviendraient les maladies cardio-vasculaires et les accidents cérébraux.
- Le poireau va aider à baisser le cholestérol tout en ouvrant l'appétit. Il convient donc aux personnes qui manque d'appétit, qui souffre de fatigue chronique, avec une couleur de visage terne.



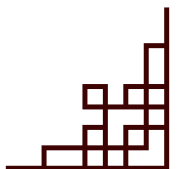
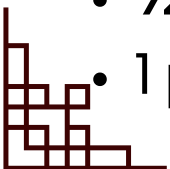
2

## CREVETTES AU CURRY ET AUX BROCOLIS



### INGRÉDIENTS

- 6 crevettes
- 3 brocolis
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- ½ échalote
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de poivre





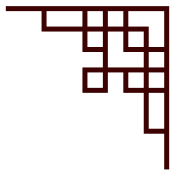
## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Préparer les crevettes (décortiquer + déveiner) et les réserver de côté.
- Dans une poêle ou un wok faire revenir l'échalote et l'ail dans l'huile d'olive à feu doux, bien mélanger avant d'ajouter de l'eau.
- Ajouter le curry, le cumin mélanger avant d'ajouter les brocolis.
- Saler, poivrer et couvrir pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter les crevettes pendant les dernières minutes.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le curry est un anti-oxydant, anti-vieillesse puissant. Ce mélange d'aromates renforce l'énergie originelle selon la médecine chinoise, il est d'ailleurs très apprécié en début d'automne lorsque l'énergie de la saison entraîne vers le bas.
- Normalement, ce mélange ne doit pas contenir de sel. Il doit être conservé à l'abri de la lumière et ajouter dès le début de la cuisson (dans des matières grasses, ou selon la recette) pour libérer tous ses arômes.





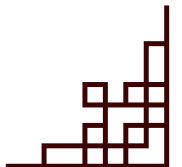
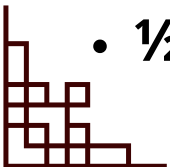
3

## PAVÉ DE BOEUF ET SES ASPERGES



### INGRÉDIENTS

- 1 pavé de bœuf
- 1 poignée d'asperges (blanches ou vertes au choix)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ échalote
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Faire revenir l'échalote à la poêle avec l'huile d'olive, ajouter le pavé de bœuf, sel et poivre.
- Cuire à l'eau ou à la vapeur les asperges, assaisonner avec l'huile d'olive restante.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- L'huile d'olive est utilisée en médecine chinoise pour ses propriétés sur les artères et le système digestif.



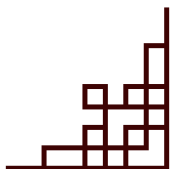
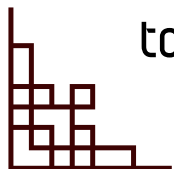
4

## ESCALOPE DE POULET ET SES LÉGUMES



### INGRÉDIENTS

- 1 escalope de poulet
- 1 poignée de petit pois
- 1 poignée de pois gourmands
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 oignon
- Brins de ciboulette
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Faire revenir l'oignon émincé à la poêle avec un peu d'huile
- Faire dorer à la poêle l'escalope avec une peu d'huile, salez et poivrez.
- Cuire à la vapeur les pois gourmands et les petits pois. Ensuite les faire dorer à la poêle avec l'huile restante.
- Coupez les brins de ciboulette et émiettez-les par-dessus, salez, poivrez.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- L'huile de tournesol est riche en Oméga-6 et selon certaines études, elle aiderait à faire baisser le cholestérol apporter par les protéines animales.
- De plus, elle est très régénératrice pour la peau, appliquée seule ou avec des huiles essentielles.



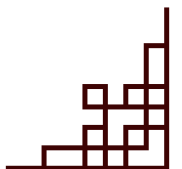
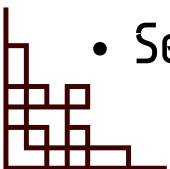
5

## CHOUX-FLEURS AU PAPRIKA ET DÈS DE BOEUF



### INGRÉDIENTS

- 150 grammes de bœuf
- 150 à 200 grammes de choux-fleurs
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Paprika ou curcuma



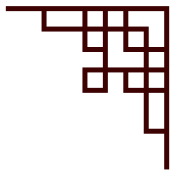


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Après avoir rincer les choux-fleurs, les plonger dans l'eau bouillante 10 minutes environ.
- Mettre un filet d'huile d'olive dans la poêle, soupoudrez de sel, poivre et paprika ou curcuma. Le chou-fleur se déguste très bien à la cuisson vapeur également.
- Faire également revenir le bœuf à la poêle.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le chou-fleur est un aliment qui ramène du yin. Il est donc très bon en automne, cette saison de repos et de retrait. L'automne suit l'été où le yang, parfois trop sollicité à tendance à consommer le yin.
- Le bœuf est de nature neutre (ni trop chaud, ni trop froid). Il accompagne donc très bien la plupart des plats. Selon la théorie des cinq éléments, il appartient à l'élément de la terre, et il fortifie la rate et l'estomac.



