



atelier nubio

NOURRITURES GRACIEUSES

&

INSOUCIANTES

édito

Cette année, on rêve d'un hiver
insouciant, ponctué de joyeuses
célébrations et de douces retrouvailles.

La nourriture est le plus puissant
des soins de beauté. Chez Atelier
Nubio, on appelle "Beauty Food"
cette nourriture qui éveille nos sens,
nous fait plaisir, révèle notre beauté
naturelle et renforce notre aura !

Ce cahier "Beauty Food" pare
les fêtes d'une grâce végétale...
On vous y dévoile notre passion pour
le tulsi (a.k.a basilic sacré) plante
adaptogène star de l'Ayurvéda, notre
obsession du microbiote et nos jolies
recettes simples et fraîches.

Claire & Gabrielle

Co-fondatrices d'Atelier Nubio

sommaire

1

Nourrissez votre microbiote

2

Les piliers “Beauty Food” de fêtes

Ajoutez (au lieu de supprimer)

Mangez vivant

Mangez de l’eau

Le facteur joie

3

Des recettes pour les fêtes

— ou s’en remettre !

Collagen Pop Corn

Amuse-bouche Vibrant

Velouté Repulpant

Chocolat Extatique

Baby Pink Pancakes



1

NOURRISSEZ

VOTRE MICROBIOTE !

Le microbiote désigne les milliards de bactéries (plus de 1 kilo !) présentes dans l'intestin.

La recherche scientifique s'est emparée du microbiote et les découvertes s'accroissent. Nous savons déjà que le microbiote a un rôle fondamental dans de nombreuses pathologies digestives, physiques et psychologiques.

Le secret d'une belle peau, d'une bonne humeur à toute épreuve et d'une bonne immunité toute l'année se trouve (en grande partie) dans nos intestins. Le microbiote est l'organe à chouchouter en priorité !

Comment nourrir son microbiote ?

On lui donne à manger un maximum de fibres non raffinées et fraîches (= des légumes, gorgés d'eau entre 70 et 80 % d'eau), du bone broth (bouillon de collagène), des probiotiques !

QU'EST-CE QU'UN BON MICROBIOTE ?

Un bon microbiote peut se définir comme un microbiote riche, dans lequel les "bonnes bactéries" sont variées et ont proliféré - elles sont en surnombre par rapport aux "mauvaises bactéries". La diversité bactérienne est en général le signe d'un microbiote en bonne santé.

Chaque microbiote étant unique, il est impossible de décrire un microbiote parfait mais c'est à chacun de trouver son équilibre et de savoir bien le nourrir !

A close-up photograph of a person's midsection, focusing on the belly button. A hand is holding a small, dark glass bottle with a silver cap. The bottle has a light green label with the text 'WELLNESS', 'MICROBIOTE & NOMBRIL', 'MICROBIOTA & BELLY', and 'atelier nubio'. The person is wearing a reddish-brown top.

