



**GARDE-
MANGER
BON POUR
LE FOIE**

GRUAU AUX BLEUETS ET À LA BANANE CUIT AU FOUR

RICHE EN FIBRES ET EN GRAISSES SAINES

Portions : 4 à 6 Temps de préparation : 1 heure 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre, écrasée (environ ½ tasse)
- 1 tasse de lait
- ¼ tasse de beurre d'amande nature (sans sucre ajouté)
- ¼ tasse de sirop d'érable
- ¼ tasse d'huile de coco, fondue
- 1 cuillère à thé de levure chimique
- 1 cuillère à thé de cannelle moulue
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- ½ cuillère à thé de piment de la Jamaïque
- 1 cuillère à thé d'extraît de vanille
- ¼ cuillère à thé de sel marin
- 2 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 tasse de noix de pécan, hachées
- ¾ de tasse de bleuets, frais ou surgelés

Facultatif : 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée non sucrée, pour la garniture

Bon à savoir : Les fibres donnent un coup de pouce à votre foie et l'aident à fonctionner efficacement. Les fibres favorisent une bonne digestion, contribuent à maintenir une glycémie stable et facilitent le transit intestinal, ce qui aide votre foie à faire son travail plus efficacement. Mettez au menu des légumes, des fruits, des légumineuses, des grains entiers, des noix et des graines pour faire le plein de fibres au quotidien!

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350°F. Graissez légèrement un plat de cuisson de 8 x 8 po avec du beurre, de l'huile d'olive ou de l'huile d'avocat.
2. Dans un bol, mélangez au fouet la banane écrasée, le lait, le beurre d'amande, le sirop d'érable et l'huile de coco fondue.
3. Ajoutez la levure chimique, la cannelle, les graines de lin, le piment de la Jamaïque, la vanille et le sel marin, puis fouettez à nouveau jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Incorporez les flocons d'avoine, les ¾ de tasse de noix de pécan et la ½ tasse de bleuets à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule.
5. Versez le mélange dans le plat de cuisson préparé et lissez-le pour obtenir une couche uniforme. Garnissez avec le reste des bleuets, des noix de pécan et de la noix de coco râpée, si désiré.
6. Enfourez pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit dorée et croustillante et que le centre soit ferme.
7. Retirez du four et laissez refroidir pendant dix minutes avant de servir.

NOTES

- Vous pouvez utiliser un plat de cuisson de taille similaire si nécessaire; l'épaisseur finale peut varier légèrement.
- Pour vérifier la cuisson, enfoncez un cure-dent au centre. S'il ressort propre, le gruaud cuit au four est prêt. S'il reste de la pâte ou des résidus sur le cure-dent, poursuivez la cuisson pendant encore quelques minutes.
- Vous pouvez remplacer les flocons d'avoine par des flocons d'avoine sans gluten, selon vos préférences alimentaires.





**GARDE-
MANGER
BON POUR
LE FOIE**

POULET CROUSTILLANT AU MIEL ÉPICÉ

RICHE EN PROTÉINES

Portions : 2 à 4 Temps de préparation : 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 5 tasses de flocons de maïs
- ½ tasse de parmesan râpé
- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée non sucrée
- 1 cuillère à thé de paprika fumé
- 1 cuillère à thé d'ail en poudre
- 2 gros œufs battus
- 2 cuillères à soupe de sauce piquante
- 1,5 livre de blanc de poulet
- Huile d'olive extra vierge, pour garnir
- Thym ou basilic frais, pour la présentation

Facultatif : Du riz ou des pommes de terre rôties, en accompagnement

SAUCE PIQUANTE AU MIEL

- ½ tasse de sauce piquante douce
- 2 cuillères à soupe de beurre salé
- ½ cuillère à thé de poudre de chili
- ½ cuillère à thé de poivre de Cayenne
- ½ cuillère à thé d'ail en poudre
- 3 cuillères à soupe de miel brut

Bon à savoir : Votre foie travaille sans relâche toute la journée, tous les jours, et les protéines lui apportent les éléments constitutifs (acides aminés) nécessaires pour favoriser la réparation, la régénération et le bon fonctionnement du foie. Qu'elles proviennent des œufs, du poisson, du tofu, des légumineuses, du yogourt ou des viandes maigres, les protéines contribuent au bon fonctionnement du foie et favorisent une sensation de satiété plus durable.

