

Mon journal et moi

COMMENT ILLUMINER MON QUOTIDIEN

Geneviève Mahin

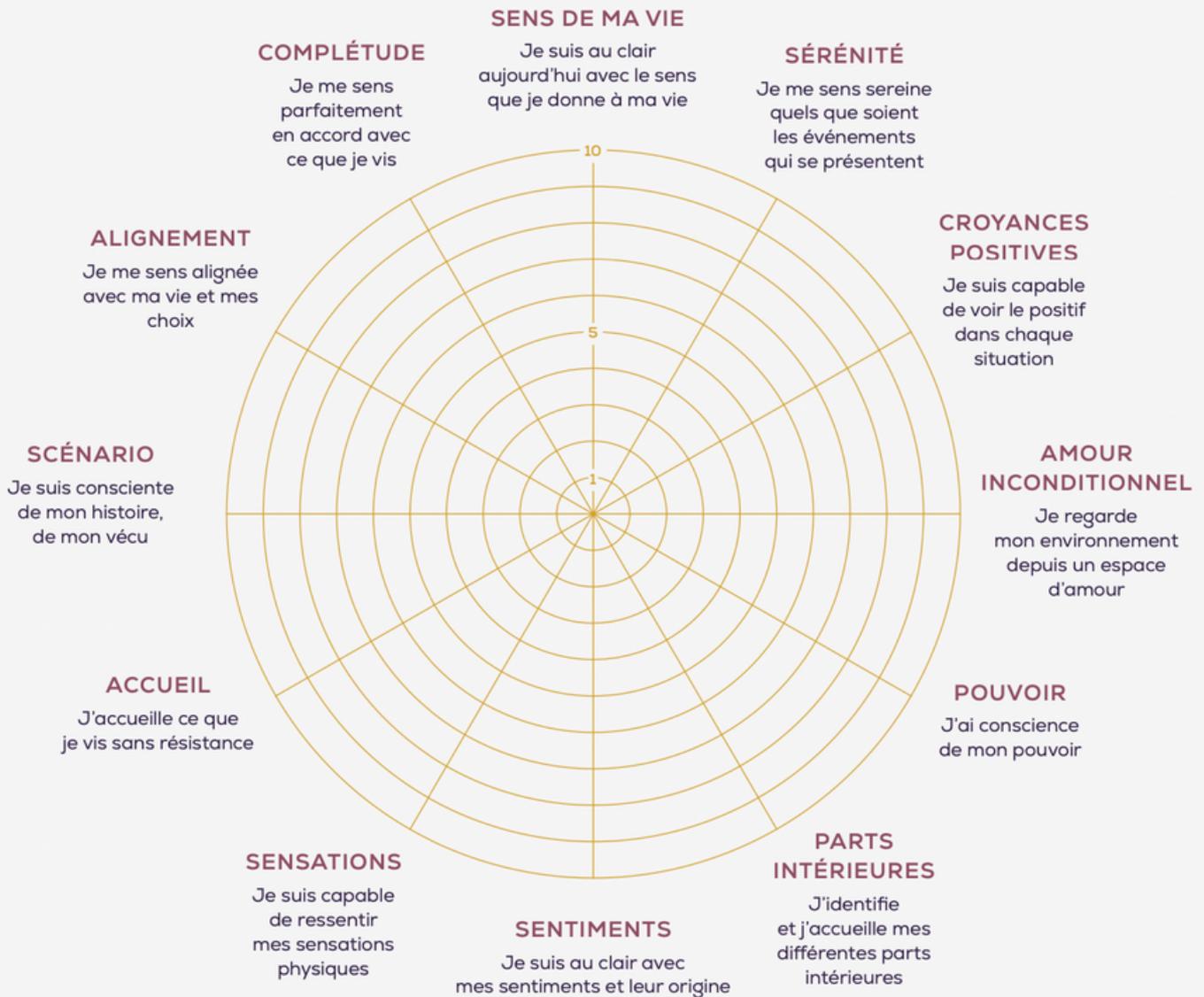
Bonus

Quatrième trimestre



Racine

La roue de la sphère émotionnelle



Si tu souhaites refaire cette roue à différents moments de ton année, tu peux imprimer cette page et la recommencer, que ça soit après un événement marquant ou après avoir changé certaines habitudes...