ZOOM

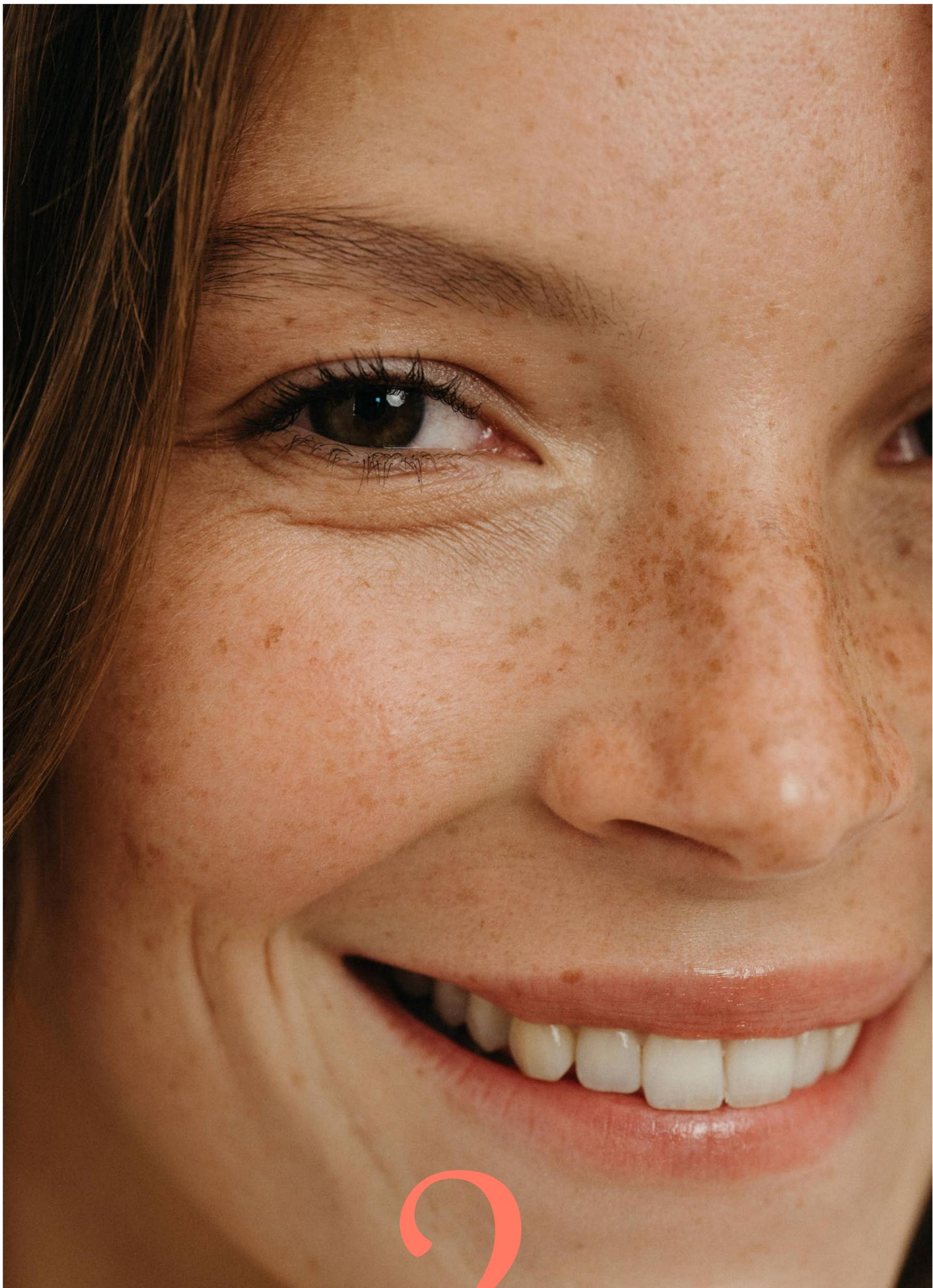
MICROBIOTE & NOMBRIL

LIBÉREZ VOTRE NOMBRIL !

Atelier Nubio a formulé "Microbiote & NombriL" un complément spécifique composé exclusivement de prébiotiques + 4 souches de probiotiques complémentaires (7 milliards d'UFC) et dont les bienfaits sont validés par études cliniques.

Il enrichit le microbiote intestinal et restaure une digestion optimale pour vous libérer des inconforts digestifs (constipation, douleurs, ballonnements), retrouver une digestion efficace et apaisée, gagner en énergie et renforcer votre immunité (changement de saison/fêtes/voyage etc.), apaiser les intolérances alimentaires.

[Accéder au site](#)



2

LES PILIERS

“BEAUTY FOOD” DE FÊTES

a. Ajoutez (au lieu de supprimer)

Quand on fait attention à ce que l'on mange, on a tendance à vouloir éliminer certains aliments "voyous". Chez Atelier Nubio on prend le parti de se concentrer sur la nourriture amie.

La "beauty food" va prendre la place, tout en douceur.. Pensez à en mettre toujours plus (et ne bloquez pas sur les "mauvais" aliments ou les "interdits" - tout ce qui fait plaisir est permis !). Les généreuses "Beauty Foods" satisfont votre mental, nourrissent votre corps et votre beauté. Elles vous rendront aussi plus résilient.e face aux petits excès !





b. Mangez vivant !

