



# Les secrets d'un ventre apaisé et d'un corps soulagé

---

Astuces et recettes  
anti-inflammatoires



[mathilde.cochepain.naturo](https://www.instagram.com/mathilde.cochepain.naturo)

# Présentation



Je suis Mathilde Cochepain, Naturopathe.

Originnaire de Caen en Normandie, j'ai vécu 10 ans à Paris. J'habite désormais à Bordeaux depuis une dizaine d'années, avec mes deux garçons et mon conjoint. Je profite du Bassin d'Arcachon pour me ressourcer.

En 2020, une gastroentérologue m'a diagnostiquée une rectocolite hémorragique (RCH), *Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin (MICI)*.

Cette pathologie m'a amenée à réfléchir sur ma façon de m'alimenter mais également sur mon mode de vie. Petit à petit, j'ai appris à apaiser mon esprit, à gérer mon stress, à exprimer mes émotions et à reconnaître les aliments inflammatoires.

Aujourd'hui, je souhaite te faire profiter de mon expertise pour te faire gagner un temps précieux.

Je propose des consultations sur Bordeaux ou en visio. Tu peux également profiter de nombreux conseils sur mon compte Instagram :



**mathilde.cochepain**

A bientôt !

*Mathilde*

1

E-book "Les secrets d'un ventre apaisé et d'un corps soulagé"

Astuces et recettes anti-inflammatoires

Mathilde Cochepain - Naturopathe

# Introduction

Tu viens de télécharger cet e-book gratuit, j'en suis ravie. Les informations que tu y trouveras t'apporteront un confort digestif mais peuvent également apaiser les inflammations au sens large, telles que les tendinites, les rhumatismes, etc...

J'aborderai l'alimentation anti-inflammatoire, en te proposant des recettes ainsi que des astuces permettant de faciliter la digestion en créant un environnement propice à celle-ci.

Je souhaite que mes conseils puissent t'apporter un mieux-être au quotidien pour profiter au maximum des plaisirs de la vie.

Il est à noter que les conseils donnés dans cet e-book ne se substituent pas à un traitement médical et sont d'ordre général. Ils conviendront au plus grand nombre mais en naturopathie, il est important des les adapter au terrain et au mode de vie de chacun.

Par conséquent, si tu souhaites des conseils plus affinés, je me ferais un plaisir de te recevoir en consultation.

Très bonne journée.

*Mathilde*

# Sommaire

<b>Présentation</b>	Page 1
<b>Introduction</b>	Page 2
<b>Mes conseils :</b>	Page 4
• <i>Alimentation</i>	
• <i>Hydratation</i>	
• <i>Boissons</i>	
• <i>Mastication</i>	
• <i>Omega 3</i>	
• <i>Epices &amp; herbes aromatiques</i>	
• <i>Environnement propice</i>	
<b>Recettes salées</b>	Page 12
• <i>Sauce miso</i>	
• <i>Houmous</i>	
• <i>Couscous de quinoa</i>	
• <i>Dahl de lentilles corail</i>	
• <i>Galette de sarrasin</i>	
<b>Recettes sucrées</b>	Page 20
• <i>Compote de pommes aux épices</i>	
• <i>Pancakes</i>	
• <i>Muffins aux pépites de chocolat</i>	
• <i>Banana bread</i>	
<b>Recette de boissons</b>	Page 25
• <i>Tisane digestive</i>	
• <i>Jus anti-inflammatoire</i>	
• <i>Lait d'or</i>	

# Mes conseils

## L'alimentation

Le meilleur conseil que je puisse te donner est de respecter le plus possible la règle des 3 V, en choisissant une alimentation :

- **V**ariée et très colorée
- **V**égétale (en mangeant des fruits et des légumes de saison tout au long de l'année)
- **V**raie (non transformée)

D'une façon générale, je te conseille de consommer des aliments frais, de saison et issus de l'agriculture biologique et/ou locale.