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Ma phrase de soutien cette semaine...

Lundi

Empty rectangular area for Monday's content.

Mardi

Empty rectangular area for Tuesday's content.

Mercredi

Empty rectangular area for Wednesday's content.

Jeudi

Empty rectangular area for Thursday's content.

Vendredi

Empty rectangular area for Friday's content.

Samedi

Empty rectangular area for Saturday's content.

Dimanche

Empty rectangular area for Sunday's content.

Mon inspiration de la semaine

Empty rectangular area for weekly inspiration.

Te connecter à ton "pourquoi" pour obtenir ce que tu désires vraiment

Tu as probablement déjà été dans la situation de désirer quelque chose qui n'arrive pas... Tu as beau le vouloir de toutes tes forces, ça ne vient pas...

Très souvent, c'est parce que ton inconscient n'a pas été assez informé de ton désir. Il ne veut pas faire d'effort lui, et il est clairement plus fort que ton conscient, environ 95% contre 5%, autant dire c'est perdu d'avance...

Sauf si tu le motives... Comment ?

C'est assez simple. D'abord, identifie clairement ce que tu souhaites. Connecte-le à un besoin ou une valeur. Inutile de dire que tu as besoin de sous et que tu voudrais gagner au loto sans jouer, ça ne marchera pas. Connecte-toi au besoin qui se trouve derrière cette stratégie...

Par exemple, tu as besoin de sous parce que tu aimerais déménager et tu voudrais une maison plus grande, car tu as besoin de place avec ta famille. Tu as besoin d'espace pour travailler en étant sereine et ce n'est pas possible dans un 30m² avec deux enfants, un chien, deux chats et un amoureux.

Connecte-toi à ton besoin de sérénité, ressens-le dans ton corps, vis-le. Ferme les yeux et expérimente la situation comme si tu vivais dans une maison de 150m² avec de l'espace. Imagine les pièces, vois la décoration, ressens le bien-être et la sérénité liés à cette situation, ressens-les dans ton corps.

Note ensuite tout ce qui te passe par la tête dans ton journal concernant ce désir. Tout ce qui est possible, faisable, envisageable ce que tu veux, etc. Décris le plus précisément possible tous les détails de cette situation. Laisse ton imagination et ta créativité faire leur job. Ensuite, ressens jusqu'au plus profond de ton être que cette situation va se matérialiser. Vis chaque jour tes émotions comme si tu vivais dans une grande maison et jouis des sensations que ça te procure.

Donne-toi la possibilité de vivre cette expérience chaque jour. Peu à peu tu vas être de plus en plus ouverte à toute situation qui pourrait t'apporter ce que tu désires et tu verras que les choses vont finir par se matérialiser. Ce n'est pas de la magie, c'est simplement ton inconscient qui aura été informé jour après jour de ton envie et qui aura oeuvré pour que tu sois attentive aux occasions auxquelles tu n'aurais même pas pensé consciemment. Tu pourras ainsi accéder à des opportunités qui te permettront d'obtenir ce que tu veux. Très souvent, on n'obtient pas ce que l'on souhaite car on se met inconsciemment des bâtons dans les roues avec des croyances limitantes. Cet exercice ouvre la voie de tous les possibles !

Ça a marché pour des milliers de personnes, donne-toi cette possibilité !

Crée ta bucket list

Une bucket list est une liste de souhaits que tu désires réaliser avant de mourir.

Bon, jusque là, rien d'exceptionnel. Tu vas peut-être me dire que des listes tu en as à la pelle et qu'une de plus ne va rien changer... peut-être que si.