Les aliments frais nécessitent une logistique un peu plus fine - on ne peut les oublier au fond d'un placard ! Fruits et légumes frais, racines et herbes fraîches, coquillages font vibrer votre beauté. Allez humer les étals des marchés, écumez les ventes directes et les boutiques des artisans de bouche.

LES INGRÉDIENTS "BEAUTY FOOD" DE FÊTES :

- **Les "Bone broths"**, légers et dénués de gras, ils apaisent la digestion et repulpent la peau.
- **Les jus de légumes frais pressés à froid** : ces élixirs vibrants ont de nombreux bienfaits sur la vitalité et la beauté. À boire en complément des repas ou en cure.
- **Les salades & jeunes pousses** : mâches, mizuna, mescluns, graines germées...
- **Les agrumes** : citron, clémentines, oranges, yuzu... à glisser dans les boissons, les plats, votre eau tiède...
- **Les noix & graines** : noix, noisettes, amandes, graines de lin, de courge... toastées, crues, pré-germées, elles subliment les salades, se métamorphosent en laits frais et sont les ingrédients essentiels des granolas parfumés.
- **Moutarde, miso, vinaigre cru, pickles...** ces condiments lacto-fermentés subliment les plats et nourrissent votre microbiote.
- **Les huîtres et palourdes** : les coquillages locaux apportent une touche festive, beaucoup d'oligo-éléments et des oméga 3. On les cultive en Normandie et Bretagne Leur coquilles en calcaire est un piège à CO2.
- **Les herbes fraîches (ou séchées)** : laurier, sauge, thym, coriandre, persil, menthe, basilic, romarin... à user sans se poser de question dans les bouillons, sauces, soupes, infusions et même les desserts !

c. Mangez de l'eau !

Il est essentiel de boire beaucoup d'eau pure et aussi de rechercher les végétaux les plus riches en eau (>80 % d'eau), les feuilles vertes en top list !

L'eau contenue dans les végétaux activent la digestion et hydratent la peau en profondeur. Elles sont garantes d'une peau rebondie et "juicy".





d. Le facteur joie !

S'il ne fallait qu'en retenir un, c'est lui. Au moment des fêtes, on se régale d'une belle table & d'assiettes désirables, on profite d'une assemblée réduite et sereine, on fait rimer commensalité et simplicité (chaque invité participe au menu)... Faites du plaisir votre boussole, inspirez, expirez et demandez-vous en conscience : cet x-ième verre de vin me fait-il vraiment plaisir ?



ZOOM

ON VEUT... LE CHOCOLAT SACRÉ

LA COLLAB ATELIER NUBIO X CARRÉS SAUVAGES

“On veut... le chocolat sacré” a été imaginé par Atelier Nubio, en collaboration avec Carrés Sauvages, marque française artisanale de chocolat cru. Cette tablette “bean to bar” confectionnée en France combine le tulsi adaptogène et parfumé, cultivé en bio par Atelier Nubio à la Ferme des Clos dans les Yvelines, les probiotiques (souche B.Breve) et les myrtilles sauvages !

Toute la passion et l’attention mises dans la réalisation de cette tablette se révèlent dès le premier carré croqué !

[Accéder au site](#)