### Les aliments à privilégier :

- les fruits et légumes frais et de saison
- les crudités, légumes lactofermentés
- les légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches)
- les céréales complètes ou semi-complètes (sarrasin, quinoa, riz)
- les oléagineux (noix, noisettes, amandes)
- les produits laitiers de brebis, de chèvre ou les laits végétaux (amande, riz, noisette, avoine)
- les viandes blanches, les œufs, le poisson, les crustacés
- le pain au levain

## Les aliments à limiter :

- les produits raffinés (pain blanc, sucre blanc, riz blanc)
- les céréales à gluten (blé, son, avoine, orge, épeautre)
- les produits laitiers à base de lait de vache
- la viande grasse, la charcuterie
- la panure, la friture
- le poke-bowl (contient beaucoup d'aliments différents, trop complexe à digérer)

Tu l'auras compris, **les produits industriels, trop gras, très sucrés et ultra-transformés sont à bannir...**

### NB :

*Les légumineuses, les oléagineux seront plus digestes s'ils sont trempés dans l'eau froide, pendant 24h avant utilisation.*

*Les céréales complètes et semi-complètes seront à rincer avant cuisson afin d'enlever la saponine, l'arsenic et les impuretés.*

*Je préconise de manger les fruits en dehors des repas afin d'éviter les inconforts digestifs. En effet, le fruit consommé en dernier restera bloqué en haut de l'estomac où il commencera à fermenter sécrétant du glucose et de l'alcool. Il est possible de manger des fruits cuits en fin de repas ou des compotes sans ajout de sucre. Le fruit cru pourra être consommé 20 minutes avant le repas ou au goûter.*

*Pour faciliter la digestion, tu peux mettre une **bouillotte** chaude sur la zone du foie après le repas, notamment celui du soir afin de favoriser le sommeil.*



## L'hydratation

Pour bien démarrer la journée, le corps a besoin de se réhydrater. Je t'invite à boire, dès le réveil, un grand verre d'eau à température ambiante ou tiède afin de réveiller ton organisme en douceur.

Il convient de consommer environ 1,5 L d'eau tout au long de la journée, de préférence en dehors des repas, afin de ne pas altérer la digestion et la production d'enzymes (essentielle pour favoriser une bonne digestion).

Je te précise que le café, le thé, les tisanes, les sodas, l'alcool, les jus de fruits, etc... ne réhydratent pas ton corps ! Au mieux ils désaltèrent mais sont pour la plupart diurétiques, drainants, acidifiants...

## Les boissons

Si tu es adepte du **café**, je te conseille de boire 1 tasse de café en milieu de matinée (entre 10H30 et 11H30) et 1 tasse à distance du déjeuner (vers 14H30-15h) au moment où le cortisol chute pour te redonner un petit coup de fouet !

Le café, au delà de 3 tasses, sera néfaste pour ton organisme car oxydant et acidifiant.

Si tu préfères le **thé**, saches que le thé vert est de loin le plus anti-oxydant (le thé matcha étant le must du must !). Il protégera ton corps de l'oxydation (ou en d'autres termes de la "rouille").

Concernant l'**alcool**, le vin rouge sera le plus intéressant grâce aux resvératrols et polyphénols contenus dans le raisin noir. Je conseille de le choisir sans sulfites et bio pour éviter de consommer des pesticides. Le tout modérément bien-sûr...

Pour te désaltérer tout en alimentant ton microbiote, il existe dans les magasins bios des **boissons fermentées** telles que le kéfir et la kombucha. Elles sont riches en probiotiques, en vitamines et sont peu sucrées. Tu peux également les faire toi-même.

Les **jus de légumes** sont également des alliés santé, notamment pour le confort digestif car ne contiennent pas de fibres, parfois difficiles à digérer pour les intestins fragiles (cf. recette).



## La mastication



La digestion commence dans la bouche !

En effet, l'amylase salivaire contenue dans la salive va déjà prédigérer l'amidon (à 40%) et lubrifier les aliments pour faciliter leur passage dans l'œsophage. De plus, cela évitera que tu t'étouffes !