Disons que cela dépend de ta personnalité... Si tu es comme moi, ça ne changera pas grand chose, ça te permettra simplement de prendre conscience plus clairement de tes envies sur le moyen et long terme et de les planifier.

Mais peut-être que pour réaliser tes souhaits et tes envies, tu as besoin d'un coup de pouce. Et là, cette liste va t'aider.

D'abord parce que l'écriture rend tes idées plus concrètes et te permet de faire le tri. Mettre par écrit ce que tu as dans la tête ou le coeur te permet de structurer une première fois ton désir et le rend plus réaliste. Cela t'aide aussi à identifier tes priorités.

Ex: si tu te dis "je veux partir", en le notant sur papier ça deviendra peut-être "je veux partir dans cet endroit pour réaliser ceci", et ça c'est plus concret, du coup bien plus réalisable.

Mettre tes idées par écrit revient à leur donner de l'importance. Tant que tes idées restent dans ta tête, elles voyagent à leur guise, se transforment au fur et à mesure des pensées et restent bien au chaud au milieu de tous tes rêves. Mettre tes souhaits par écrit leur donne une première naissance.

Ecrire tes souhaits te permet de retrouver ta responsabilité. Notre inconscient n'aime pas le changement, il préfère l'inconfort de ce qu'il connaît. Notre coeur par contre est friand de joie et de mouvements. Écrire tes souhaits t'aide à passer des excuses complaisantes aux solutions concrètes.

Créer ta bucket list te remet au centre de ta vie. Elle te donne un espace dans lequel tu vas exister juste pour toi. De quoi as-tu envie, qu'est ce qui est important pour toi ?

En notant tes envies, tu retrouves ton pouvoir. Tu vas pouvoir décomposer chaque désir et mettre en place ce qui est nécessaire à son obtention. Cela va te donner la motivation nécessaire pour choisir de nouvelles habitudes et te rendra fière de tes avancées.

Comment faire ?

C'est assez simple... Tu prends un stylo, une feuille de papier et **tu te laisses écrire** tout ce dont tu as envie, tout simplement.

Cette liste est juste pour toi, aucun regard ne viendra se perdre dessus, donc laisse-toi te nommer **en toute authenticité**.

Connecte-toi **aux émotions** que tes envies te procurent, elle te donneront les informations dont tu as besoin pour identifier ce qui est important pour toi. Elles te donneront aussi l'énergie de t'engager.

Ce que tu cherches avec cette bucket list est de nommer **tout ce dont tu as envie**, non ce que tu crois que tu devrais faire.

Donne-lui de l'importance, ne la bâcle pas, prends le temps de la commencer puis d'y revenir aussi souvent que tu en auras envie pour l'affiner et la préciser, voire la modifier.

Parles-en autour de toi, à des amis proches. Cela doublera tes chances d'atteindre tes objectifs.

Notes importantes

Une bucket list ne doit pas être une liste d'exploits. Ce n'est pas la démesure des points qui en assure la réussite mais l'adéquation avec ce dont tu as envie.

Par exemple sur la mienne il y a d'être capable un jour de réaliser mes habits.

Tes souhaits doivent relever de ton pouvoir. Ce qui est hors de ton contrôle ne fonctionnera pas.

Par exemple, "je souhaite que Sophie et Géraldine se réconcilient" n'entre pas dans une bucket list.

Sois prête à t'engager. Tout ce qui se trouve sur cette liste fait partie de ce que tu désires certes mais aussi de ce que tu n'as pas encore accompli. Et il y a probablement des raisons à ça... Manque de temps, de moyens, d'énergie, etc. Cela va te demander du mouvement. C'est pour cela que c'est si important de te connecter aux émotions que ces souhaits te procurent, cela te donnera l'impulse de t'engager !

Sois réaliste et cohérente. Si tu veux aller dans l'espace et que tu es claustrophobe, si tu veux gagner le prix Nobel de médecine mais que tu n'aimes pas trop la chimie, ce sera impossible. Donne-toi les moyens de tes ambitions mais sois aussi cohérente pour éviter les déconvenues trop importantes.