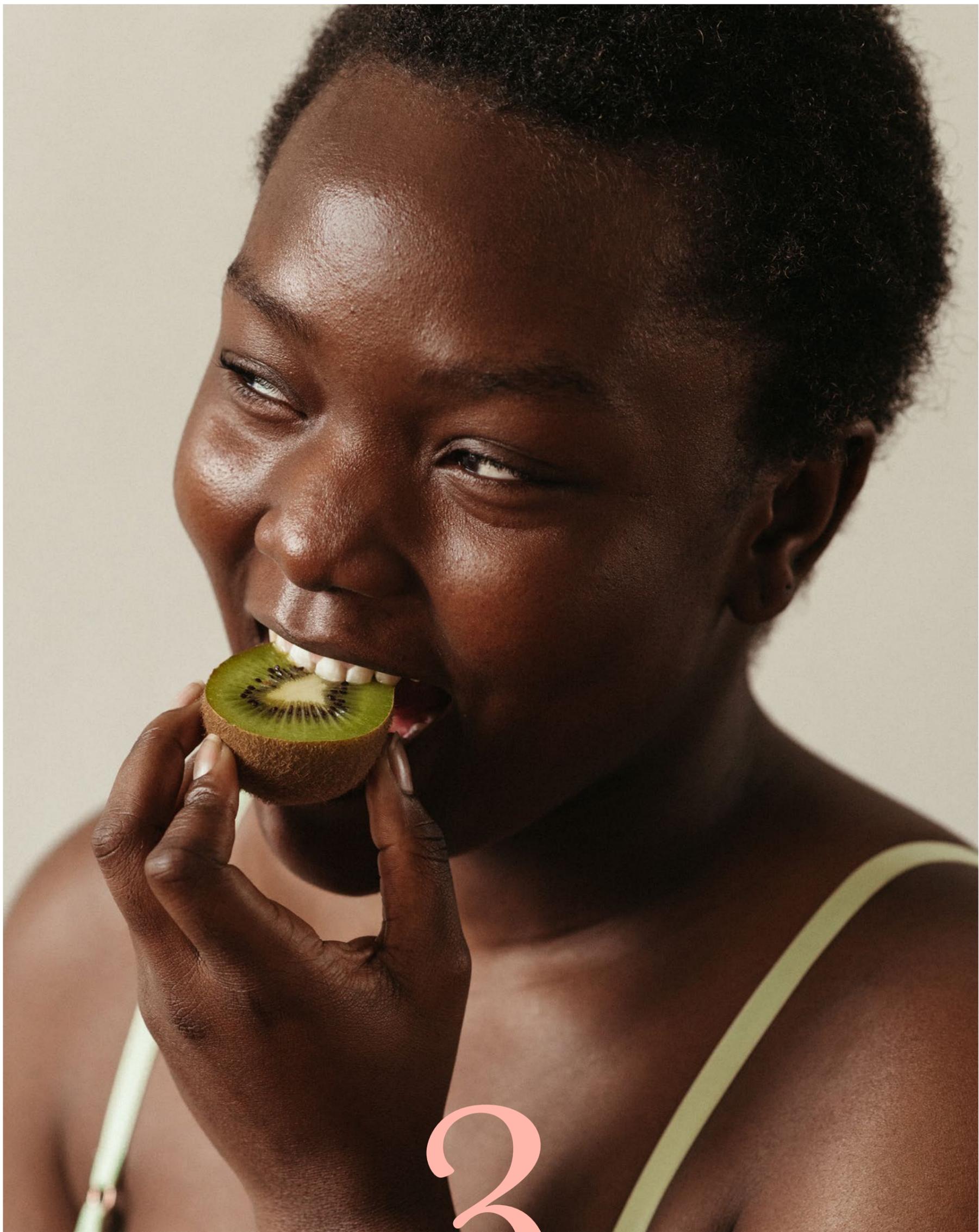


LE TULSI

Le tulsi ou basilic sacré pousse en petits buissons. Cousin de la menthe et du basilic, son feuillage dentelé et vert foncé parfume jardins et balcons. Cultivé depuis des siècles en Asie du Sud Est, il s'adapte aussi aux terroirs français.

Cette plante adaptogène est surnommée "la Reine des herbes" en ayurveda, la médecine traditionnelle indienne. Prisé pour ses vertus médicinales, le tulsi aide le corps à s'adapter et à résister aux stress physiques et psychologiques.

Profitez de son parfum et de ses bienfaits dans "On veut... le chocolat sacré", la collab Atelier Nubio x Carrés Sauvages.



3

DES RECETTES
POUR LES FÊTES –
OU S'EN REMETTRE !

Les menus de fête, c'est avant tout une histoire de famille & de tradition. Atelier Nubio n'a pas l'ambition de vous faire révolutionner vos grandes tablées, juste de vous aider à prendre soin de vous, en petites touches ou entre deux festins.



