

Beauty Food

PAR

atelier nubio

La “beauty food”, c’est notre vérité. La création d’Atelier Nubio a été motivée par cette conviction : créer le jus de légumes ultime – en connexion totale avec les producteurs, des ingrédients bruts jusqu’à la dernière goutte bue par notre client.

Au delà de la valeur “nutritionnelle” de ce que l’on met dans notre corps, notre définition de la “beauty food” inclut le rapport charnel, culturel et énergétique avec notre nourriture – son origine, les mains qui l’ont touchée & préparée, sa couleur, son parfum, ce qu’elle évoque pour nous et comment nous allons la manger, où, avec qui, assis, debout, ailleurs, présent.

La nourriture est le plus puissant des soins de beauté.

La nourriture nous rend belles. En choisissant en conscience les ingrédients qui nous attirent et nous font plaisir, en les préparant pour nous et pour ceux que nous aimons, nous révélons notre beauté naturelle et renforçons notre aura.

La “beauty food” est une exploration personnelle et sensuelle. Certaines nourritures nous attirent selon notre propre terroir, culture & histoire. Il faut suivre nos attirances (et confronter nos dégoûts qui ont aussi quelque chose à nous apprendre), être à l’écoute de notre corps, ce qui nous fait du bien – ou pas.

Notre volonté n’est pas de donner des recettes qui “marchent” pour tout le monde mais d’éveiller votre curiosité et vos sens. Laissez-vous guider par vos intuitions et expérimentations – recettes, techniques, expériences.

La “Beauty Food”, c’est notre passion. Nous espérons que ce petit guide (nous avons dû nous restreindre pour ne pas en faire une encyclopédie) éveillera votre curiosité. Nous sommes ravies de vous embarquer dans l’aventure !

Claire & Gabrielle, Fondatrices d’Atelier Nubio



Les grands principes de la “Beauty Food”

Bannir le sucre ajouté.

Nous le mettons en premier car c’est le principe fondamental. Addictif, le sucre trouble notre concentration et ternit la peau. Le sucre dit “non raffiné” (sucre complet, sirop d’érable, de datte, miel cru...) est à consommer avec extrême modération.

Toujours plus de légumes et de fruits frais.

Crus, cuits, lacto-fermentés, ils sont à la base de la “beauty food”. Riches en vitamines et minéraux ils sont essentiels à la beauté de notre peau et de nos cheveux. Les choisir bio, de saison et locaux au maximum – le graal ? Les croquer tout frais cueillis dans le potager ou dans la nature.

On abuse des super-plantes locales.

À ajouter sur les plats (levure nutritionnelle, graines de lin, de chanvre) ou à prendre en compléments 100 % plantes, les super plantes guérissent et embellissent la peau & les cheveux.

Home-made only.

On choisit des produits bruts de qualité (ceux qui nous attirent) au marché ou chez nos commerçants préférés (très “beauty food” de saluer vos producteurs par leurs prénoms et connaître la localisation de leur ferme !). On assemble ces beaux produits soi-même. On bannit les produits industriels sans âme et sur-packagés. L’ère du supermarché est révolue, on embarque dans le circuit court.



Un verre pour le plaisir.

On fait partie de celles qui apprécient le bon vin nature – un péché mignon pour nombreuses françaises. Le vin, c’est notre terroir, notre histoire et notre façon de célébrer l’amitié, l’amour et le plaisir ! On se limite à un verre (ou on l’élimine en cas d’acné ou rosacée) car l’alcool est très inflammatoire...

Boire beaucoup d’eau pure et d’infusions de plantes entières.

L’eau pure nettoie et hydrate, les infusions de plantes locales drainent et apportent des bienfaits (bon, on adore le café et le thé qui viennent de très loin. On les apprécie comme le vin, pour le plaisir).

Choisir ses bons gras.

On privilégie les ingrédients contenant du gras (oléagineux, poissons gras, avocat) plutôt que d’en ajouter. Varier les huiles et les utiliser en quantité modérée.

Check list à chaque repas.

Des fibres, des légumes en quantité, des bons gras, des protéines.

On sort de sa routine.

La curiosité est la clé de la “beauty food”. C’est en explorant des recettes et des techniques que l’on rend l’aventure passionnante et puissante.

Les focus nutrition “Beauty Food”

Le gras.

Le gras est un sujet assez complexe. Certains "gras" sont dits "bons", d'autres sont dits "mauvais". Certains sont bons crus et deviennent néfastes cuits...

La mode des produits allégés en gras cohabite avec la tendance "keto" (full fat et 0 carbs). **Alors, on chasse le gras ou s'en gave ?**

Les lipides sont essentiels à la santé de la peau (hydratation et souplesse), des cheveux, à l'harmonie de notre cycle...

La Beauty food, ce n'est pas du comptage de calories (anti sexy), on est d'accord, mais le gras nécessite un peu de vigilance (quantité & qualité).

De manière générale, **on va préférer les gras naturellement présents dans les aliments** (oléagineux, avocats, graines, poissons gras...) plutôt que les gras ajoutés (huiles, beurre, etc).

On va aussi préférer les gras crus (en assaisonnement) que cuits (on bannit carrément les fritures – sauf les Belges pour qui ça fait partie du terroir !). Pour cuire, on privilégie les cuissons sans gras (ou très peu de gras comme à l'étouffée ou au four, une cuillère à café d'huile par personne suffit).

On peut après la cuisson ajouter un filet d'huile vierge pressée à froid ou un morceau de beurre cru (yum).

On fait partie des filles qui préfèrent les produits bruts, on n'est pas très fans de l'allégé (on ne cherche pas à tromper nos papilles) mais encore une fois, **suivez vos envies et votre intuition.**

NERD section

Les acides gras se différencient par leur structure moléculaire, leur origine et leur impact sur l'organisme.

#1 Les acides gras insaturés

(souvent qualifiés de “bons gras” même si ce n'est pas si simple !)

Ils sont divisés en deux catégories :

Les acides gras poly-insaturés

Ce sont les oméga 3 (à rechercher activement !) et les oméga 6 (on en prend trop en général).



Ils possèdent plusieurs doubles liaisons dans leur chaîne carbonée.



Les Oméga 3 et 6 diminuent les réactions inflammatoires et le dessèchement de la peau.