Le conte chaud et doux des chaudoudoux

Claude Steigner

Il était une fois, dans des temps très anciens, des gens qui vivaient très heureux.

Ils s'appelaient Timothée et Marguerite et avaient deux enfants, Charlotte et Valentin.

Ils étaient très heureux et avaient beaucoup d'amis.

Pour comprendre à quel point ils étaient heureux, il faut savoir comment on vivait à cette époque-là. Chaque enfant, à sa naissance, recevait un sac plein de chaudoudoux. Je ne peux pas dire combien il y en avait dans ce sac car on ne pouvait pas les compter. Ils étaient inépuisables.

Lorsqu'une personne mettait la main dans son sac, elle trouvait toujours un chaudoudoux.

Les chaudoudoux étaient très appréciés. Chaque fois que quelqu'un en recevait un, il se sentait chaud et doux de partout. Ceux qui n'en avaient pas régulièrement finissaient par attraper mal au dos, puis ils se ratatinaient, parfois même ils en mourraient.

En ce temps-là, c'était très facile de se procurer des chaudoudoux.

Lorsque quelqu'un en avait envie, il s'approchait de toi et te demandait : « Je voudrais un chaudoudoux ! ». Tu plongeais alors la main dans ton sac pour en sortir un chaudoudoux de la taille d'une main de petite fille.

Dès que le chaudoudoux voyait le jour, il commençait à sourire et à s'épanouir en un grand et moelleux chaudoudoux. Tu le posais alors sur l'épaule, la tête ou les genoux, et il se pelotonnait câlinement contre la peau en donnant des sensations chaleureuses et très agréables dans tout le corps. Les gens n'arrêtaient pas d'échanger des chaudoudoux et, comme ils étaient gratuits, on pouvait en avoir autant que l'on en voulait.

Du coup, presque tout le monde vivait heureux et se sentait chaud et doux. Je dis « presque », car quelqu'un n'était pas content de voir les gens échanger des chaudoudoux. C'était la vilaine sorcière Belzépha.

Elle était même très en colère. Les gens étaient tous si heureux que personne n'achetait plus ses philtres ni ses potions. Elle décida qu'il fallait que cela cesse et imagina un plan très méchant.

Les chaudoudoux – la suite

Un beau matin, Belzépha s'approcha de Timothée, et lui parla à l'oreille tandis qu'il regardait Marguerite et Charlotte jouer gaiement. Elle lui chuchota : « Vois-tu tous les chaudoudoux que Marguerite donne à Charlotte ?

Tu sais, si elle continue comme cela, il n'en restera plus pour toi ! »

Timothée s'étonna : « Tu veux dire qu'il n'y aura plus de chaudoudoux dans notre sac chaque fois que l'on en voudra un ? »

« Absolument, répondit Belzépha, quand il n'y en a plus, c'est fini ! »

Et elle s'envola en ricanant sur son balai. Timothée prit cela très au sérieux, et désormais, lorsque Marguerite faisait don d'un chaudoudoux à quelqu'un d'autre que lui, il avait peur qu'il n'en reste pas. Et si la sorcière avait raison ?

Il aimait beaucoup les chaudoudoux de Marguerite, et l'idée qu'il pourrait en manquer l'inquiétait profondément et le mettait même en colère. Il se mit à la surveiller pour ne pas qu'elle gaspille les chaudoudoux en les distribuant trop aux enfants ou à n'importe qui.

Puis, il se plaignit chaque fois que Marguerite donnait un chaudoudoux à quelqu'un d'autre que lui. Comme Marguerite l'aimait beaucoup, elle cessa d'offrir des chaudoudoux aux autres et les garda pour lui tout seul.

Les enfants voyaient tout cela, et ils pensaient que ce n'était vraiment pas bien de refuser des chaudoudoux à ceux qui vous en demandaient et en avaient envie.