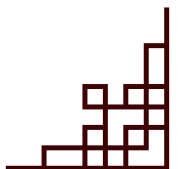
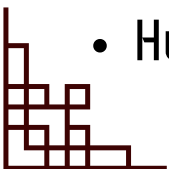
6

## CHOUX FRISÉS ET SARDINES



### INGRÉDIENTS

- 150 grammes de choux frisés
- 100 grammes de sardines fraîches
- 2 poignées de pois chiches
- Huile de coco désaromatisée
- 1 pincée de sel
- Graines de sésame blanc





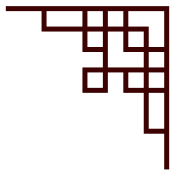
## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Laver le chou frisé. Avec un couteau enlevez les tiges centrales et les nervures, coupez en feuilles assez larges.
- Mettre un peu d'huile végétale dans la poêle, et faire cuire quelques instants jusqu'à ce que la couleur vert foncé devienne uniforme.
- Les sardines sont également passées à la poêle.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- En MTC, les sardines tonifient la rate et préviennent la stagnation d'humidité dans le corps.





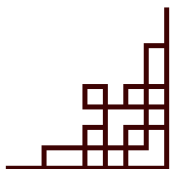
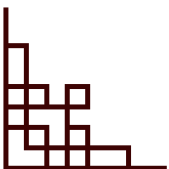
7

## PAPRIKA ENTIER



### INGRÉDIENTS

- 500-600 grammes de poivrons ou de paprika entier
- Huile d'olives
- Sel
- Persil



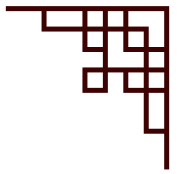


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Juste besoin de rincer les paprikas, ou poivrons, de les mettre dans un four à 180 degrés. Ajouter un peu d'huile d'olive, du sel et du persil et cuire jusqu'à la texture souhaitée.
- Le paprika se garde plusieurs jours au réfrigérateur et donnera de la couleur et des vitamines à vos déjeuners et diners.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- La médecine occidentale et chinoise se rejoignent sur ce point : le paprika est l'allié de notre système immunitaire grâce à sa teneur en vitamines et minéraux.
- De plus, dans la diététique asiatique, il expulse le froid du système digestif et le renforce. Il traite donc les gonflements, ballonnements et digestions difficiles.



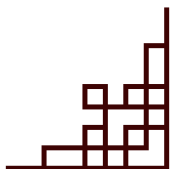
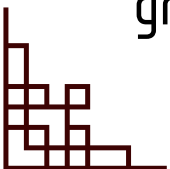
8

## DUO DE BRASSICACÉES ET CÔTE DE BOEUF



### INGRÉDIENTS

- Choux-fleurs 100 grammes
- Choux de Bruxelles 100 grammes
- Côte de bœuf environ 150-200 grammes
- Huile d'olive
- Sel & poivre



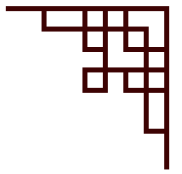


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Les choux-fleurs et les choux de Bruxelles sont préparés soit à la poêle soit à la vapeur.
- La côte de bœuf est faite au grill ce qui accroît sa nature chaude.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- L'ensemble du plat est chaud et tempéré et ne manquera pas de vous redonner du tonus en automne.



