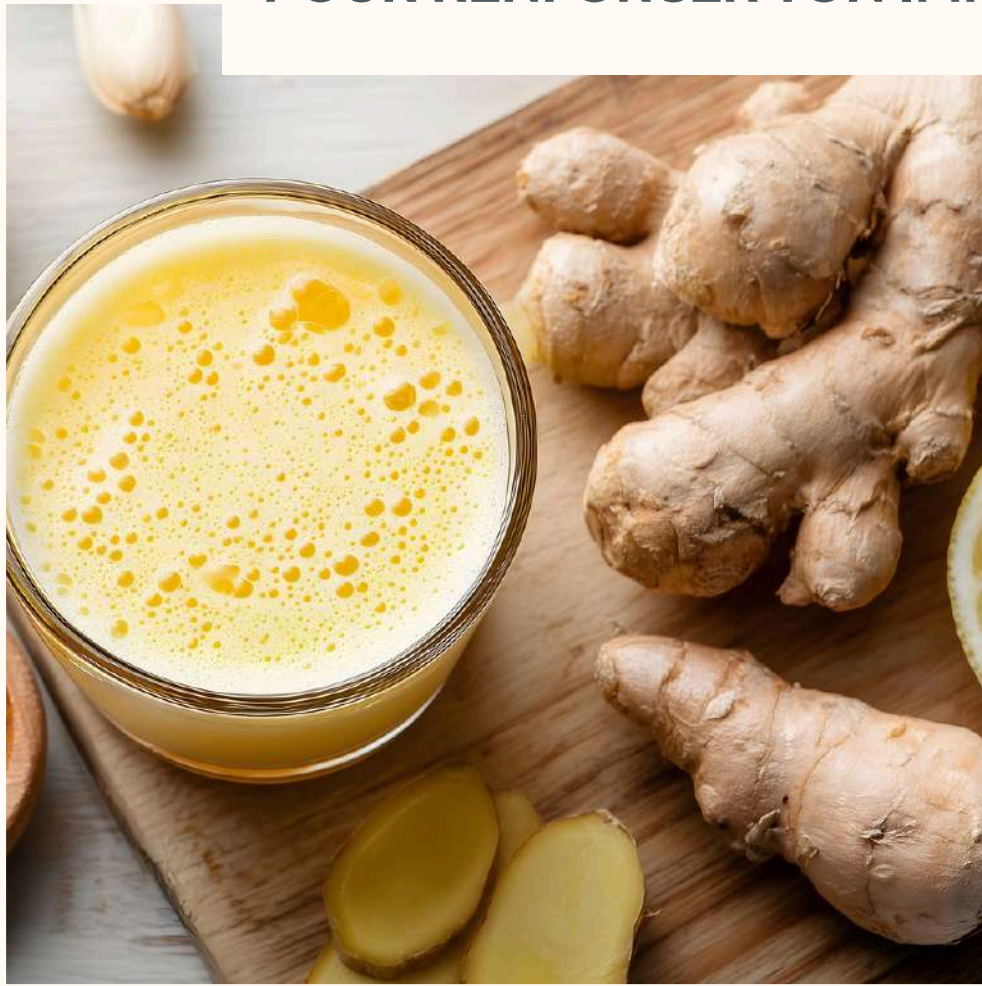


BONUS
1

TES BOISSONS HIVERNALES

POUR RENFORCER TON IMMUNITÉ



cuisineophelie-recettes.com

Titre : **Tes boissons hivernales pour renforcer ton immunité**

Auteur : Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Illustrations : Création Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE avec CANVA PRO

Photographies : Crédits des auteurs présentés sous les photos, getty image, Canva Pro ou encore photos crédits Mme LAMOTTE CHESNEAU Ophélie

Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'auteur est strictement interdite.

Dépôt légal : Aucun

Version : N°1 - Novembre 2025

ISBN : SANS

Marque éditoriale : Mme Ophélie Chesneau Lamotte

Booster hivernal citron gingembre curcuma

Lutter contre la fatigue hivernale et soutenir la vitalité naturelle



Mise en oeuvre

Au blender

Acheter des fruits bio

Ne pas éplucher les fruits sauf l'orange

Couper en moyens morceaux les fruits

Ajouter les épices et le miel de montagne

Mixer avec l'eau

Filtrer au tamis ou à l'étamine

Réserver la boisson dans des petits contenants

Réserver la chair dans un autre contenant

Note: on peut réaliser un cake antigaspi avec la chair



Préparation : 10 mn



Cuisson : Aucune



Portions : 500 ml



Saison : Hiver

Conservation et stockage

Dans des petits contenants hermétiques de ≈ 100 ml

Conserver au réfrigérateur à $+4^{\circ}\text{C}$

Entre 1 et 5 jours maximum

Consommation

1 portion de 100 ml par jour

Pendant 5 jours

Intérêts de la boisson

Aide à **lutter** contre la **fatigue hivernale**, offre des bienfaits antioxydants et soutient le confort digestif, contribuant ainsi à une **meilleure vitalité** au quotidien !