Il faut que ton temps de mastication soit suffisant (environ 20 secondes par bouchée). Pour imaginer, nous devrions pouvoir "boire ce que nous mangeons et manger ce que nous buvons". D'où l'expression "mange ta soupe !".

Si c'est difficile pour toi, pose tes couverts entre chaque bouchée, prends ton temps et apprécie.

La mastication permet d'économiser 30 % du travail sécrétoire de l'estomac. Ce serait dommage de s'en passer, d'autant que la nature nous a dotés de 32 dents alors ne t'en prive pas !

## Les Omégas 3



Les omégas 3 sont de puissants anti-inflammatoires.

On les retrouve dans :

- l'huile de lin, de colza, de noix, de chanvre
- les graines de chia, graines de lin (moulues)
- les noix fraîches
- les petits poissons gras (maquereau, sardine, hareng)
- l'avocat

Les huiles contenant des omégas 3 sont fragiles. Il est préférable de les stocker au réfrigérateur après ouverture et de les utiliser uniquement en assaisonnement.

Pour la cuisson, tu pourras utiliser l'huile de coco et l'huile d'olive bio (vierge et 1ère pression à froid).



## Les épices et les herbes aromatiques

De nombreuses épices et herbes aromatiques soulagent les ballonnements et facilitent la digestion, telles que :

- le carvi
- le fenouil
- l'aneth
- la menthe
- le cumin

Certaines sont également anti-inflammatoires :

- le curcuma
- le gingembre
- le thym
- la cannelle

L'ail sera également un véritable allié (enlever le germe pour plus de confort digestif).

## Créer un environnement propice



La digestion ça se prépare !

Pour qu'elle soit efficace, il est nécessaire que tes intestins fonctionnent bien mais que ton **système nerveux** soit prêt à passer en mode digestion.

Et oui, le système parasympathique (celui qui permet de te détendre et de démarrer la digestion) ne pourra pas se mettre en marche tant que le système orthosympathique est stimulé (celui qui te permet d'être dans l'action).

Par conséquent, pour que le système orthosympathique comprenne qu'il va devoir se calmer, il va falloir le lui permettre.

Pour cela, il est préférable de lui créer une routine en mangeant à heures fixes, à table et dans un endroit calme (hors stimuli). On oublie les séries Netflix en mangeant, les infos à la télé et les conversations houleuses...

Si ce moment de transition est compliqué pour toi, je te conseille de faire 5 minutes de **cohérence cardiaque** avant de commencer à manger.

# Mes recettes

## Recettes salées

### **Sauce vinaigrette miso :**

Pour assaisonner les crudités.

**Ingrédients :** *pour 25 cl de sauce*

- 25 cl d'huile de colza ou de lin bio de 1ère pression à froid
- 1 cuillère à soupe de miso noir de riz (s'achète en magasin bio)
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 citron frais bio (jus)

**Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et bien émulsionner.

Se conserve 3 semaines au réfrigérateur.

## Houmous :

### Ingrédients :

- 250 g de pois chiches égouttés (conserver un peu de jus)
- 2 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillère à soupe de purée de sésame (tahini)
- 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### Préparation :

Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu de jus de pois chiches. Ajouter les gousses d'ail, le jus de citron, la purée de sésame et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Mixer de nouveau.

## Couscous de quinoa :

**Ingrédients :** *pour 4 personnes*

- 250 g de quinoa
- 2 courgettes
- 6 carottes
- 2 gros navets
- 1 bouquet garni
- 1 petite boîte de pois chiches
- 60 g de raisins secs
- 4 cuillères à café de ras-el-hanout (épices à couscous)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- huile d'olive bio (1ère pression à froid) pour la cuisson
- sel

**Préparation :**

Faire gonfler les raisins secs dans une petite casserole avec un peu d'eau. Ajouter la cannelle et faire chauffer. Ajouter un filet d'huile d'olive et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit évaporée pour obtenir des raisins confits.

Faire cuire le quinoa dans 50 cl d'eau salée (temps selon indication sur sachet). Ajouter un filet d'huile d'olive après cuisson et laisser reposer.

