

ANGELA DOWDEN

La solution
CORTISOL



100 recettes
pour **réduire**
le stress
et atteindre
l'équilibre
métabolique

La solution **cortisol**

100 recettes pour réduire
le stress et atteindre l'équilibre
métabolique

Angela Dowden

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

4

Introduction

11

Programmes de repas

16

Petits déjeuners

48

Salades et légumes verts

86

Amuse-bouches et hors-d'œuvre

120

Plats principaux

154

En-cas et accompagnements

190

Un peu de douceur

218

Index

223

Tables des matières des recettes

224

À propos de l'auteurice

- **PORTIONS : 4**
- **PRÉPARATION : 10 MIN, PLUS LA MARINADE**
- **CUISSON : 35 À 40 MIN**

**BON
À SAVOIR**

Ce plat est une excellente source d'acides gras oméga-3, qui contribuent à réduire le cortisol.

Saumon à la harissa et patates douces

2 c. à soupe de yaourt nature

2 c. à café de pâte de harissa

2 c. à soupe de coriandre ciselée, plus quelques feuilles pour la décoration

Le zeste et le jus de ½ citron vert

4 filets de saumon, d'environ 150 g chacun, sans peau

Huile végétale, pour graisser le plat

Quartiers de citron vert et persil plat, pour le service

Patates douces épicées

500 g de patates douces, épluchées et coupées en gros morceaux

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de graines de cumin

½ c. à café de garam masala

Sel et poivre

Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6-7). Dans un saladier non métallique, mélangez le yaourt, la harissa, la coriandre, le zeste et le jus de citron vert. Ajoutez le saumon et couvrez. Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes.

Dans un saladier, mélangez les morceaux de patate douce, l'huile d'olive, les graines de cumin et le garam masala, salez et poivrez. Disposez le tout dans un plat à rôtir et enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les morceaux de patates douces soient dorés.

Vers la fin de la cuisson, faites chauffer légèrement une poêle ou une plaque graissée. Placez-y le saumon et faites-le griller pendant 3 minutes de chaque côté. Servez le saumon accompagné des patates douces, et décorez le plat avec la coriandre, les quartiers de citron vert et le persil plat.

▪ **PILONS DE POULET ÉPICÉS**

Préparez la marinade de yaourt à la harissa comme indiqué ci-dessus, puis ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'arachide. À l'aide d'une fourchette, percez à plusieurs endroits la chair de 8 pilons de poulet sans peau, puis recouvrez de marinade. Laissez mariner comme indiqué ci-dessus, puis faites cuire sous le gril ou au barbecue pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien grillé. Servez avec une salade.