Ils hydratent en profondeur la peau et les cheveux.



Oméga 3

On les trouve dans les graines de lin, les petits poissons gras (sardines, maquereaux), huiles de lin/colza, noix et cameline.

Oméga 6

On les trouve dans les huiles végétales (tournesol, maïs, pépin de raisin, soja...) et arachides.



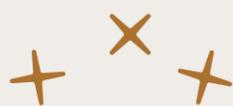
Aujourd'hui, notre alimentation est souvent déséquilibrée car **elle est trop riche en Oméga 6 et trop pauvre en Oméga 3**. Notre rapport Oméga 6/Oméga 3 est bien trop élevé : entre 10/1 et 30/1 alors qu'il devrait être de 1/1 à 4/1. Un excès d'Oméga 6 empêche en outre l'utilisation optimale des Oméga 3. Donc mollo sur l'huile d'olive et ruée sur les graines de lin moulues (pour une meilleure assimilation).

Les acides gras mono-insaturés

Ce sont les Oméga 9.



Ils possèdent une seule insaturation dans leur chaîne de carbone.



Les Oméga 9 jouent un rôle essentiel dans l'**hydratation et la régénération de la peau**.



On trouve les Oméga 9 dans l'huile d'olive, les arachides, l'avocat, les noix de macadamia, noisettes, amandes, cajou et pistaches.

Grâce à leur point de fumée élevé, ces lipides sont utilisables pour la cuisson. Ils ont des effets bénéfiques sur la fonction cardio-vasculaire et pourraient contribuer à un meilleur contrôle de la glycémie.

#2 Les acides gras saturés et trans

(qualifiés parfois injustement de “mauvais gras”)

Les acides gras saturés

sont issus du monde animal (beurre, fromage, crème, graisses animales, etc.) ou des huiles végétales tropicales (huile de coco, huile de palme).

Leur consommation en excès est néfaste pour l'organisme car ils auraient tendance à favoriser les dépôts de mauvais cholestérol (LDL) dans les artères et à augmenter les risques de maladies cardiovasculaires.



Exception "Beauty Food"

Le beurre cru par exemple est une source naturelle de vitamine E qui protège les cellules de l'épiderme du vieillissement. A choisir cru (et à utiliser cru), non pasteurisé et bio of course ! C'est une vraie beauty food pour les bretonnes par exemple (terroir & culture oblige). Idem, l'huile de coco a ses adeptes. Elle est idéale pour la cuisson (elle s'oxyde beaucoup moins que l'huile d'olive et ses propriétés anti-microbiennes participent à une peau & des cheveux sains).

Les acides gras trans

ou graisses hydrogénées sont issus d'un procédé industriel et sont très utilisés dans l'industrie agroalimentaire pour leur stabilité et leur facilité d'utilisation.

Ces mauvaises graisses ont des effets néfastes reconnus sur l'organisme et sont coupables de la dérégulation des glandes sébacées (surproduction de sébum).

On les trouve principalement dans les produits industriels type soupes en conserve, biscuits, pâtisseries, pâtes à tartiner ou encore plats préparés.

Eux sont vraiment mauvais, on peut les rayer de la liste !

Les protéines.

Les protéines sont souvent à l'origine de débats houleux où se mêlent nutrition, éthique & (dé)goûts.

C'est à chacun de faire son propre chemin et choisir les aliments qui l'attirent et lui plaisent, en conscience.

Si on aime la viande et/ou le poisson, on évite de les acheter en supermarchés (le poulet ou le jambon sous cellophane ou en barquette est un NO GO absolu) et on se rencarde sur leur origine (on essaie de connaître le nom de l'éleveur/pêcheur). On les choisit de qualité et on veille à ne pas gâcher (voir la recette du bouillon "Bone broth").



animal vs végétal.



Les protéines font partie, avec les glucides et les lipides, des macro-nutriments essentiels pour notre organisme. Les protéines sont constituées d'acides aminés, dont neuf sont essentiels car ils ne sont pas synthétisés par le corps et se retrouvent uniquement dans l'alimentation.

Les protéines sont essentielles pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles qui sont constitués en grande partie de kératine.

La kératine est une protéine synthétisée par le corps.

Pour favoriser la synthèse de la kératine, on a besoin de protéines. Il existe des protéines animales et végétales.

Quelles sont les différences entre les protéines animales et végétales ?

La principale différence entre ces deux sources de protéines est leur **teneur en acides aminés essentiels**.

La majorité des protéines animales sont des sources complètes de protéines car elles contiennent les 9 acides aminés essentiels dont le corps a besoin pour fonctionner. On y retrouve la viande, le poisson mais aussi les œufs et les produits laitiers.

Les protéines animales sont **plus facilement assimilées par le corps** et contiennent de la vitamine B12 dont les protéines végétales sont dépourvues.

En revanche, les produits d'origine animale (viandes rouges et charcuteries) peuvent contenir beaucoup de graisses et de cholestérol, à consommer en grande modération et uniquement de qualité et traçabilité optimale.

Les protéines végétales contiennent moins de matières grasses et plus de vitamines et minéraux que les protéines animales (à l'exception de la vitamine B12). Elles sont riches en fibres, qui participent à l'équilibre digestif.

Elles proviennent des céréales (blé, maïs, riz), des légumineuses (pois secs, lentilles, fèves, soja), de certains végétaux et fruits et légumes. Très souvent incomplètes, elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels à l'exception du quinoa et du sarrasin. Variations les sources de protéines végétales en combinant par exemple une légumineuse et une céréale.

Les allergies/intolérances.

Digestion parfaite = belle peau. C'est vrai.

La digestion idéale est un graal ! Même si cela se passe globalement bien, il suffit souvent d'un déplacement, d'une phase de notre cycle, d'un coup de stress ou d'un craquage alimentaire pour tout dérégler. Relax ! Ballonnements, constipation & autres joyeusetés gazeuses sont l'occasion de déceler les nourritures qui ne vous conviennent pas. Et d'identifier d'éventuelles allergies ou intolérances.

NERD section

allergie vs intolérance.

L'allergie alimentaire est une réaction anormale de défense du corps suite à l'ingestion d'un aliment, faisant intervenir le système immunitaire. L'organisme va produire des anticorps en grande quantité, qui vont entraîner la libération de substances inflammatoires à l'origine des symptômes d'une allergie (picotements, gonflements, rougeurs cutanées, nausées...)