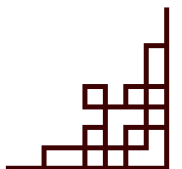
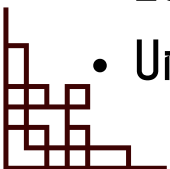
9

## TSUNAMI DE BIEN-ÊTRE



### INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 50 grammes de bakchoi
- 100 grammes de brocolis
- 20 grammes de pousse de soja
- Un oignon
- Graines de sésame blanc
- Sel
- Coriandre
- Huile d'olive





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Cette composition est faite de brocolis blanchis à l'eau, d'avocat cru, d'oignon, de bakchoi et de pouces de soja.
- L'avocat est d'abord disposé dans l'assiette coupée en tranche fine. Cela laisse le temps à l'avocat de revenir à température ambiante avant d'être consommé.
- Faire chauffer le Wok ou la poêle, versez un peu d'huile végétale, lorsque la poêle est bien chaude jetez tous les légumes ensemble.
- Remuez sans arrêt pour que les légumes soit saisis à l'extérieur et croquant à l'intérieur.
- Disposez dans l'assiette, saupoudrez de sésame blanc.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Les bakchoi favorisent le transit car ils contiennent beaucoup de fibres. Ils harmonisent la rate et l'estomac, améliorent la miction et améliorent les œdèmes.
- L'avocat peut dissiper la chaleur interne et les mucosités, ramener du yin et fortifier la constitution.



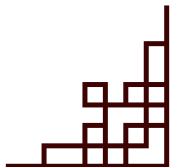
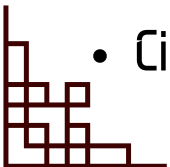
10

## SALADE TERRE-MER



### INGRÉDIENTS

- 50 grammes de salade mesclun
- 150 de poulpe
- 100 grammes de fenouil
- Persil
- Citron
- Vinaigre
- Sel & Poivre





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Laver soigneusement le poulpe, les ventouses et vider les entrailles si nécessaire, piquer à différents endroits avec une fourchette.
- Le plonger dans l'eau bouillante salée, puis ressortir.
- Recommencer trois fois de suite, le poulpe est cuit lorsque la fourchette peut facilement traverser.
- Cuire le fenouil à l'eau, coupez en morceau puis disposez dans l'assiette avec la salade mesclun.
- Arrosez d'huile d'olive, de vinaigre et de citron, coupez et soupoudrez de persil. Ajoutez le sel et le poivre.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le poulpe, comme tous les fruits de mer, ramène du yin et améliore la peau.
- Le fenouil agit sur les méridiens du foie, des poumons et de l'estomac. Sa nature est neutre. Il dissipe la chaleur et le vent interne, fais circuler les liquides et expulse les substances toxiques.





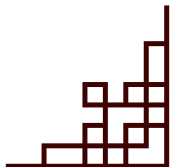
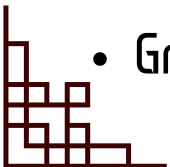
11

## AUBERGINES BRAISÉES



### INGRÉDIENTS

- 3-4 aubergines
- Salade mesclun
- Graines de lin
- Sésame blanc
- Graines de tournesol



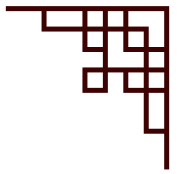


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Coupez les aubergines en deux dans le sens de la hauteur.
- Striez la chair avec un couteau, disposez de l'huile d'olive avec une cuillère sur chaque face, disposez les herbes et aromates.
- Faire cuire au four jusqu'à ce que la chair soit tendre. Disposez dans l'assiette où se trouve la salade.
- Saupoudrez de graines de sésame et de tournesol.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Les aubergines sont de natures tempérées et agissent sur le méridien des poumons. Elles dissipent les mucosités et les stases. Elles assurent la fluidité dans les méridiens et chassent les blocages énergétiques.
- Les graines de tournesol aident les impuretés à sortir en les expulsant vers la peau. Elles dissolvent les stases.



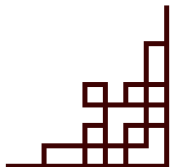
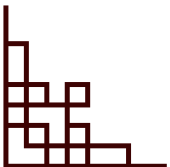
12

## AUBERGINES ET CREVETTES



### INGRÉDIENTS

- 150 grammes d'aubergines
- Un petit oignon
- Crevettes séchées
- Sésame blanc
- Huile d'olive
- Sauce soja





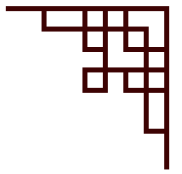
## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Coupez les aubergines en gros dés et l'oignon en fines lamelles.
- Faire chauffer l'huile dans le wok.
- Cuire d'abord les aubergines puis une fois qu'elles sont un peu molles, y rajouter les oignons.
- Versez un peu de sauce soja, continuer à remuer et sortir du feu. Saupoudrez de crevettes séchées et de graines de sésame blanc.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

Voici une liste des effets thérapeutiques de la sauce soja :

- Préserve le système cardio-vasculaire.
- Préviend le cancer du sein.
- Guérit des brûlures et piqûres d'insectes.
- Calme les douleurs d'estomac.
- Calme les problèmes de miction nocturnes chez les enfants.
- Calme les irritations de la peau.