Ingrédients

- Citron jaune bio : 1
- Orange Bio: 1
- Pomme bio : 1
- Gingembre **frais bio** : 6 g
- Curcuma **frais bio** : 3 g
- Cannelle en poudre : 1 g
- Miel de montagne : 30 à 50 g
- Eau peu minéralisée : 500 à 600 ml

Booster hivernal citron gingembre curcuma

Zoom Nutrition

- Gingembre : connu pour ses propriétés carminatives, c'est-à-dire qu'il aide à réduire les gaz et les ballonnements tout en stimulant les sécrétions digestives, ce qui peut faciliter le processus de digestion pour des personnes sans pathologie digestive.
- Curcuma : possède des propriétés anti-inflammatoires et peut soutenir la fonction hépatique, favorisant la digestion et la détoxification de l'organisme.
- Citron : souvent utilisé pour stimuler les sucs gastriques et aider à la digestion, notamment en favorisant un transit intestinal plus fluide.

Précautions d'usage

- **Pathologies métaboliques** (diabète, insulino-résistance) : cette boisson contient un ajout de sucre (miel) et une partie des fibres a été retirée, ce qui peut augmenter la charge glycémique. À consommer avec modération en cas de diabète ou selon avis médical.
- **Pathologies cardiovasculaires** (notamment l'hypertension) : le gingembre peut exercer un léger effet stimulant. Il est préférable d'éviter cette préparation en cas d'hypertension non stabilisée.
- **Troubles digestifs hauts** (RGO, ulcères gastriques) : le citron, le curcuma et le gingembre sont des aliments acides ou stimulants susceptibles d'irriter la muqueuse gastrique. À éviter en cas de symptômes actifs.
- **Troubles digestifs bas** (SII, MICI, Crohn, RCH) : la présence de fibres et d'épices concentrées peut irriter un intestin déjà sensible ou inflammé.
- **Femmes enceintes ou allaitantes** : certaines épices comme le gingembre et le curcuma peuvent être stimulantes. Leur consommation ponctuelle en quantité culinaire est généralement bien tolérée, mais à adapter selon le suivi médical.
- **Personnes sous traitement anticoagulant** : le gingembre et le curcuma possèdent des effets fluidifiants sur le sang, pouvant augmenter le risque de saignement en cas de traitement médicamenteux associé.

En cas de doute

- Demander l'avis à votre médecin.
- Il est le seul à pouvoir vous guider selon votre situation et vos traitements.
- Montrez-lui cette recette et sa méthodologie.

Boisson tonique au miel, orange et thym

Pour stimuler le système immunitaire et apaiser les voies respiratoires



Mise en oeuvre

Préparation de l'infusion

Porter l'eau à environ 85–90 °C (non bouillante, pour préserver les composés aromatiques du thym).

Ajouter le thym et laisser infuser 10 minutes à couvert. Filtrer l'infusion.

Préparation des agrumes

Presser les oranges et le citron.

Filtrer pour retirer la pulpe si l'on souhaite une texture fluide, ou conserver la chair pour davantage de fibres et de consistance.

Assemblage

Laisser tiédir l'infusion à moins de 45 °C avant d'ajouter le miel, afin de préserver ses propriétés.

Verser le jus d'agrumes filtré dans l'infusion tiède et bien mélanger.



Préparation : 15 mn



Infusion : Oui



Portions : 500 ml



Saison : Hiver

Ingrédients

- Orange **bio** : 2
- Citron jaune **bio** : 1
- Miel de thym ou d'eucalyptus : 1 cuillère à soupe (environ 20 g)
- Thym frais : 1 branche (ou ½ cuillère à café de thym séché)
- Eau peu minéralisée : 400 à 500 ml

Consommation

1 portion d'environ 100 ml par jour, à boire :
le matin pour stimuler le système immunitaire et réveiller l'organisme,
ou en fin de repas du midi pour favoriser la digestion et prévenir les coups de fatigue.
Éviter le soir chez les personnes sensibles à la vitamine C.