L'intolérance alimentaire en revanche ne fait pas intervenir les défenses immunitaires. Elle est liée à une réaction du métabolisme et à une enzyme inexistante, inactive ou insuffisante.

Le corps est alors incapable de digérer l'aliment en question ce qui va provoquer des désagréments.

Les symptômes des allergies et intolérances sont souvent très similaires. Ils peuvent être légers (démangeaisons, éruptions cutanées) mais aussi très graves (voire mortels).

Spotted : les allergènes :

le gluten On parle d'intolérance au gluten, ou de la maladie coeliaque. Elle provoque des désordres intestinaux. Si vous êtes sujets à des ballonnements, crampes abdominales et gonflements chroniques, supprimez le gluten de votre quotidien pendant 1 mois et prenez le temps du constat ! Pour les autres, on célèbre l'amour du bon pain aux farines anciennes et au levain, super digeste et au goût de noisette torréfiée (on adore celui d'Humphris rue Milton à Paris). On bannit dans tous les cas les pains industriels (pas de pitié pour les pains enrobés de plastique.)

le lactose L'intolérance au lactose est la plus répandue. En France 30 à 50% des adultes seraient concernés. Elle résulte d'une carence en lactase, enzyme digestive permettant de digérer le lactose. En cas d'intolérance identifiée, on stoppe la consommation de produits laitiers et on fait une croix sans regrets sur le fromage si cher aux Français.

**Si vous souffrez d'acné,
faites le test "0 produits laitiers"**

pendant 1 à 3 mois. Ils sont pro inflammatoires et favoriseraient l'acné. Une consommation excessive de sucres simples comme le lactose (mais aussi les farines blanches, sucres ajoutés et produits industriels) augmente le taux de sucre sanguin et la production d'insuline. Cette hormone favorise la sécrétion d'androgènes, impliqués dans la formation du sébum et des boutons.

+ d'info sur le combat contre l'acné
dans notre guide "Holistic Skin™ [acné et impuretés](#)."

Si on n'est pas intolérant (et qu'on a une peau clean !), on mise sur les yaourts riches en probiotiques (les laits fermentés et les yaourts sont pauvres en lactose, qui est consommé par la fermentation). Les probiotiques contribuent à une bonne digestion et réduisent les inflammations de la peau (rougeurs, irritations, sécheresse) . Of course, on vise la qualité ultime bio + locale. La visite de la ferme est une bonne façon de faire son choix.

le soja Le soja est un allergène émergent, encore assez rare. C'est une source précieuse de protéines végétales. Si on n'est pas intolérant/allergique, on limite sa consommation à deux fois par semaine et on privilégie le tofu fermenté, bio et français.

Mode de (non) cuisson : cru, cuit, fermenté ?

cru

Manger cru permet de **préserver toutes les qualités nutritionnelles des aliments**.

La cuisson détruit certaines vitamines & enzymes : la vitamine C ne résiste pas à des cuissons supérieures à 60°C et les enzymes disparaissent dès 50°C ! Manger des fruits et des légumes crus (entiers ou en jus frais pressés à froid) garantit un apport optimal en vitamines.

Les aliments crus nécessitent davantage de mastication, ce qui contribue à un effet rassasiant et à la production d'enzymes digestives favorisant la digestion.

Attention : si vous n'êtes pas habitués à manger des légumes crus, introduisez-les en petite quantité ou sous forme de jus afin d'habituer vos intestins à ces superfood !

cuit

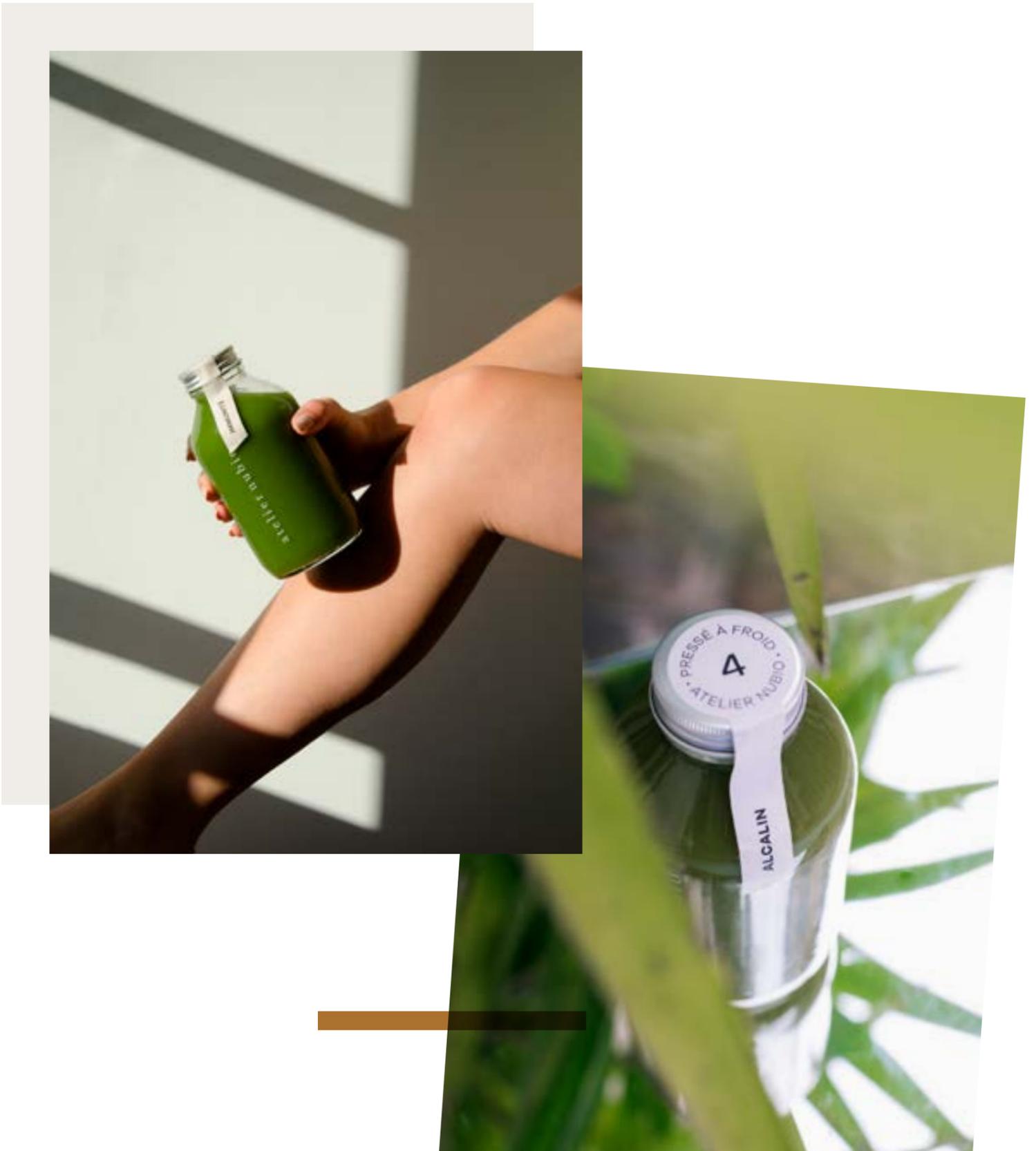
Les légumes cuits sont **plus doux pour les intestins**.