Mais eux aussi commencèrent à faire attention à leurs chaudoudoux. Ils surveillaient leurs parents attentivement, et quand ils trouvaient qu'ils donnaient trop de chaudoudoux aux autres, ils s'en plaignaient.

Ils étaient inquiets à l'idée que leurs parents gaspillent les chaudoudoux. La vie avait bien changé !

Le plan diabolique de la sorcière marchait ! Ils avaient beau trouver des chaudoudoux à chaque fois qu'ils plongeaient la main dans leur sac. Ils le faisaient de moins en moins et devenaient chaque jour plus avares.

Les chaudoudoux – la suite

Bientôt tout le monde remarqua le manque de chaudoudoux et, tout le monde se sentit moins chaud et moins doux.

Les gens s'arrêtèrent de sourire, d'être gentils, certains commencèrent à se ratatiner, parfois même ils mouraient du manque de chaudoudoux. Ils allaient de plus en plus souvent acheter des philtres et des potions à la sorcière. Ils savaient que cela ne servait à rien, mais ils n'avaient pas trouvé autre chose !

La situation devint de plus en plus grave. Pourtant, la vilaine Belzépha ne voulait pas que les gens meurent. Une fois morts, ils ne pouvaient plus rien lui acheter.

Alors elle mit au point un nouveau plan. Elle distribua à chacun un sac qui ressemblait beaucoup à un sac de chaudoudoux, sauf qu'il était froid, alors que celui qui contenait les chaudoudoux était chaud.

Dans ces sacs, Belzépha avait mis des froids-piquants. Ces froids-piquants ne rendaient pas ceux qui les recevaient chauds et doux, mais plutôt froids et hargneux. Cependant, c'était mieux que rien. Ils empêchaient les gens de se ratatiner.

À partir de ce moment-là, lorsque quelqu'un disait : « Je voudrais un chaudoudoux », ceux qui craignaient d'épuiser leur réserve de chaudoudoux répondaient : « Je ne peux pas vous donner un chaudoudoux, mais voulez-vous un froid-piquant ? »

Parfois, deux personnes se rencontraient en pensant qu'elles allaient s'offrir des chaudoudoux, mais l'une d'elles changeait d'avis, et finalement elles se donnaient des froids-piquants.

Dorénavant, les gens ne mouraient presque plus, mais la plupart étaient malheureux, avaient froid et étaient hargneux. La vie devint encore plus difficile !

Les chaudoudoux, qui au début étaient disponibles comme l'air que l'on respire, devinrent de plus en plus rares. Les gens auraient fait n'importe quoi pour en obtenir. Avant l'arrivée de la sorcière, ils se réunissaient souvent par petits groupes pour échanger des chaudoudoux, se faire plaisir sans compter, sans se soucier de qui offrait ou recevait le plus de chaudoudoux.

Depuis le plan de Belzépha, ils restaient par deux et gardaient les chaudoudoux l'un pour l'autre.

Les chaudoudoux – la suite

Quand ils se trompaient en offrant un chaudoudoux à une autre personne, ils se sentaient coupables, sachant que leur partenaire souffrirait du manque. Ceux qui ne trouvaient personne pour leur faire don de chaudoudoux étaient obligés de les acheter et devaient travailler de longues heures pour les gagner.

Les chaudoudoux étaient devenus si rares que certains prenaient des froids-piquants qui, eux, étaient innombrables et gratuits. Ils les recouvraient de plumes un peu douces pour cacher les piquants et les faisaient passer pour des chaudoudoux.

Mais ces faux chaudoudoux compliquaient la situation. Par exemple, quand deux personnes se rencontraient et échangeaient des faux chaudoudoux, elles s'attendaient à ressentir une douce chaleur et s'en réjouissaient à l'avance et, au lieu de cela, elles se sentaient très mal.