Collagen Pop Corn

Une pépite multisensorielle qui fait "pop" et qui croque ? On a nommé le Collagen Pop Corn - irrésistible (et sain !). Conseil : préparez en plusieurs bols même si vous êtes seul.e...

INGRÉDIENTS

Pour une personne / 1 bol

- 1 stick de "On veut... un booster de collagène"
 - 100 g de maïs entier
 - 3 c. à s. d'huile de coco, ou ghee (beurre clarifié)
 - 1 pincée de sel de l'Himalaya
-

RECETTE

Ajouter l'huile ou le ghee dans une casserole, et chauffer à puissance maximale. Ajouter le maïs et le sel, bien mélanger et couvrir avec un couvercle. Au premier "pop", diminuer l'intensité du feu, et une fois les explosions arrêtées, retirer du feu et découvrir délicatement.

Projeter quelques gouttes d'eau du bout des doigts sur les pop corn encore chauds, puis saupoudrer du stick "On veut... un booster de collagène" pour faire adhérer le délicieux topping.

Amuse-bouche Vibrant

Ces crackers sensuels associent bons gras, fibres, couleur, goût, croustillant & joie. Les crackers peuvent se conserver dans un récipient fermé jusqu'à une semaine.

INGRÉDIENTS

Pour une vingtaine de crackers

- ½ tasse de graines de lin brun ou doré
- 1 c. à s. de poudre d'arrow root
- 3 c. à s. de graines de sésame
- 3 c. à s. de graines de sésame noir
- 3 c. à s. des graines de votre choix (courges, chia, pavot...)
- 2 sticks de "On veut... un booster de collagène" (collagène marin & légumes verts)
- 1 c. à c. de fleur de sel
- 1 tasse d'eau bouillante
- du sel en flocons

Crème rose

- 1 belle betterave crapaudine
 - 1 c. à s. de miso blanc ou doux (à défaut de la moutarde)
 - 1 c. à s. de tahini (purée de sésame)
 - 2 sticks de "On veut...un booster de collagène"
 - Le jus d'un demi-citron
 - 1 c. à c. d'huile d'olive
 - Fleur de sel
 - Graines de fenouil
 - Graines de sésame
-

RECETTE

Crackers

Préchauffer le four à 160 °C.

Dans un bol, mélanger les graines, la fleur de sel,

les sticks de collagène et l'arrowroot. Ajouter l'eau bouillante et laisser reposer 15 minutes.

Sur une feuille de papier cuisson, étaler avec une spatule le mélange (épaisseur 6 mm) puis ajouter les flocons de sel.

Cuire environ 50 minutes (vérifier si les crackers se décolle bien du papier) et laisser reposer avant de casser en morceaux.

Crème rose

Augmenter la température du four à 200 °C.

Brosser la betterave et l'emprisonner dans une papillote de papier avec un peu de sel, 1 cuillère à soupe d'eau et 2 cuillères à café d'huile d'olive. Laisser cuire pendant 1h30 jusqu'à ce que la betterave soit fondante (On peut en profiter pour rôtir une série de betteraves, la betterave rôtie est si exquise seule ou en base de préparations fushia !)

Mixer la betterave cuite avec le miso, les sticks de collagène, le citron, le miso et le tahini jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Montage

Servir les crackers avec la crème, saupoudrés de graines de sésame, fenouil ou algues en paillettes pour les plus téméraires !



Velouté Repulpant

*Ce velouté de légumes d'hiver nourrit, hydrate et reconforte de l'intérieur.
A décliner selon les légumes, épices et les graines à votre disposition.
Bonus : une peau rebondie grâce au collagène du bouillon !*

INGRÉDIENTS

Pour le velouté, 3-4 personnes

- 500 g de potimarron, courge ou carottes
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail écrasés
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 sticks de bouillon "On veut... un booster de collagène" ou un pot de 275 ml de "Bone broth"
- 3 c. à s. de miso blanc ou doux (par exemple le miso de pois chiches de Sanga Miso)
- 800 ml à 1 l d'eau selon la consistance désirée
- Fleur de sel, poivre

Le topping

- 3-4 c. à s. de graines de courge et/ou tournesol/pins (ou un mélange des 3)
 - 1 c. à c. de miso
 - 1 pincée de fleur de sel
 - Paprika
-

RECETTE

Ajouter l'huile ou le ghee dans une casserole, et chauffer à puissance maximale. Ajouter le maïs et le sel, bien mélanger et couvrir avec un couvercle. Au premier "pop", diminuer l'intensité du feu, et une fois les explosions arrêtées, retirer du feu et découvrir délicatement.