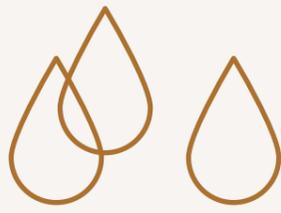
La cuisson permet d'éliminer les impuretés des légumes. Privilégiez une cuisson courte à la vapeur pour limiter la destruction des antioxydants et vitamines des fruits et légumes.

Concernant les tomates, les champignons et les épinards, il a été prouvé que la cuisson était bénéfique. En plus d'attendrir les fibres végétales, la cuisson favoriserait la biodisponibilité de molécules comme le lycopène et les provitamines A.

ni cru ni cuit

La lacto-fermentation – certaines en sont fans chez Atelier Nubio ! Les aliments fermentés sont très bénéfiques à notre santé. Ils ont été transformés par des micro-organismes (bactéries, levures, moisissures ou champignons). Pain au levain, choucroute, pickles, kéfir de fruits...ils **contiennent des milliards de bactéries vivantes**, ces probiotiques qui vont enrichir notre flore intestinale. Durant la fermentation, les micro-organismes fabriquent des substances aromatiques, vitamines et d'autres molécules utiles pour transformer le goût et la conservation des aliments. La lacto-fermentation maison est une vraie loterie (passionnante) – quand on gagne, c'est magique !





Les cures de jus frais

Les jus frais de légumes pressés à froid sont pour nous la “**beauty food**” ultime. C’est le premier produit que nous avons conçu et que nous n’avons eu de cesse de peaufiner pour le rendre encore plus puissant.

Sans concession, le jus Atelier Nubio est exclusivement pressé à froid à la demande, dans notre atelier du quartier Charonne. Il est ultra-frais, sans conservateur, sans sucre ajouté, non pasteurisé et non passé sous HPP (plus d’info sur le HPP p. 25).

Chaque bouteille de 500 ml contient plus d’un kilo de légumes & herbes fraîches crus – c’est une **mine phénoménale** de micro-nutriments !

Nous avons l’embarras du choix pour les allégations nutritionnelles ! Chaque recette est formulée pour ses bienfaits sur la beauté et la vitalité. Chaque allégation nutritionnelle est validée par l’Anses (agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation, de l’environnement et du travail).

Pour le max de bienfaits sur la peau, on fait une cure de jus qui associe **pause digestive et régénération micro-nutritionnelle**. La cure à peine commencée, vous serez complimenté sur votre bonne mine – le plus beau des encouragements !

La cure de jus, c’est notre coeur de métier. Chaque cure est formulée avec une précision infinie : l’apport en micro et macro-nutriments est idéal (bien supérieur à une journée d’alimentation classique). Seuls les glucides sont limités afin de bénéficier d’une pause salvatrice.



Attention, seuls les jus sans concession sont prodigieux.

- *Jus pasteurisés ?*

Passez votre chemin.

- *Jus passés sous HPP* (vous les repérez vite, ils ont des durée de conservation de plusieurs semaines) ?

OK pour un drink, mais pas le bon fit pour une cure de beauté.

- *Jus de fruits ?*

On préfère croquer dans un fruit ! Exigez a minima 80% de légumes dans vos jus frais...

- *Absence de label bio ?*

No go, vous n'avez pas envie d'un concentré de pesticides.

le HPP.

Pourquoi Atelier Nubio a décidé de ne pas passer ses jus frais sous HPP ?

Le HPP dit aussi “haute pression à froid” (pour maintenir un certain flou entre la méthode d’extraction “pressage à froid” qui n’a rien à voir) est un procédé industriel de conservation des produits frais. Soumis à de très hautes pressions les micro-organismes présents dans les produits sont “assommés”, ce qui ralentit leur propagation et augmente la durée de consommation de ces produits frais. Très pratique mais...

#1 Le procédé HPP n’empêche pas l’oxydation qui détruit les vitamines. Les jus HPP ont des durées de conservation de plusieurs semaines. Les jus HPP produits & stockés avant de vous être envoyés sont donc oxydés.

#2 La teneur en vitamines réduite des jus HPP ne permet pas d’associer des allégations nutritionnelles validées par l’Anses. Les jus Atelier Nubio, pressés à froid à la demande et ultra-frais bénéficient de nombreuses allégations vérifiées.

#3 Le procédé HPP est extrêmement énergivore et a donc un impact environnemental fort. Les jus HPP ne peuvent pas être conditionnés en verre car la pression est trop forte, ils sont donc en bouteille plastique (ou pire en PLA a.k.a plastique végétal qui est non recyclable en France).



Nos “Beauty ingredients” préférés

Choisissez les ingrédients qui vous font le plus envie, qui **correspondent à votre culture, vos racines, votre terroir**. La beauté instinctive, c'est faire confiance à son intuition, explorer les traditions (et conserver ce qui fait sens pour soi, aujourd'hui), se rapprocher des producteurs, connecter avec la nature autour de soi. Voici les nôtres !

Herbes fraîches.

Pas un plat sans herbes fraîches ! Coriandre, basilic, persil, ortie pour les plus téméraires... En plus d'être exquis les herbes fraîches sont de vraies superfood. On les utilise crues bien sûr !