Comme elles croyaient s'être donné de vrais chaudoudoux, plus personne n'y comprenait rien. Evidemment, comment comprendre que ces sensations désagréables étaient provoquées par les froids-piquants déguisés en faux chaudoudoux ? La vie était bien triste !...

Timothée se souvenait que tout avait commencé quand Belzépha leur avait fait croire qu'un jour où ils ne s'y attendraient pas, ils trouveraient leurs sacs de chaudoudoux désespérément vides.

Mais écoutez ce qui se passa. Une jeune femme gaie et épanouie, aux formes généreuses, arriva alors dans ce triste pays. Elle semblait ne jamais avoir entendu parler de la méchante sorcière et distribuait des chaudoudoux en abondance sans crainte d'en manquer. Elle en offrait généreusement, même sans qu'on lui en demande.

Les gens l'appelèrent Julie Doudoux, mais certains le désapprouvèrent parce qu'elle apprenait aux enfants à donner des chaudoudoux sans avoir peur d'en manquer.

Les enfants l'aimaient beaucoup parce qu'ils se sentaient bien avec elle. Eux aussi se mirent à distribuer de nouveau des chaudoudoux, comme ils en avaient envie.

Les grandes personnes étaient inquiètes et décidèrent de passer une loi pour protéger les enfants et les empêcher de gaspiller leurs chaudoudoux.

Les chaudoudoux - la fin

Cette loi disait qu'il était défendu de distribuer des chaudoudoux à tort et à travers.

Désormais il faudrait un permis pour donner des chaudoudoux. Malgré cette loi, beaucoup d'enfants continuèrent à échanger chaque fois qu'ils en avaient envie et qu'on leur en demandait.

Et comme il y avait beaucoup, beaucoup d'enfants, presque autant que de grandes personnes, il semblait que les enfants allaient gagner.

À présent, on ne sait pas encore comment ça va finir.

Est-ce que les grandes personnes avec leur loi, vont arrêter l'insouciance des enfants ?

Vont-elles se décider à suivre l'exemple de la jeune femme et des enfants et prendre le risque en supposant qu'il y aura toujours autant de chaudoudoux que l'on voudra ?

Se souviendront-elles des jours heureux que leurs enfants veulent retrouver, du temps où les chaudoudoux existaient en abondance parce qu'on les donnait sans compter ?

Ça te parle cette histoire ? Comment te sens-tu en la (re)lisant ?

Où se trouvent les chaudoudoux dans ta vie ? En donnes-tu fréquemment ou préfères-tu te protéger ?

Donne-toi la tendresse de relire ce conte et de choisir chaque jour ce que tu as envie d'en faire...

Tes mantras



Comme on l'a vu dans Mon Journal et moi, voir le monde de manière positive demande parfois de l'entraînement et de la répétition. Quel que soit le thème de ta vie pour lequel tu aimerais une amélioration, je te propose de t'appuyer sur des mantras.

Les mantras sont des phrases ou des pensées que tu répètes pour créer un ancrage et en retirer du bien-être physique, émotionnel et spirituel.

Je te propose de t'installer confortablement auprès de ton autel si tu en disposes d'un et de fermer les yeux. Prends le temps d'inspirer et d'expirer calmement, lentement et de sentir chaque part de ton corps. Laisse-toi ressentir les émotions qui te traversent ainsi que les sensations physiques qui sont présentes.

Donne-toi à vivre cette expérience en étant pleinement ouverte et présente. Choisis un domaine de ta vie que tu voudrais voir s'améliorer et choisis une problématique. Laisse-la se nommer entièrement, par exemple ton image de toi-même.

Laisse-toi écouter ce qui vient comme pensées à ce sujet, ne les rejette pas, ne les juge pas, mais accueille-les comme elles sont : des informations.

Puis choisis les phrases que tu souhaites entretenir.