Laver et éplucher les légumes (sauf les courgettes). Couper les carotte en deux, les navets en quartiers et les courgettes en gros cubes.

Mettre d'abord les carottes et les navets dans une grande casserole d'eau salée, ajouter le bouquet garni et le ras-el-hanout. Couvrir et laisser cuire 10 minutes.

Ajouter ensuite les pois chiches et les courgettes, poursuivre la cuisson 15 minutes. Goûter le bouillon et rectifier l'assaisonnement.

Disposer le quinoa dans un plat à tajine, couvrir avec les légumes et les raisins.

Verser le bouillon de légumes dans un récipient.

Arroser le couscous de quinoa avec le bouillon de légumes, à sa convenance.



## Dahl de lentilles corail :

**Ingrédients :** *pour 4 personnes*

- 180 g de lentilles corail
- 2 tomates
- 1 cm de gingembre (ou 1 càc de poudre)
- 2 oignons rouges
- 1 cm de racine de curcuma (ou 1 càc de poudre)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 450 ml d'eau (ou de bouillon de légumes)
- 2 gousses d'ail
- 25 cl de lait de coco
- 2 cuillères à café d'épices de garam masala
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curry
- 4 cuillères à soupe de coriandre achée
- sel
- poivre

**Préparation :**

Faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter en fin de cuisson.

Emincer les oignons et hachez les gousses d'ail.  
Râper le gingembre et le curcuma et couper les tomates en petits dés.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail, le curcuma et le gingembre avec une cuillère à soupe d'huile de coco pendant 5 minutes.

Ajouter les dés de tomates, le curcuma, le curry, le garam masala, le cumin. saler poivrer. Laisser cuire 3 minutes à feu doux.

Ajouter les lentilles corail dans la poêle.  
Mouiller avec l'eau chauffée et ajouter le lait de coco.

Hacher les feuilles de coriandre, les ajouter puis laissez cuire encore 10 minutes.

Le dalh de lentilles corail peut être servi avec du riz basmati

## Galette de sarrasin :

**Ingrédients :** *pour 6 galettes*

*Pour la pâte :*

- 200 g de farine de sarrasin
- 35 cl d'eau
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

*Pour la garniture de chaque galette :*

- 1 œuf
- 3 ou 4 champignons
- 1/2 oignon
- 1 tranche de jambon
- du fromage de chèvre râpé ou de l'emmental râpé

**Préparation :**

Emincer les champignons et l'oignon. Les faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive.

Réserver.

Verser la farine et la pincée de sel dans un saladier. Creuser un puits pour y mettre l'œuf. Mélanger en ajoutant l'eau petit à petit pour obtenir une pâte bien lisse.

Faire fondre un noisette de beurre (salé c'est mieux !) dans une poêle et y déposer une louche de pâte.

La retourner lorsque les bord se décollent. Casser-y un œuf. Ajouter les champignons et l'oignon revenus, le jambon et le fromage râpé.

Laisser cuire quelques instants pour faire fondre le fromage. Replier les bords et servir avec une salade (verte, mâche, endives, etc....).

## Recettes sucrées

### Compote de pommes aux épices :

**Ingrédients :** *pour 4 personnes*

- 1,5 kg de pommes
- 1 cm de gingembre frais
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre

**Préparation :**

Eplucher les pommes et les couper en morceaux.

Les mettre dans une casserole avec un peu d'eau au fond, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Ajouter le gingembre pelé et râpé et la cannelle au bout de 10 minutes de cuisson des pommes.

## **Pancakes :**

### **Ingrédients :**

- 70 g de sucre complet
- 2 œufs
- 250 g de farine de petit épeautre
- 50 g de beurre ou de ghee (beurre clarifié)
- 400 ml de lait d'amande ou d'avoine
- 1 sachet de levure avec ou sans gluten

### **Préparation :**

Mélanger les ingrédients et laisser reposer 15 minutes.