Feuilles vertes.

Nous sommes obsédées par nos "greens", les feuilles vertes foncées (salade, épinard, kale, blettes & co) riches en protéines, en fibres et bombes micro-nutritionnelles. À consommer à chaque repas crues, cuites, en jus...

Citron.

Alcalin, stimulant et révélateur de goût, on en a toujours à portée de main. On en ajoute dans nos jus, sauces, sur des légumes. Partout en fait.

Les noix & beurres de noix.

On les préfère aux huiles car ils apportent plus de nutriments et de goût. Amande, cajou, noisette, sésame... On les adore en topping, en sauce, à la petite cuillère (on s'arrête à deux ou à trois – ou quatre ?). C'est l'amour fou.

Le vinaigre de cidre cru.

(et tous les ingrédients lacto-fermentés)

On est tellement dingue du vinaigre de cidre qu'on en rajoute quelques gouttes à notre bouteille d'eau. Les bienfaits sur la digestion sont remarquables (full probiotiques). On l'utilise bien sûr en vinaigrette et pour les pickles. Un peu plus "edgy", le miso est l'un de nos ingrédients stars pour twister une sauce et lui ajouter une touche umami. Une personne dans l'équipe est fan du jus de choucroute (on ne révélera pas son nom !)

Algues.

Pas très amènes au premier regard elles se révèlent à ceux qui se donnent la peine de les apprivoiser. Un peu de spiruline chaque jour et on finit par habituer son palais à ce goût iodé (ça en vaut la peine !). Plus facile, les algues en paillettes en topping sur du riz ou des légumes, en tartare ou en tsukemono (condiment fermenté).

Légumineuses.

À bien faire tremper et cuire longuement avec un peu d'algues, les lentilles de toutes les couleurs, les pois-chiches et les autres haricots sont d'excellentes sources de protéines. À introduire en petite quantité si vous n'êtes pas habitués.



Le “bone broth”.

Le “bone broth” est un bouillon riche en collagène. C’est le bouillon beauté par excellence. Ultra-riche en protéines (collagène), il repulpe la peau et densifie les cheveux – c’est presque magique. Il est aussi super doux pour la digestion. Okay, ce n’est pas glamour à préparer (nous sommes heureuses d’avoir Benoit notre “bone broth” master pour faire ce super boulot) et pas vegan (mais super écolo car ce n’est que du recyclage). Le botox attendra (longtemps).

Cueillette locale.

Le luxe ultime, c’est de cuisiner sa cueillette. On connecte avec la plante depuis son environnement et on profite de tous ses bienfaits (aucun stockage, aucun transport). Ortie, salicorne, mûres, champignons... ou les légumes et fruits du potager (ceux du fermier voisin ça marche aussi !), ce sont les stars de la beauty food. C’est cette démarche que nous avons appliquée pour notre gamme de compléments beauté 100% plantes locales.

“Beauty Recettes”



jus. smoothies. latte.

Kale kick.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 500 ml

Tout bio (très important)

100 gr de feuilles de chou kale (sans les tiges)

500 g d'épinards frais

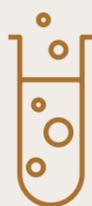
2 pommes vertes

1 petit bouquet de persil (tiges OK)

1 citron pressé (vert ou jaune au choix)

- -

Tout passer à l'extracteur et déguster bien frais.



A la fois détoxifiant et riche en vitamines et minéraux, ce jus vert contribue à une peau nette et protège du vieillissement cellulaire grâce à sa richesse en antioxydants.

Celeri Punch.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 500 ml

Tout bio (très important)

10 tiges de céleri, coupées en cubes

2,5 pommes vertes

2 cm de gingembre frais

1 botte de coriandre fraîche, lavée et essorée

1/2 citron vert pressé

- -

Tout passer à l'extracteur et boire à jeûn.



Grâce aux pouvoirs anti-inflammatoires et antioxydants du céleri, ce jus est idéal pour purifier la peau et activer le teint de l'intérieur !



Lait d'amandes frais.

sans gluten, sans lactose, vegan

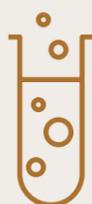
Pour 500 ml

450ml d'eau minérale
130g d'amandes
4 à 5 dattes selon la taille
1 pincée de vanille
1 pincée de sel de l'himalaya

- -

Dans un saladier, faire tremper les amandes au réfrigérateur toute la nuit. Le lendemain, les rincer afin qu'elles soient bien propres. Placer les amandes dans un blender avec les dattes, la vanille, le sel de l'himalaya et l'eau minérale. Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Filtrer le mélange obtenu à l'aide d'une étamine. Presser ensuite l'étamine afin de récupérer un maximum de lait d'amandes. Il se conserve 4 jours au frais.

*Les laits végétaux en brique ont tout faux, on vous explique pourquoi **ici**. Les lait frais "homemade" sont si simples à faire et de vraies bombes nutritionnelles !*



Ce lait d'amandes apporte des bons acides gras et de la vitamine E pour hydrater en profondeur la peau et les cheveux. C'est également une excellente source de calcium, idéal pour combattre la chute des cheveux.

Pink Latte.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 1 tasse

1 cuillères à soupe de poudre "On veut... un teint de poupée"

1 mug de lait d'amandes frais

1 trait d'eau de fleur d'oranger (facultatif)

- -

Un coup de blender – à savourer devant le soleil levant (ou couchant).



Hydratation intense (bons acides gras) et peau rebondie grâce à notre poudre de plantes qui booste la production de collagène.

Berry Smoothie.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 500 ml

Tout bio (très important)

1 betterave

1 carotte

1 petit fenouil

2 cm de gingembre

2 poignées de myrtilles

1 poignée de glaçons

1/2 citron pressé

- -

Tout passer à l'extracteur sauf les myrtilles et les glaçons. Mettre le jus dans un blender et ajouter les myrtilles et les glaçons. Mixer et déguster aussitôt.



Riche en antioxydants (comme la bêta carotène) ce jus illumine notre teint. Le fenouil, anti-microbien, diurétique et anti-toxique est excellent pour une peau clean.