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 425°F et couvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans un robot culinaire, mélangez les flocons de maïs, le parmesan, la noix de coco râpée, le paprika fumé et l'ail en poudre. Mélangez pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une texture fine et friable, puis versez le tout dans un bol à mélanger.
3. Dans un autre bol, mélangez les œufs et la sauce piquante à l'aide d'un fouet. Ajoutez le poulet et remuez jusqu'à ce qu'il soit entièrement enrobé.
4. Roulez chaque morceau de poulet dans le mélange de chapelure jusqu'à ce que les deux côtés soient bien enrobés. Déposez les morceaux sur la plaque de cuisson préparée, puis versez un filet d'huile d'olive extra vierge.
5. Cuisez au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et croustillant.
6. Pendant ce temps, préparez la sauce piquante au miel. Dans une petite casserole, à feu moyen, mélangez la sauce piquante, le beurre, la poudre de piment, le poivre de Cayenne et l'ail en poudre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit fondu et homogène. Retirez du feu, puis incorporez le miel en fouettant.
7. Versez un filet de sauce sur le poulet cuit au four et décorez avec du thym ou du basilic frais. Servez avec du riz ou des pommes de terre rôties, si vous le souhaitez.

NOTES

Vous pouvez utiliser la sauce piquante de votre choix. Pour cette recette, nous avons utilisé la sauce Frank's!





**GARDE-
MANGER
BON POUR
LE FOIE**

SALADE HACHÉE FRAÎCHE À LA MENTHE ET AUX PISTACHES

RICHE EN FIBRES ET EN GRAISSES SAINES



Portions : 4 à 6 Temps de préparation : 25 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa cuit
- 1 tasse de concombre, coupé en morceaux
- ½ tasse de persil frais, haché
- ½ tasse de menthe fraîche, hachée
- ⅓ tasse d'oignon rouge moyen, finement haché
- ½ tasse de pistaches grillées non salées, hachées
- ½ tasse de feta émiettée
- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés (540 ml)
- 4 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- ¼ tasse d'huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION

1. Dans un bol de taille moyenne, mélangez le quinoa, le concombre, le persil, la menthe, l'oignon rouge, les pistaches, la feta et les pois chiches.
2. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, puis mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
3. Servez immédiatement ou réfrigérez quelques heures avant de servir pour que les saveurs se développent.

NOTES

Si vous avez une intolérance aux produits laitiers, vous pouvez préparer cette salade sans feta. Elle sera tout aussi fraîche et savoureuse!

Bon à savoir : Les gras sains contribuent à la santé du foie en aidant à réduire l'inflammation et l'accumulation de gras dans le foie. Vous en trouverez notamment dans l'huile d'olive extra vierge, le saumon frais, les noix comme les pistaches et les noix de Grenoble, les graines de lin, les graines de chia et l'avocat.



**GARDE-
MANGER
BON POUR
LE FOIE**

SOUPE DE POULET DORÉE

RICHE EN ANTIOXYDANTS ET EN PROTÉINES

Portions : 6 **Temps de préparation :** 1 heure 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon jaune, coupé en dés
- 3 carottes moyennes, coupées en rondelles
- 3 branches de céleri, coupées en morceaux
- 6 gousses d'ail émincées
- ½ cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 1 cuillère à thé de romarin frais, haché
- 1 cuillère à thé de thym frais, haché
- ½ cuillère à thé de poivre noir
- 1 livre de cuisses ou de blancs de poulet
- 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé

Facultatif : 1 tasse de couscous perlé ou de quinoa cuit

Bon à savoir : Prenez soin de votre foie en consommant des aliments riches en antioxydants. Les aliments colorés, comme les baies, les légumes à feuilles vertes, les légumes et le thé vert, contribuent à protéger les cellules hépatiques contre le stress quotidien tout en soutenant la fonction principale de votre foie, soit filtrer les toxines et aider votre corps à absorber les nutriments.

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen. Ajoutez l'oignon coupé en dés et faites cuire pendant 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
2. Ajoutez les carottes et le céleri, puis laissez cuire encore 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir et que leur couleur s'éclaircisse.
3. Ajoutez l'ail, le curcuma, le gingembre, le cumin, le romarin, le thym et le poivre noir, puis mélangez. Faites cuire 30 secondes en remuant constamment, jusqu'à ce que les aromates soient parfumés.
4. Ajoutez le poulet, le bouillon de poulet et le lait de coco, en veillant à ce que le poulet soit entièrement immergé dans le bouillon. Portez la soupe à une légère ébullition.
5. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter partiellement couvert de 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et se défasse facilement à la fourchette.
6. Retirez le poulet de la marmite et laissez-le tiédir. Effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes, puis remettez-le dans la soupe.
7. Ajoutez le jus de citron en remuant, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
8. Servez chaud, garni de fines herbes fraîches et d'un filet de lait de coco, si désiré. Vous pouvez ajouter du couscous perlé ou du quinoa cuit, si vous le souhaitez.