Faire cuire dans une poêle (sans matière grasse).  
Retourner lorsque des petites bulles apparaissent.

## Muffins aux pépites de chocolat :

**Ingrédients :** *pour 12 muffins*

- 190 g de farine de petit épeautre
- 1 œuf
- 70 g de sucre complet
- 120 ml de lait d'amande ou d'avoine
- 80 g de beurre ou de ghee (beurre clarifié)
- 140 g de pépites de chocolat
- 1/2 sachet de levure avec ou sans gluten

**Préparation :**

Préchauffer le four à 220 ° C.

Mélanger la farine, le levure. Réserver

Dans un autre récipient, mélanger l'œuf et le sucre. Ajouter le lait, le beurre fondu puis mélanger progressivement avec le mélange farine + levure.

Garder une poignée de pépites de chocolat de côté et incorporer le reste à la préparation.

Verser la pâte dans les moules à muffins. Répartir ensuite les pépites de chocolat restantes sur le dessus des muffins.

Enfourner 5 minutes à 220 ° C. Puis diminuer le four à 180 ° C et laisser cuire 20 minutes.

Laisser tiédir avant de démouler.



## Banana bread :

### Ingrédients :

- 190 g de farine de petit épeautre
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco (ou 100 g de beurre ou de ghee)
- 40 g de sucre complet ou de coco
- 3 bananes bien mûres (+ 1 pour le dessus)
- 1/2 sachet de levure avec ou sans gluten

### Préparation :

Préchauffer le four à 180 ° C.

Mélanger les œufs et l'huile de coco fondue (ou beurre). Ecraser 3 bananes et les ajouter au mélange. Ajouter le sucre et mélanger de nouveau.

Mélanger séparément la farine et la levure puis ajouter reste de la préparation.

Mettre la préparation dans un moule rectangulaire (avec du papier sulfurisé au fond du moule) puis enfourner pendant 25 à 30 minutes.

## Recettes de boissons

### Tisane digestive :

**Ingrédients :** *pour environ 4 tasses*

- 1 branche de thym
- 1 branche de mélisse
- 1 branche de menthe poivrée
- 2 branches de verveine
- 1 feuille de citronnelle

### Préparation :

Faire bouillir 1 litre d'eau dans une grande casserole. Eteindre sous la casserole et y ajouter tous les ingrédients. Couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et verser avant de servir.

*Ajouter du miel si besoin de sucrer.*

## Jus anti-inflammatoire :

**Ingrédients :** *pour 1 grand verre*

- 2 carottes
- 1 pomme
- 1 morceau de citron bio ou une cuillère à soupe de jus bio en bouteille
- 1 cm de gingembre frais bio
- 1 cm de curcuma frais bio
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre bio non pasteurisé
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale riche en oméga 3 (lin ou cameline)

**Préparation :**

Couper en morceau les ingrédients et les mettre dans l'extracteur de jus.

## Lait d'or :

### 1) Confectionner la pâte de curcuma

#### Ingrédients :

- ½ tasse de poudre de curcuma bio
- 1 cuillerée à café de poivre noir moulu bio
- 1 tasse d'eau (de source si possible)

#### Préparation :

Mettre la poudre de curcuma et le poivre et l'eau dans une casserole.

Faire chauffer sur feu doux en remuant constamment (ne doit pas bouillir).

Lorsque l'aspect est devenu pâteux, laisser refroidir et mettre la pâte dans un pot en verre.

Cette pâte se conserve 3 semaines au frigidaire.

## 2) Réaliser la boisson au gré des envies

### Ingrédients :

- 1 tasse de lait végétal (avoine, riz, amande)
- ½ cuillère à café d'huile de coco
- 1 cuillère à café de pâte de curcuma
- 1 cuillère à café de miel (facultatif) et/ou ½ cuillère à café de cannelle (facultatif)

### Préparation :

Faire chauffer le lait à feu très doux.

Ajouter la pâte de curcuma et l'huile de coco.

Mélanger doucement sans faire bouillir.

Puis ajouter le miel et la cannelle (selon vos envies).