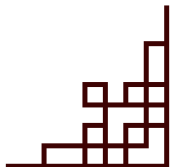
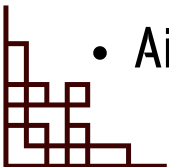
13

## RATATOUILLE AU FOUR



### INGRÉDIENTS

- Poivrons
- Champignons de Paris
- Courgettes
- Oignons
- Ail, thym, cumin...
- Huile d'olive
- Sel & Poivre





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°.
- Coupez tous les légumes en cubes de tailles moyennes.
- Mettre dans un saladier, y verser l'huile d'olive, sel, poivre et cumin ou thym selon vos goûts.
- Enfournez et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le cumin réchauffe les reins, harmonise l'estomac et l'énergie. Traite le froid dans le bas-ventre, le vide d'énergie des reins, les douleurs d'estomac, le reflux gastrique et les envies de vomir.



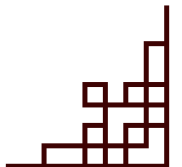
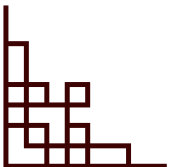
14

## CHOUX ET AUBERGINES AU FOUR



### INGRÉDIENTS

- Deux aubergines barbentane
- 200 grammes de choux fleur
- Huile d'olives
- Sel & poivre





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Coupez les aubergines dans le sens de la longueur, disposez dans le four.
- Mettre le chou fleur au centre, arrosez d'huile d'olive et saupoudrez un mélange cinq saveurs.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- La cuisson au four va amener de l'élément feu dans la cuisine. Un aliment de nature chaude deviendra donc encore plus chaud. Par exemple, le gingembre passé au four risque d'enflammer une personne en manque de yin. Le sommeil peut être affecté, la personne aura des aphtes dans la bouche etc...
- Il sera bon alors pendant la cuisson, de mettre un petit bol avec de l'eau dans le four. On peut également consommer des aliments de nature froide en même temps pour rétablir l'équilibre.





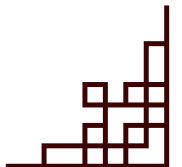
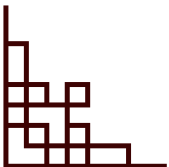
15

## AUBERGINES ÉPICÉES



### INGRÉDIENTS

- Aubergines
- Petit oignon
- Ciboulette
- Poivron
- Gingembre
- Mélange ou sauce épicée



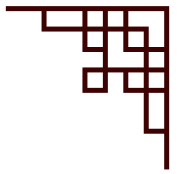


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Coupez les aubergines selon la méthode du « couteau qui roule »
- Faites chauffer la poêle, faites frémir les oignons et le gingembre.
- Lorsque l'odeur du gingembre commence à se dégager, mettez dans la poêle les aubergines.
- Lorsque la chair des aubergines est tendre, jetez la ciboulette émincée, et rajoutez la sauce épicée.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le piment réchauffe le centre (foie, vésicule biliaire, rate, estomac). Il améliore la digestion et déplace le Qi vers le bas. Il peut être indiqué dans des cas de douleurs articulaires chroniques, certains cas de diarrhée, vomissement, douleurs abdominales etc...



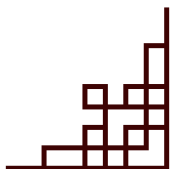
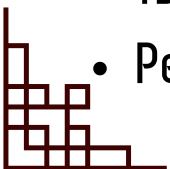
16

## BOEUF CAMPAGNE



### INGRÉDIENTS

- 150 grammes d'épinards frais
- 50 grammes de pousses de soja fraîches
- 150 grammes de bœuf
- Petits oignons
- Persil
- Ciboulette



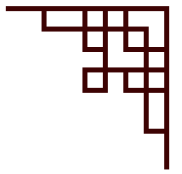


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Faire revenir les épinards et le soja dans un peu d'huile.
- Cuire à point le bœuf et servir parsemer de ciboulette, persil haché, graines de tournesol et sésame blanc.
- Le paprika peut être préparé à l'avance comme expliqué plus haut.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le soja dissipe la chaleur interne et régularise le triple réchauffeur. Les personnes qui ont un ressenti de froid dans le bas du ventre ne devraient pas consommer du soja sur le long terme.