Smoothie chocolat avocat banane.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 2

1 avocat

2 bananes (mûres si possible)

250 ml de lait d'amandes

(sans sucre ajouté de préférence)

cacao en poudre non sucré

- -

Mixer tous les ingrédients dans un blender et servir dans deux récipients. Garnir avec des copeaux de chocolat noir.



Ce smoothie hydrate en profondeur la peau et les cheveux grâce aux bons lipides apportés par l'avocat et l'amande. Le zinc apporté par la banane, le cacao et les amandes est idéal pour préserver l'élasticité de la peau/des cheveux et réduire leur chute.



soupes. bouillons.

Soupe aux fanes de radis Persil et Mimosa.

Recette de Fanny

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 2

1 belle botte de radis

1 grosse pomme de terre

3 gros champignons frais

un peu d'huile d'olive pour cuisson et assaisonnement
quelques branches de fleur de thym (ou thym frais)

1 trait de tamari

- -

Couper les fanes de radis et rincer abondamment à l'eau froide pour éliminer le sable et la terre. Faire revenir les fanes de radis dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Eplucher, rincer et détailler en cubes la pomme de terre. Ajouter les morceaux de pomme de terre aux fanes lorsque celles-ci sont tombées et ajouter un peu d'eau.

Pendant que la soupe cuit, couper des lamelles de radis et des pétales de champignons crus. Mixer la soupe.

Pour le dressage : servir deux grands bols de soupe et assaisonner avec un filet d'huile d'olive, et de tamari. Garnir les soupes avec les pétales de champignons, les lamelles de radis et la fleur de thym. Ajouter un tour de moulin de poivre et c'est prêt !



Les fanes de radis bien vertes sont concentrées en micronutriments (vitamines B9, calcium, fer, magnésium, potassium...) – choisissez vos bottes de radis avec des fanes bien fraîches pour profiter de tous leurs bienfaits
#zerowaste.



Soupe de carottes.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 4

6 à 8 carottes coupées en petits cubes
Sel de mer et poivre noir moulu
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1,5 l de bouillon de poulet (bone broth) ou de légumes
gingembre frais
1 oignon émincé
2 gousses d'ail

— —

Préchauffer le four à 190° C.

Placer la moitié des carottes sur du papier cuisson et assaisonner avec le sel, le poivre et de l'huile d'olive. Bien mélanger et cuire 20 min au four. Remuer aussi souvent que possible et retirer du four lorsque les carottes sont bien tendres et caramélisées.

Pendant ce temps, porter à ébullition dans une grande casserole le bouillon, le gingembre, l'oignon et l'ail. Réduire le feu et laisser cuire 5 min, jusqu'à ce que les oignons soient bien tendres. Ajouter le reste des carottes crues et cuire 5 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres mais pas totalement cuites.

Transférer avec précaution le mélange dans un blender et ajouter les carottes rôties au four. Mixer jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Vous pouvez aussi ajouter les carottes rôties dans la casserole et verser le tout dans le blender puis mixer.

Servir dans des bols larges et assaisonner avec du sel et du poivre noir moulu. Verser un filet d'huile d'olive sur chaque portion.



La carotte est très prisée pour ses bienfaits sur la peau : antioxydante, anti-tâches, bonne mine... Cette soupe riche en bêta-carotène (et en collagène si vous choisissez l'option "bone broth") est un vrai élixir de beauté.

Velouté fenouil-amandes.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 4

1 très beau fenouil* (ou deux moyens).
1 cuillère à soupe bombée de purée d'amandes blanches
1,5 l de bouillon de poulet (bone broth) ou de légumes
fleur de sel, poivre.
quelques gouttes de citron
1 trait de tamari
1 filet d'huile d'olive
fleur de thym (ou autres herbes fraîches)

- -

Couper le fenouil en cubes et recouvrir de bouillon. Laisser cuire jusqu'à ce que le fenouil soit tendre (20 minutes). Ajouter la purée d'amandes et mixer finement. Ajouter un peu d'eau chaude selon la texture souhaitée. Saler légèrement et poivrer. Au moment de servir, ajouter quelques gouttes de citron, un trait de tamari, un filet d'huile d'olive et la fleur de thym.

**Ceux qui poussent sur l'île de Batz sont merveilleux.*



Le fenouil est excellent pour la peau (et le foie) : riche en vitamines A, antimicrobien, diurétique et détoxifiant.

Soupe d'orties.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 4

500 gr d'orties (ne garder que les feuilles, lavées à l'eau vinaigrée. Choisir des orties très toniques et vérifier qu'elles poussent dans une terre saine)

1,5 l de bouillon de légumes ou bone broth

1 oignon

1 pomme de terre

2 gousses d'ail écrasées

1 cuillère à café d'huile d'olive

fleur de sel et poivre du moulin

persil frais

citron frais

- -

Faire revenir la gousse d'ail écrasée dans l'huile d'olive 2 minutes puis ajouter l'oignon. Remuer, ajouter 1 cuillère à soupe d'eau et couvrir. Laisser cuire 3 minutes puis ajouter la pomme de terre coupée en dés puis les orties. Couvrir le bouillon et laisser cuire 15 minutes. Au moment de mixer, ajouter une poignée de persil frais haché. Assaisonner et servir avec quelques gouttes de citron.



L'ortie est excellente pour nos cheveux ! Elle reminéralise et purifie le cuir chevelu, renforce les cheveux.

Gaspacho concombre-avocat.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 2

Pour le gaspacho

1 concombre pelé et épépiné

¼ d'avocat

1 oignon nouveau

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

10 cl d'eau

1 cuillère à café de fleur de sel

2 cuillères à café de vinaigre de cidre

Pour la garniture

menthe fraîche, coriandre ou basilic frais

sel en flocons

poivre du moulin

pickles d'oignons rouges (voir recette plus haut)

- -

Couper en dés le concombre et en garder quelques uns pour garnir.

Mettre l'avocat, le concombre, l'eau, le sel, l'oignon, le vinaigre, l'huile d'olive et l'ail au blender. Mixer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Placer au frais 1 heure minimum.

Avant de servir, garnir avec les dés de concombre restants, les herbes fraîches, quelques flocons de sel et un tour de moulin de poivre.



Une dose maximale d'hydratation grâce au concombre riche en eau et à l'avocat qui apporte de bons lipides, essentiels pour lutter contre le déshydratation (de la peau et des cheveux).



