

Recettes de juin pour se rafraîchir et la clarté

Avec l'arrivée de l'été, notre corps a naturellement envie d'aliments plus légers, hydratants et favorisant la désintoxication. Pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), la saison apporte également un besoin accru de repas propres et rafraîchissants, exempts d'arômes artificiels, de parfums et d'agents de conservation chimiques.

Ce mois-ci, nous vous proposons deux recettes qui vous soulageront de la chaleur et des facteurs de stress cachés que l'on trouve souvent dans les aliments préemballés. Utilisant des ingrédients frais et biologiques, ces plats sont parfaits pour les journées chaudes où l'on veut quelque chose de rapide, de nourrissant et de doux pour l'organisme.



Wraps de laitue aux pois chiches avec vinaigrette crémeuse au tahini (sans agrumes) *Portions 2-3*

Ces enveloppes de laitue rafraîchissantes sont légères mais satisfaisantes, parfaites pour le dîner, le souper ou même un pique-nique. La vinaigrette crémeuse ne contient pas de jus de citron (un irritant courant de la SCM), mais du vinaigre de cidre de pomme doux ou de la pâte de prune umeboshi pour ceux qui le tolèrent.

Ingrédients

- 1½ tasse de pois chiches cuits (ou en conserve sans BPA, bien rincés)
- 1 petit concombre bio, coupé en dés

- 1 petite carotte biologique, râpée
- 2 cuillères à soupe de persil frais ou de coriandre (facultatif)
- 4-6 grandes feuilles de laitue biologique (Romaine, Bibb, ou laitue beurre)

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe de tahini (pâte de graines de sésame)
- 1 cuillère à soupe d'eau filtrée (à ajuster en fonction de la consistance)
- 1 cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme *ou* ¼ de cuillère à thé de pâte de prune umeboshi
- 1 cuillère à thé de sirop d'érable
- ¼ de cuillère à thé de sel de mer
- Facultatif : une pincée de cumin ou de coriandre moulus

Instructions

1. Dans un bol, écraser légèrement la moitié des pois chiches à l'aide d'une fourchette. Ajouter le reste entier pour la texture.
2. Incorporer le concombre, la carotte et les herbes fraîches.
3. Dans un petit bol, mélanger au fouet le tahini, le vinaigre ou l'umeboshi, le sirop d'érable, le sel et l'eau. Ajuster l'assaisonnement au goût.
4. Verser la vinaigrette sur le mélange de pois chiches et bien mélanger pour l'enrober.
5. Répartir dans des feuilles de laitue lavées et servir frais.



Conseil SCM : La pâte de prune Umeboshi est un condiment japonais fermenté qui ajoute une saveur piquante sans qu'il soit nécessaire d'utiliser des agrumes. Vérifiez toujours les étiquettes pour savoir s'il y a des additifs ou des exhausteurs de goût.



Smoothie à la fraise et au basilic (sans agrumes ni additifs) 1 à 2 personnes

Ce smoothie rafraîchissant et légèrement sucré n'utilise que quelques ingrédients et ne contient pas d'agrumes, de yaourt ou d'arômes du commerce. Le basilic frais ajoute une note herbacée subtile qui favorise la digestion et crée un sentiment de calme, idéal pour apaiser le système nerveux.

Ingrédients

- 1 tasse de fraises biologiques fraîches ou surgelées (sans sucres ajoutés ni conservateurs)
- ½ tasse d'eau de coco non sucrée ou de lait d'amande sans additif
- 3-4 feuilles de basilic frais
- ½ banane congelée (facultatif, pour l'onctuosité)
- Quelques glaçons
- Facultatif : une pincée de sel de l'Himalaya ou des graines de chia pour ajouter des minéraux.

Instructions

1. Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Goûter et ajuster : ajouter plus de basilic pour renforcer les herbes, ou plus d'eau de coco si le mélange est trop épais.

3. Servir immédiatement, décoré d'une feuille de basilic ou d'une tranche de fraise fraîche.

 **Pourquoi cela fonctionne pour la sensibilité chimique multiple :** Le basilic est antimicrobien et calmant, les fraises sont riches en vitamine C, et il n'y a pas d'édulcorants synthétiques ou de produits laitiers.

Réflexions finales

Ces recettes simples et riches en nutriments célèbrent l'été sans les complications des additifs ou des ingrédients transformés. Laissez la nourriture vous réinitialiser au quotidien - une bouchée (ou une gorgée) propre à la fois.