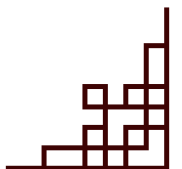
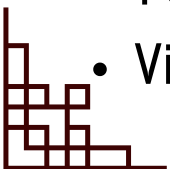
17

## VITELOTTE ET SUSHI



### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de vitelotte
- 200 grammes de poireaux
- 2 tranches de saumon fumé
- 1 citron
- Vinaigre, sel, poivre





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Les pommes de terre vitelotte sont plongées dans l'eau bouillante. Les sortir lorsqu'elles deviennent tendres. Il est possible de les assaisonner et de les consommer ainsi.
- Ou bien on peut les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Bien mélanger pour qu'elles soient dorées sur tous les côtés.
- Rajoutez de l'ail, remuez et sortez du feu.
- Faites cuire les poireaux à l'eau, égouttez, mettez un filet de citron et de vinaigre. Enfin enroulez dans une tranche de saumon fumé et découpez par tranche de 3-4cm de long.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le poireau agit sur les méridiens des poumons et de l'estomac. Il libère les tensions musculaires, fait circuler l'énergie dans les méridiens. Il est indiqué dans les cas de coup de froid, œdèmes, blessures avec stases de sang etc...



18

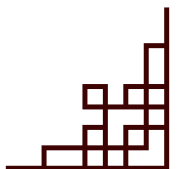
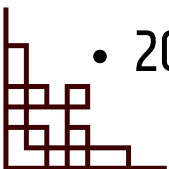
## BOL AUX CREVETTES



### INGRÉDIENTS

- 150 grammes de grosses crevettes
- 100 grammes de pousses de soja fraîches
- 200 grammes de poireaux
- Graines de sésame blanc
- Curry
- Sel & poivre
- Huile

P-38





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Décortiquez les crevettes ou des déjà prêtes, les passer dans la poêle avec un peu d'huile, saupoudrez de curry.
- Faites revenir les poireaux avec les pouces de soja, salez, poivrez.
- Saupoudrez de sésame blanc.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Dans la MTC, les crevettes sont de natures tempérées. Au goût légèrement sucré, elles renforcent l'énergie des reins, favorisent la lactation, consolident l'estomac et la rate.





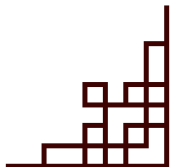
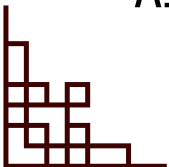
19

## BEAUTIFUL LUNCH



### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de grosses crevettes roses
- Salades
- Graines germées
- Assaisonnement



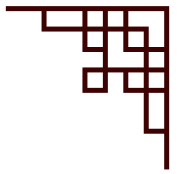


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Faites revenir les crevettes avec un peu d'huile dans une poêle et saupoudrez de curry.
- Préparez la salade et les graines germées, assaisonnez et servir ensemble.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Les graines germées sont des ressources incroyables de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.
- Attention cependant à respecter une hygiène stricte dans les processus de germination pour éviter la présence de bactéries.



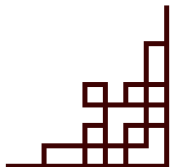
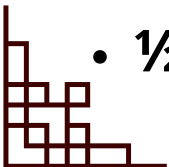
20

## ASPERGES AU GUACAMOLE



### INGRÉDIENTS

- 250 grammes d'asperges (blanches, vertes ou violettes)
- Deux avocats
- Une tomate
- ½ oignon
- Sel
- ½ citron
- Coriandre
- Sauce piquante
- Baies de goji





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Épluchez les asperges, puis les ficeler délicatement.
- Les plonger dans l'eau bouillante salée quelques minutes.
- Dès que la pointe du couteau pénètre facilement, les retirer de l'eau et les plonger dans l'eau froide pour qu'elles conservent leur couleur et leur croquant.
- Extraire la chair des avocats, mélangez à l'aide d'une fourchette avec les tomates et oignons coupés fin.
- Rajoutez le sel, la sauce piquante et le citron, servir ensemble.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Les asperges fraîches ne sont pas disponibles toute l'année. On les trouve facilement d'avril à juin. En médecine chinoise, les asperges servent surtout à dissiper la chaleur interne et favorisent la miction.