Bone Broth a.k.a Bouillon Botox.

(sans lactose, sans gluten)

Pour un fan de bone broth (c'est tellement pénible à faire qu'on le garde pour soi – ou on l'achète chez Atelier Nubio !). Sinon pour 2 litres de bouillon :

Les os/carcasse d'un poulet (cru c'est mieux mais c'est plus facile d'utiliser un poulet rôti ! Dans ce cas très bien nettoyer les os il ne faut plus de chair, ni peau ni gras. Vous pouvez congeler les os)

1 oignon

3-4 gousses d'ail

2 carottes (on peut utiliser les épluchures)

romarin frais, thym frais, clou de girofle (les piquer dans l'oignon pour pouvoir les retirer facilement !),
muscade (au choix, facultatif)

3 cm de curcuma frais

3 cm de gingembre frais

sel de mer et poivre.

- -

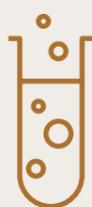
Mettre les os dans une très grande cocotte et recouvrir largement d'eau pure (environ 4 litres). Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 2 heures en écumant tous les dépôts qui remontent et le gras éventuel. Le bouillon doit être coloré mais limpide.

Ajouter les légumes crus coupés en gros morceaux et laisser mijoter à couvert pendant 2 à 4 heures. 1 heure avant la fin de la cuisson, ajouter les aromates et les racines (gingembre et curcuma pressés). Ne pas ajouter de sel avant la fin de la cuisson car le bouillon réduit beaucoup.

Filtrer et saler. Jeter les légumes/aromates ayant servi au bouillon.

Si votre bouillon forme de la gélatine en refroidissant, c'est bon signe (riche en collagène). On n'a jamais réussi à la maison à en avoir autant que dans celui qui est vendu par Atelier Nubio car il est préparé à partir d'os crus et avec une technique & matériel spécifiques.

Vous pouvez boire le bone broth pur, le congeler et l'utiliser dans vos soupes & veloutés.



Le Bone broth est un véritable concentré de minéraux (vitamines A, K2, calcium, phosphore, fer, zinc...) aux bienfaits innombrables. Très riche en collagène il repulpe immédiatement la peau et améliore son élasticité. Ce bouillon favorise la brillance des cheveux, active la repousse et limite la chute des cheveux en post-partum.

A blurred glass bottle is visible in the background, and a white rectangular plate with scattered seeds is in the foreground.

sauces. condiments.

Sauce miso-amandes.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 4

12 cuillères à café de miso blanc

(ça marche aussi avec du miso brun !)

2 cuillères à café de purée d'amandes

60 ml d'eau bouillante

Fleur de sel

- -

Tout mélanger dans un bol. Exquis sur des légumes vapeur en particulier les asperges, les choux fleurs, les patates douces, les haricots verts.

Pour encore plus de "beauty food", parsemer d'algues en paillettes, de quelques gouttes de citron, de graines germées...



Le miso est riche en probiotiques qui sont excellents pour la digestion (et donc la peau) ! On l'associe aux bons acides gras et à la vitamine E de l'amande pour hydrater en profondeur la peau et les cheveux.

Pickles d'oignon rouge.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 2 pots

1 oignon rouge coupé en tranches

$\frac{3}{4}$ de verre d'eau

1 cuillère à café de poivre en grains

1 cuillère à café de sel

1 gousse d'ail écrasée

1 cosse d'anis étoilée (facultatif)

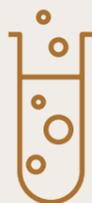
$\frac{1}{2}$ cuillère à café de graines de coriandre

1 tasse de vinaigre de cidre

- -

Mettre l'oignon de côté dans un bol. Mélanger l'eau, poivre, sel, ail, anis, coriandre dans une petite casserole et faire bouillir. Ajouter le vinaigre puis verser sur les oignons. Laisser refroidir, mettre au frais au moins 2 heures et déguster sur une salade, avec des légumes, des céréales... ou dans les gaspachos concombre/avocat.

Se conserve plusieurs jours au frais dans un contenant fermé.



Le vinaigre de cidre est un super-aliment pour une flore intestinale en bonne santé. Associé aux oignons rouges, c'est la recette "peau nette".



salades.

Salade chou rouge-pois chiches.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 4

½ chou rouge

1 boîte de pois chiches rincés & égouttés (ou mieux, des pois chiches préalablement trempés 24 h et cuits maison avec un peu d'algues kombu)

1 carotte

1 cuillère à soupe d'huile de colza ou cameline

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre cru

1 cuillère à soupe de gomasio

1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle

persil plat haché

graines germées (facultatif)

sel en flocons

poivre noir du moulin

- -

Emincer très finement le chou rouge (si vous avez une mandoline ou un robot utilisez-le !). Faire une vinaigrette (huile + vinaigre + sel + poivre) dans un saladier et y ajouter le chou rouge. Laisser reposer idéalement 30 minutes à deux heures pour avoir un goût "pickles". Si vous n'avez pas le temps, c'est très bon sans ce twist.

Ajouter au chou rouge légèrement fermenté, les pois chiches, le gomasio et la levure nutritionnelle. Passer la carotte à l'économe (ou mandoline) pour faire de jolies spirales. Saupoudrer de persil plat haché et de graines germées.



Riches en protéines végétales et en antioxydants cette salade super antioxydante préserve la jeunesse de la peau. Levure de bière, vinaigre de cidre, graines germées, une dose supplémentaire de "beauty food" pour la santé de notre peau et cheveux.

A close-up photograph of a single head of fresh broccoli. The broccoli is vibrant green with a thick, light green stalk. It is resting on a bed of crumpled, brown paper, which is typical for packaging fresh produce. The lighting is soft, highlighting the texture of the broccoli florets and the creases in the paper.

légumes.

Betteraves rôties.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 4/6

6 betteraves lavées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe d'eau

sel en flocons et poivre noir moulu

- -

Préchauffer le four à 200 °C.

Masser les betteraves à l'huile d'olive et les déposer sur une feuille de papier sulfurisé. Ajouter l'eau et assaisonner avec le sel et le poivre.

Plier avec précaution la moitié supérieure du papier sulfurisé sur les betteraves. En commençant par un côté, rouler et serrer les bords du papier sulfurisé, en vous assurant que le liquide ne peut s'échapper et que les betteraves sont bien enfermées. Répéter pour chaque côté.