"je prends soin de moi et je me chouchoute"
"j'aime telle part de mon corps et j'ai de la gratitude"
"je suis une personne (puis nomme tes qualités)"

Laisse-toi ressentir de la tendresse en parlant de toi en termes positifs. Ressens la douceur dans ton corps, caresse ton ventre, tes épaules tes bras, offre-toi un moment de sourire et de calme en répétant ces mots.

Laisse-toi vivre les sensations physiques agréables puis remercie chaque part de toi qui t'a permis de vivre ce moment.

Prends le temps de quelques respirations puis ouvre les yeux.

Écris tes mantras dans ton cahier et relis-les chaque jour en vivant les émotions qui y sont liées.

Ta self compassion



Accueillir qui l'on est dans toutes ses facettes demande un cheminement intérieur de pardon et d'amour. C'est la première étape vers la compassion qui in fine donne un véritable sens au Vivant. La compassion envers soi d'abord puis envers l'autre.

La compassion est la partie la plus aboutie que peut manifester un être humain sur son chemin de vie. C'est notre capacité à nous laisser toucher, à être vulnérable et à offrir notre humanité.

Elle repose sur la conscience, l'ancrage, l'amour, la confiance et l'engagement.

Je te propose un rituel en quelques étapes afin de te connecter à cet élan de compassion en toi, pour te permettre de le nourrir et de l'enrichir à hauteur de ton envie.

Prends le temps de te poser dans un endroit calme, ferme les yeux et prends quelques respirations. Connecte-toi à ton espace temps présent. Que vis-tu ? Quelles sont tes sensations, tes émotions, tes pensées ? Laisse-toi ressentir tes points d'ancrage, la solidité du support sur lequel tu es assise, la force de ton environnement.

Puis laisse venir ce qui se dit en toi...

Écoute ce qui se nomme sans jugement. Prends le temps pour chaque part de toi, sans critique. Ressens profondément chaque émotion, laisse-la te remplir puis cheminer et repartir.

Autorise-toi à envoyer de l'amour à chaque part, même si ce que certaines te partagent ne te plait peut-être pas. Sors du jugement et de l'avis, laisse-toi simplement toucher par la Lumière de l'univers et par le pardon universel. Autorise-toi cette force d'amour, envers chaque part de toi. Câline-toi, dorlote-toi.

Laisse-toi le temps pour que chaque part concernée ressente ce qui se passe. Laisse-la intégrer, savourer. Puis quand tu te sens prête, je t'invite à ressentir une douce lumière autour de toi, qui peut t'envelopper, te protéger et qui te permet de rayonner.

Offre cette compassion au monde qui t'entoure, donne-toi le cadeau de pardonner, d'aimer, de soutenir et d'illuminer le monde de tes couleurs...

Donne-toi tout le temps nécessaire pour cette expérience. Puis quand tu te sens prête, prends quelques respirations profondes et ouvre les yeux...

Ta lumière



Nous voici au bout d'une année civile, une de plus...

Comment te sens-tu ? Es-tu plutôt du genre à te féliciter et à être fière de toi ou au contraire à voir toutes les améliorations qui manquent dans ton quotidien...

Si je suis honnête, ma tendance première est de voir ce que je n'ai pas fait. Mais peu à peu, je change. Je me félicite et m'honore d'être qui je suis.

J'ai envie de t'emmener avec moi sur ce chemin. J'aimerais que tu puisses prendre conscience de ta lumière et que tu saches que le monde en a besoin.

Tu es unique, comme une pièce sur un puzzle. Sans toi, le puzzle ne serait pas terminé.

Je t'invite à te poser dans un endroit calme et serein. Prends le temps de te centrer, de revenir à ton corps, tes sensations, ton essence. Prends quelques minutes pour respirer, calmement.

Visualise maintenant une source de lumière émanant de toi, d'une part de ton corps. Identifie sa source, sa couleur, sa température, sa localisation, sa forme, ses contours. Laisse-toi jouer avec cette lumière, donne lui de l'espace, accueille-la sans jugement.