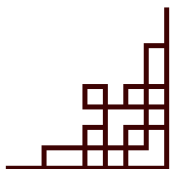
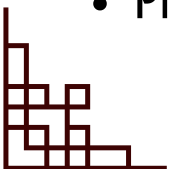
21

## CHOUX CHINOIS VINAIGRÉ ET ÉPICÉ



### INGRÉDIENTS

- 250 grammes de choux chinois (Pe-tsaï)
- Gingembre
- Piment sec
- Vinaigre
- Huile de sésame
- Sel



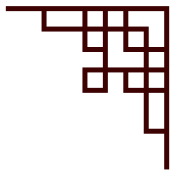


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Faire chauffer l'huile dans le wok.
- Plongez l'ail, le gingembre et le piment coupé dans l'huile jusqu'à l'apparition du parfum.
- Puis verser le chou chinois découpé en petit morceaux. Remuez constamment, ajoutez le vinaigre, le sel et l'huile de sésame.
- Sortez du feu et dégustez.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le chou ainsi préparé est un plat très répandu en Chine. Outre son goût agréable, la MTC lui prête certaines vertus. Il renforce la constitution, réchauffe, combat les migraines...



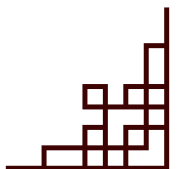
22

## ÉPINARDS ET BROCHETTES DE POULET TERIYAKI



### INGRÉDIENTS

- 300 grammes de poulet
- 200 grammes d'épinards
- Sésame blanc
- Sauce soja
- Vinaigre de riz
- Gingembre en poudre
- Huile de sésame
- Poivre





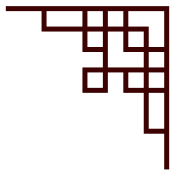
## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Coupez le poulet en gardant la peau.
- Disposez les lamelles dans un bol, puis rajoutez le gingembre, la sauce soja et le vinaigre, l'huile de sésame.
- Laissez mariner 15 minutes environ.
- Faites chauffer l'huile dans la poêle, puis faire cuire les brochettes de poulet à petit feu.
- Versez le reste de la marinade dessus.
- Passez un pinceau avec un peu de sauce soja si nécessaire.
- Cuire les épinards à l'eau salée, saupoudrez de graines de sésame et servir.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Les épinards dissipent la chaleur toxique, font circuler le sang et débloquent les méridiens, harmonisent les intestins et l'estomac. On les consomme en cas de maux de tête, problèmes de vues, constipation etc...





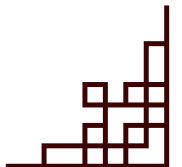
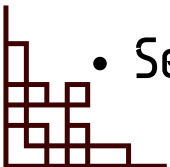
23

## CREVETTES SAUTÉES À LA CIBOULE DE CHINE



### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de ciboule de Chine
- 250 grammes de grosses crevettes roses
- Gingembre
- Ail
- Sel



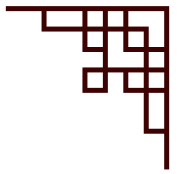


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Nettoyez les crevettes et enlevez la peau.
- Coupez la ciboule par tranche de 3 cm environ.
- Faire chauffer l'huile dans le wok.
- Une fois l'huile bien chaude, jeter le gingembre et l'ail coupé, remuez.
- Puis jeter la ciboule et les crevettes, remuez sans arrêt.
- Salez, poivrez et sortir du feu.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Ce plat est très commun en Chine. Il renforce l'énergie des reins tout en préservant l'essence (interne). Il est donc conseillé dans les cas de miction trop fréquente, d'impuissance, d'éjaculation nocturne etc...



24

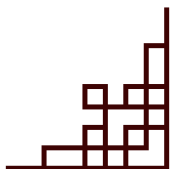
## POIVRONS EN PEAU DE TIGRE



### INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poivron vert, ou de paprika, ou de piment vert.
- Ail
- Vinaigre
- Sauce soja
- Huile
- Sel

P-50



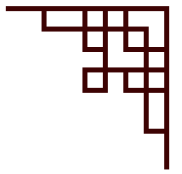


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Lavez les poivrons, enlevez le pédoncule et les graines avec un petit couteau.
- Faire chauffer la poêle et mettre la sauce soja, le vinaigre, le sel ensemble.
- Puis rajoutez l'huile et enfin mettez les poivrons dedans.
- Retournez régulièrement, lorsque la peau des poivrons commence à se rider et à se plisser, mettre l'ail.
- Bien mélanger et servir.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Les piments verts dissipent la chaleur interne en ouvrant les pores de la peau. Ce faisant, ils détendent les couches superficielles des muscles.