Placer les betteraves enroulées sur une autre feuille de papier cuisson et cuire 90 min.

Retirer du four et ouvrir les feuilles de papier sulfurisé. Peler les betteraves et servir avec sel en flocons, poivre du moulin, filet d'huile vierge et/ou chèvre frais, feuilles de basilic.



Les betteraves apportent une large dose de bêta-carotène, antioxydant qui protège des radicaux libres et allié d'une bonne mine. Les bons acides gras de l'huile d'olive permettent d'assimiler tous les bienfaits de la bêta-carotène.

Belles frites.

sans gluten, sans lactose, vegan

Marche avec du céleri boule, des carottes, des patates douces... L'astuce est de les passer à la vapeur (ou de les bouillir) 2-3 minutes avant de les passer au four pour plus de fondant.

Pour 4

2 céleris boule ou 4 patates douces

2 cuillères à soupe d'huile de coco ou d'olive

2 gousses d'ail écrasées

2 branches de romarin

Origan, thym, flocons de chili, graines de coriandre
(selon vos goûts)

Sel en flocons, poivre du moulin

- -

Préchauffer le four à 200 °C.

Peler et couper les légumes en gros cubes.

Les ébouillanter 3 minutes (ou passer à la vapeur 3 minutes. On voue un culte à notre cuit-vapeur, c'est donc cette option qu'on préfère).

Égoutter, laisser refroidir un peu et placer sur une feuille de papier cuisson (vous aurez besoin de 2 plaques pour cette quantité).

Ajouter l'ail, l'huile, les épices. Mélanger.

Déposer les branches de romarin dessus.

Laisser rôtir pendant 35 à 40 minutes.



Bêta-carotène (patates douces & carottes) + bon gras (huile de coco ou olive) = bonne mine ! Optez pour le céleri boule pour une recette plus légère en carbs.

Frittata aux légumes.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 2

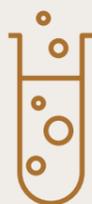
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
quelques échalotes ciselées
environ 200 g de feuilles de betterave
sel et poivre noir fraîchement moulu
4 gros œufs de poules heureuses

- -

Préchauffer le four à 190 °C.

Dans une poêle d'environ 20 cm allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir les échalotes quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soit moelleuses. Incorporer les feuilles de betteraves et cuire jusqu'à ce qu'ils fondent (3 minutes).

Assaisonner avec une généreuse poignée de sel et de poivre. Ajouter les œufs battus et retirer du feu. Mettre la poêle au four environ 10 minutes. Découper et servir.



Les oeufs sont une excellente source de protéines pour booster la production de kératine et renforcer les cheveux. Ils apportent également de la brillance à notre chevelure.

Coconut greens.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 2/3

1 cuillère à café d'huile de coco
4 gousses d'ail écrasées
2 échalotes
1 petit piment rouge écrasé
2 oignons nouveaux
des petit pois frais
2 petites courgettes
250 gr d'épinards frais
5 asperges coupées en longueur
125 ml de lait de coco
1 citron vert
sel de mer, tamari, graines de sésame

- -

Faire revenir l'ail dans l'huile de coco jusqu'à ce qu'il dore. Ajouter les échalotes, le piment et laisser cuire quelques minutes. Ajouter les petits pois (ou des haricots verts), les courgettes, saler et laisser cuire 6 à 8 minutes. Ajouter les épinards et le lait de coco. Laisser chauffer quelques instants et ajouter les graines de sésame.

Servir avec du citron vert, du riz basmati semi complet et du tamari.



Beaucoup de légumes verts pour faire le plein de vitamines et minéraux indispensables à la santé de notre peau et de nos cheveux. La noix de coco apporte de la gourmandise et de bons lipides.



snacks.

Energy balls estivales.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 15 balls environ

150 gr d'abricots secs

1 cuillère à soupe de farine de coco

1 cuillère à soupe d'huile de coco

1 cuillère à soupe de poudre "On veut...
un bronzage vitaminé"

2 cuillères à soupe de lait végétal frais (home-made)

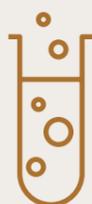
Noix de coco râpée pour la déco

- -

Mixer tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une texture lisse.

Former vos energy balls à la main et rouler dans la noix de coco râpée pour les décorer.

Elles se conservent plusieurs jours au frais, dans une boîte hermétique.



Ces petites boules vous apportent un vrai coup d'éclat !



Nicecream vitaminée.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 1 portion

250 gr de bananes congelées (sans la peau – soit environ 2 bananes)

50 ml de lait d'amandes (frais ou home-made de préférence)

1 cuillère à soupe de poudre «[On veut... un bronzage vitaminé](#)»

1 poignée de glaçons (facultatif)

- -

Mixer tous les ingrédients dans un blender puissant et servir immédiatement. Vous pouvez garnir de vos toppings favoris (amande effilées, copeaux de chocolat noir, quinoa soufflé...)



Cette "nicecream" exquise et irréprochable prépare la peau au soleil, pour un bronzage sain, lumineux et durable.

Crackers de graines.

sans gluten, sans lactose, vegan

Pour 20 crackers environ

½ tasse de graines de lin
1 cuillère à soupe de poudre d'arrow root
3 cuillères à soupe de graines de sésame
3 cuillères à soupe de graines de sésame noir
3 cuillères à soupe des graines de votre choix
(courges, chia, pavot...)
1 cuillère à café de fleur de sel
1 tasse d'eau bouillante
du sel en flocons

- -

Préchauffer le four à 160° C.

Dans un bol, mélanger les graines, la fleur de sel et l'arrowroot. Ajouter l'eau bouillante et laisser reposer 15 min.

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

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

Les crackers peuvent se conserver dans un récipient fermé jusqu'à une semaine.



La richesse en acides gras essentiels des graines fait de ces crackers un excellent snack pour booster la croissance des cheveux et les hydrater en profondeur.



Ce guide a éveillé votre curiosité ?

Nous serions ravies de vous initier et vous accompagner dans votre démarche de beauté holistique sur

www.ateliernubio.fr/diagnostic

et au concept store 4 rue Paul Bert,
75011 Paris.

a t e l i e r n u b i o