💡 O. Lamotte – Diététicienne-nutritionniste

Boisson tonique au miel, orange et thym

Zoom Nutrition

- Cette boisson associe des ingrédients simples, mais très complémentaires pour traverser l'hiver.
- Les oranges et le citron apportent de la vitamine C naturelle, essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire et à la lutte contre la fatigue saisonnière.
- Le thym contribue à dégager les voies respiratoires tout en exerçant un effet antiseptique doux.
- Le miel de thym ajoute une note sucrée naturelle, tout en apportant des antioxydants et des composés protecteurs utiles contre les maux de gorge.
- Une boisson idéale en période de froid, quand le corps a besoin d'un coup de pouce naturel sans excès de sucre ni stimulation excessive.

Précautions d'usage

- **Pathologies métaboliques** (diabète, insulino-résistance) : la présence de miel augmente la charge glycémique de la boisson. À consommer avec modération, de préférence au cours d'un repas.
- **Troubles digestifs hauts** (RGO, gastrite, ulcère) : les agrumes (orange et citron) sont acides et peuvent accentuer les brûlures gastriques. À éviter en cas de symptômes actifs.
- **Allergies ou sensibilité au pollen** : le miel peut contenir des traces de pollen ou de propolis. Privilégier un miel pasteurisé ou éviter en cas d'allergie connue.
- **Enfants de moins de 1 an** : le miel est contre-indiqué en raison du risque de botulisme infantile.
- **Femmes enceintes ou allaitantes** : cette boisson reste compatible en quantité modérée, mais il est conseillé de ne pas dépasser une portion par jour, surtout en cas de reflux ou de nausées.

En cas de doute

Demandez l'avis de votre médecin ou de votre diététicien(ne), notamment en cas de pathologie métabolique ou digestive.

Boisson "Défenses naturelles" kiwi, poire et curcuma

Pour renforcer l'immunité et soutenir la récupération



Mise en oeuvre

Éplucher les kiwis et la poire si la peau est épaisse.

Couper les fruits et le curcuma en morceaux.

Les déposer dans le blender avec le jus de citron et l'eau.

Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Filtrer au besoin à l'étamine pour une texture plus fluide.

Conserver la boisson dans une bouteille hermétique, au réfrigérateur (+4 °C).



Préparation : 10 mn



Cuisson : Aucune



Portions : 500 ml



Saison : Annuelle

Ingrédients

- Kiwi **bio** bien mûr : 2
- Poire **bio** : 1 petite
- Jus de citron : 1 cuillère à café
- Curcuma **frais bio** : 3g
- Eau peu minéralisée : 400 à 500 ml
- Facultatif : une pointe de poivre noir (pour activer la curcumine)



Consommation et conservation

- Conservation : 3 jours max. au réfrigérateur,
- Bien agiter avant chaque utilisation,
- Consommer 100 ml par jour :
 - le matin pour stimuler l'immunité et recharger en vitamine C,
 - ou en collation de l'après-midi pour limiter la fatigue et les fringales

Boisson “Défenses naturelles” kiwi, poire et curcuma

Zoom Nutrition

- Cette boisson allie la vitamine C du kiwi, les fibres douces de la poire et les actifs anti-inflammatoires du curcuma frais.
- Le kiwi renforce les défenses immunitaires et protège du stress oxydatif.
- La poire hydrate, régule le transit et soutient la flore intestinale.
- Le curcuma frais, grâce à sa curcumine naturellement présente, aide à moduler l'inflammation et soutient la récupération cellulaire, surtout en période hivernale.

Une boisson équilibrée, à la fois tonique et douce pour la digestion.

Précautions d'usage

- **Pathologies métaboliques** (diabète, insulino-résistance) : la boisson contient des sucres naturels provenant des fruits. À consommer avec modération, de préférence au cours d'un repas.
- **Troubles digestifs hauts** (RGO, ulcère gastrique) : le curcuma et le citron peuvent stimuler les sécrétions gastriques et être mal tolérés en cas de reflux.
- **Troubles digestifs bas** (SII, MICI, Crohn, RCH) : la présence de fibres et d'épices peut irriter un intestin sensible.
- **Femmes enceintes ou allaitantes** : le curcuma est à consommer avec prudence en dehors des usages culinaires classiques.
- **Personnes sous traitement anticoagulant** : éviter une consommation régulière en raison de l'effet fluidifiant du curcuma.

En cas de doute

Demandez l'avis de votre médecin ou de votre diététicien(ne), notamment en cas de pathologie métabolique ou digestive.