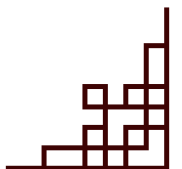
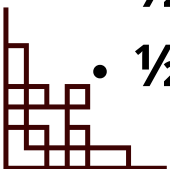
25

## AIGUILLETES DE POULET AUX LÉGUMES



### INGRÉDIENTS

- 2 filets de poulet
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 oignons
- 2 courgettes
- 1 bouillon de volaille



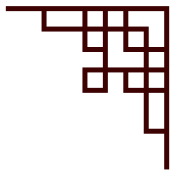


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Enlevez le gras et les nervures du poulet, puis coupez en morceaux.
- Emincez les poivrons et l'oignon en lamelles.
- Epluchez les courgettes en laissant une lamelle de peau sur deux et les couper en tranches.
- Faire légèrement dorer les poivrons et oignons dans un petit peu d'huile. Enfin, les mettre de côté.
- Passer les courgettes à la poêle, une fois cuites, les disposer dans l'assiette.
- Commencez à cuire le poulet dans un peu d'huile. Puis rajoutez le bouillon de volaille dilué dans un peu d'eau.
- Rajoutez les poivrons et oignons et mélangez tout ensemble, assaisonnez et servez à côté des courgettes.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- La viande de poulet réchauffe le centre, ramène de l'énergie, renforce l'essence et la moëlle. Il est indiqué en cas de faiblesse, de diarrhée, de manque d'appétit, d'oedèmes...



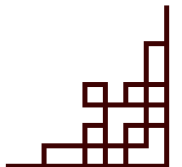
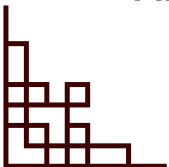
26

## HARICOTS VERTS ET AUBERGINES



### INGRÉDIENTS

- Une aubergine
- 250 grammes d'haricots vert
- Piment sec
- Ail
- Gingembre
- Sel





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Enlevez les nervures des haricots. Coupez les haricots et l'aubergine en bâtonnets de 6 cm de long environ
- Mettre les aubergines à dégorger une dizaine de minutes dans l'eau salée pour éviter qu'elles absorbent toute l'huile durant la cuisson.
- Passer les haricots dans l'eau bouillante une dizaine de minutes puis les tremper dans l'eau froide.
- Faire chauffer l'huile dans le wok, plongez le piment, l'ail et le gingembre. Lorsque le parfum se dégage mettre les haricots. Lorsqu'ils changent de couleurs (jaune-vert), rajouter les aubergines.
- Remuez, assaisonnez (vinaigre, sauce soja, alcool de cuisine) et servez.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Il s'agit d'un plat très commun en Chine. Les vitamines qu'il contient renforce les veines et les artères.





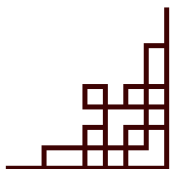
27

## CREVETTES ET HARICOTS VERTS



### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de grosses crevettes roses
- 200 grammes d'haricots verts
- Ail
- Gingembre
- Piment
- Sel





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Lavez et épluchez les crevettes, les passer quelques minutes dans l'eau bouillante.
- Dans une poêle faire chauffer de l'huile d'olive, mettre les condiments puis les haricots.
- Mélangez et rajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Avant de sortir du feu, rajoutez les crevettes et mélangez une minute.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Le gingembre est de nature tempérée. Il agit sur les méridiens des poumons, de la rate et de l'estomac. Il libère la surface (du corps) et chasse le froid interne. Il peut réchauffer les poumons et soulage les intoxications alimentaires.



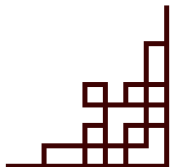
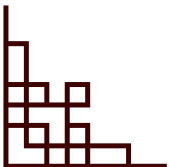
28

## COURGETTES SAUTÉES



### INGRÉDIENTS

- Trois courgettes
- Trois tiges d'oignons nouveau
- Poivre du Sichuan entier
- Vinaigre
- Sel
- Huile de coco désaromatisée



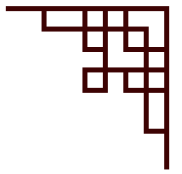


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Laver les courgettes et les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis par bâtonnets de 3-4 cm de long.
- Dans la poêle, faire chauffer l'huile et mettre le poivre, les oignons coupés fin et remuer.
- Plonger les courgettes, remuer.
- Rajouter le sel et le vinaigre, remuer et servir lorsque les courgettes deviennent plus molles.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- Les oignons nouveaux peuvent dissiper la chaleur interne, ouvrir les pores de la peau et faire transpirer. Les personnes souffrant de céphalées devraient en consommer régulièrement.