Projeter quelques gouttes d'eau du bout des doigts

sur les pop corn encore chauds, puis saupoudrer du stick "On veut... un booster de collagène" pour faire adhérer le délicieux topping.

Velouté

Préchauffer le four à 180 °C.

Disposer les légumes coupés en cubes sur une plaque allant au four. Asperger d'huile d'olive, ajouter l'ail, le sel et bien mélanger. Faire rôtir jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Placer les légumes fondants dans un blender, ajouter le miso, le "bone broth" ou les 2 sticks de "On veut... un booster de collagène" et l'eau.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance veloutée.

Topping

Faire toaster les graines dans une poêle à sec (à feu moyen) jusqu'à ce qu'elles commencent à parfumer votre cuisine. Ajouter le miso, le sel et le paprika et laisser caraméliser. Ôter du feu et laisser refroidir.

Servir le velouté bien chaud avec le topping de graines.



Chocolat Extatique

Cette préparation au chocolat laisse libre court à votre créativité : vous pouvez la croquer, en faire des bonbons ou l'utiliser en fondue. N'oubliez pas de dégainer votre peau de poudre rose "On veut... un teint de poupée" et d'en saupoudrer vos carrés !

INGRÉDIENTS

- 150 g de pâte de cacao (sans sucre ajouté)
 - 75 g de beurre de cacao
 - 1 c. à c. rase de vanille en poudre
 - 1 c. à s. de sirop d'érable ou nectar de coco
 - 2 c à s. de "On veut... un teint de poupée" pour le topping
-

RECETTE

Faire fondre la pâte de cacao et le beurre de cacao au bain marie. Ajouter la vanille, le sirop d'érable, passer au blender.

En fondue

Plonger des fruits frais dans le chocolat puis décorer avec des copeaux de noix de coco, des fleurs comestibles, des graines de sésame, rouler dans de de la poudre de baies "On veut... un teint de poupée"...

En snack

Saupoudrer de "On veut... un teint de poupée" avant de réfrigérer le chocolat. Quand il est durci, casser en morceaux et conserver à température ambiante ou au frais.

Baby Pink Pancakes

Ces baby pancakes tout roses nous mettent en joie ! Brunch entre copines, petit déjeuner en amoureux ou tablée de têtes blondes turbulentes et affamées, ces petites crêpes raviront tous les convives. A déguster au rythme de votre playlist préférée...

INGRÉDIENTS

Pour 2 à 3 personnes

- 2 c. à s. de "On veut... un teint de poupée"
 - 3 bananes
 - 2 c. à s. de flocons d'avoine
 - 2 c. à s. de farine de sarrasin
 - 1 c. à s. de sucre de fleur de coco (ou autre sucre peu raffiné)
 - 100 ml de lait végétal
 - 1 pincée de bicarbonate de sodium
 - 1 c. à c. d'huile d'olive (pour la poêle)
-





RECETTE

Écraser une banane et la mélanger avec les flocons d'avoine, la farine, le sucre, la levure et le lait végétal. Ajouter 2 cuillères à soupe de "On veut... un teint de poupée" et mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Couper les deux autres bananes en tronçons réguliers (de moins de 1 cm), les tremper dans la préparation à l'aide d'une fourchette pour les recouvrir de pâte, puis les faire cuire dans une poêle bien chaude préalablement huilée, pendant 1 minute de chaque côté.

À accompagner de myrtilles, sirop d'érable, éclats d'amande, allez-y à fond sur les toppings !

Boutique-atelier
4 rue Paul Bert
75011 Paris

Ouvert du mardi au samedi

La porte est toujours ouverte
sur www.ateliernubio.fr

atelier nubio

atelier nubio

atelier nubio