Prends le temps de l'apprivoiser, puis ouvre-lui tes bras pour qu'elle puisse venir se loger contre toi. Goûte son contact, sa puissance, sa douceur, sa luminosité...

Donne-toi l'autorisation d'en jouir et de la présenter au monde. C'est le centre de qui tu es. C'est la couleur et la lumière dont le monde a profondément besoin. Prends le temps de sentir les limites de ce que tu offres et de ce que tu gardes. Toi seule est la prêtresse en ton temple, tu peux avec puissance et douceur te permettre des allers-retours entre toi et le monde, entre ta lumière et ton temple.

Une fois que ton rituel te semble complet, reviens à toi, reprends cette source de lumière en ton coeur et laisse-toi choisir la part que tu laisses en permanence visible au monde.

Prends le temps de quelques respirations et reviens à ta réalité quotidienne...

Octobre

Toasts de champignons, tartinade, bettes et boudin noir

Agneau confit aux 3 poivres, écrasée de butternut

Bonbons de pistaches au chocolat

Crème de patates douce au gingembre, taboulé de chou-fleur

¼ bouquet de persil

300g de brocoli

200g de bettes

300g de champignons

4 oignons

3 citrons

2 pommes

2 gousses d'ail

500g de butternut

1 chou pin ou chou blanc

500g de patates douces

1 chou-fleur

800 g d'agneau à mijoter

2 œufs

300g de boudin noir

Miel

100g de pistaches décortiquées

100g de polenta

100g d'amandes

Purée de noix de cajou

Tamari

2 branches de thym

2 poignées de raisins secs

35g de cacao

100g de dattes Medjool

200g de chocolat noir

200g de lentilles corail

50g de noix du Brésil

50g d'amandes

2 càs de graines de tournesol

Poivre de Tasmanie

Poivre du Sichuan

Poivre long

Graines de moutarde

Curry

Cumin

Curcuma

2 cm de gingembre

Novembre

Œufs brouillés, saumon cru et écrasé d'avocat

Parmentier d'agneau, version orientale

Cake de butternut à l'orange, fondue de pommes au miel

Filets de harengs et betteraves, carottes et sauce aux noix

4 betteraves

7 carottes

2 avocats

3 citrons

Persil frisé

2 bouquets de persil plat

2 oignons

1 céleri branche

1 gousse d'ail

250g de butternut

6 oranges

4 pommes

200g de saumon cru

10 œufs

800g d'épaule d'agneau

8 filets de hareng

Concentré de tomates

400g de tomates pelées

50 g de graines de tournesol

100g de tahin

Miel

150g de polenta

100g de coco râpée

70g de dattes

150 ml de lait d'amande

50g de noix de Grenoble

50 ml d'huile de noix

Ghee

Muscade

Cannelle

Coriandre moulue

Piment d'Espelette

Cardamome

Cumin

Paprika

Thym

1 cm de vanille

Décembre

Œufs à la turque, sauce tomate au curry

Filet de canard à la teriyaki, mix de légumes d'hiver

Barres crues de chocolat et caramel

Burgers de crevettes à la thaïe, tagliatelles de légumes

3 oignons

4 gousses d'ail

200g d'endives

200g de butternut

200g de céleri branche

200g de poireaux

300g de pommes de terre

400g de carottes

400g de poireaux

½ bouquet de persil

½ bouquet de persil

5 càs de concentré de tomates

75g de noix de cajou

75g de cacahuètes

75 g de noix de Pécan

20g de purée de cajou

80g de dattes

90g de beurre de cacahuètes

40 ml de l'ait d'amandes

200 g de chocolat noir

75g de polenta

300g de riz basmati cuit

75g d'amandes

300g de crevettes grises

4 œufs

500g de haché de bœuf

600g de filet de canard

Ghee

Yaourt de brebis

800g de tomates concassées

Tamari

Miel

1 branche de romarin

Coriandre moulue

Gingembre moulu

Graines de sésame

Piment d'Espelette

Curry

Curcuma