29

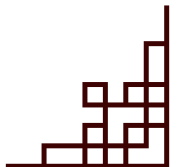
## VIANDE HACHÉE MARINÉE À LA SAUCE SOJA



### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de bakchoi
- 60 grammes de champignons de Paris
- 150 grammes de viande de porc hachée
- Poivre
- Sauce soja
- Oignons nouveaux
- Ail

P-60



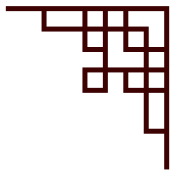


## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Prendre la viande hachée et la faire mariner dans un bol avec un peu de vin de cuisine et de la sauce soja pendant une dizaine de minutes.
- Faire chauffer un peu d'huile et verser l'ail et l'oignon coupé fin.
- Remuer jusqu'à l'apparition du parfum puis verser la viande hachée.
- Bien remuer, lorsque la viande change légèrement de couleur, verser les champignons coupés en lamelles.
- Verser de nouveau un peu de sauce soja et (éventuellement) une cuillère de pâte de soja.
- Servir entre les bakchoi préalablement cuits à la poêle et légèrement salé.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- La viande de porc nourrit les reins et amène du yin, elle humidifie et augmente l'énergie. On la consomme aussi pour améliorer la constipation, les œdèmes etc...



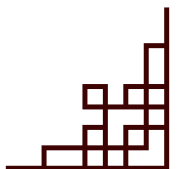
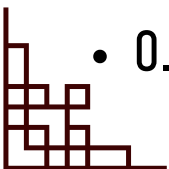
30

## POISSON CITRON



### INGRÉDIENTS

- 400 grammes de filet de truite sans la peau, coupées en deux dans le sens de la longueur
- Sel poivre
- 0.5dl de vin blanc
- ½ citron râpé
- Quartiers de citron
- Mâche
- Germes de lentilles





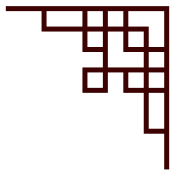
## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Saler et poivrer les filets.
- Cuire à la vapeur ou à la poêle.
- Faire chauffer le vin blanc et le citron puis le verser sur le poisson déjà disposé dans l'assiette.
- Agrémenter de mâche, de germes de lentilles et d'un filet d'huile et de vinaigre.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

- D'une manière générale, le poisson fait baisser la glycémie, protège le cœur et les artères et joue un rôle dans la prévention du cancer. Cependant, des personnes avec de grosses douleurs articulaires, ou la fameuse « goutte » se plaignent de l'augmentation des douleurs après des excès de poisson.





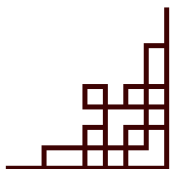
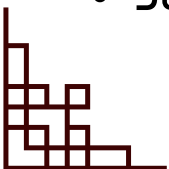
31

## POÊLÉE DE CÉLERI BRANCHE AUX CREVETTES



### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de céleri branche
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 échalotte
- 150 grammes de crevettes
- 1 gousse d'ail
- Sel poivre





## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Laver les branches de céleri et enlever les plus grosses nervures.
- Couper en tronçons de 2-3 cm et les faire blanchir dans un peu d'eau bouillante.
- Eplucher l'ail et l'échalote, couper fin.
- Laver et éplucher les crevettes, enlever la tête.
- Dans une poêle mettre un peu d'huile d'olive, faire revenir l'ail et l'échalote, puis ajouter les crevettes et le céleri.
- Ajouter le curcuma, le sel et le poivre tout en remuant régulièrement.
- Ajouter un tiers de verre d'eau, laisser mijoter quelques instants et servir.

## AVIS DU THÉRAPEUTE

Le céleri est réputé pour les nombreuses vitamines qu'il contient. Il est également considéré comme un trésor en médecine chinoise car il équilibre le foie, tout en dissipant la chaleur interne, le vent, l'humidité (il est d'ailleurs un peu diurétique).