

# REPAS FACILES



## D'HIVER



Fini les plats compliqués ! Ici, on fait simple, rapide et efficace.


Ces repas se préparent les yeux fermés (ou presque !) :

on rince, on coupe, on cuit, et on savoure.

1, 2, 3, Prêt ! ⚡

Toutes les recettes de ce PDF suivent le même principe : la simplicité.

- ✓ Rincez les légumes
- ✓ Épluchez-les si besoin
- ✓ Coupez-les en morceaux
- ✓ Les cuire à la vapeur ou au wok selon vos préférences
- ✓ Assaisonnez à votre goût et... à table !



RINCEZ, ÉPLUCHEZ,  
TRANCHEZ,  
QUELQUES MINUTES À LA  
VAPEUR, À TAAAAABLE !

Brocolis, pois  
chiches, poivrons



*On rince, on tranche, on cuit, on déguste 😊 Rien de plus.*



Poireaux, brocolis,  
oignons, graines  
germées

*Bon appétit !*



Haricots verts,  
haricots rouges, cœurs  
d'artichauts



Pois gourmands,  
brocolis, riz, graines  
germées



*On rince, on tranche, on cuit, on déguste 😊 Rien de plus.*



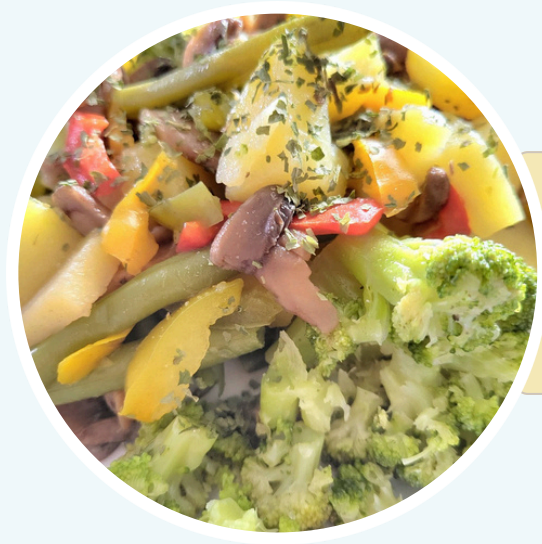
Chou kale, pommes de  
terre, poivrons, haricots



*Bon appétit !*

Pois gourmands,  
haricots rouges, graines  
germées






Brocolis, champignons,  
pommes de terre, haricots,  
poivrons




## D'autres idées

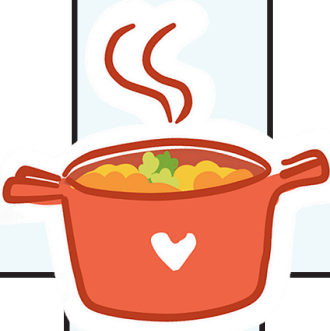
*Gratin de courge  
oignons pommes de terre  
+  
Salade de mâche  
ou laitue*



*Chou vert et chou rouge  
+  
Viande blanche  
ou poisson*



*Soupe d'orties  
(orties / pommes de  
terre / échalotes)  
+  
Graines germées  
+  
Fromage de chèvre*



*Patates douces,  
oignons, champignons  
+  
Laitue*



## Pour aller plus loin...

Ces recettes sont volontairement simples et adaptables : n'hésitez pas à jouer avec les légumes de saison, les épices et les herbes aromatiques pour varier les plaisirs et réveiller les saveurs !



Pour découvrir encore plus d'astuces et de conseils naturels :

→ [Cliquez ici](#)

**Bon appétit !**



Ce contenu de recettes hivernales a été créé par Nati, conseillère en naturopathie, créatrice du site [Natureestla.com](https://natureestla.com).

© 2026 Nati, [Natureestla.com](https://natureestla.com). Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le Code de la propriété intellectuelle, le droit d'auteur. Toute reproduction, distribution, partage, vente ou mise en ligne, même partielle, est strictement interdite sans accord écrit préalable. Ce guide est destiné à un usage personnel uniquement et ne peut être partagé, vendu ou diffusé sous quelque forme que ce soit.

Chaque exemplaire est réservé à un usage strictement personnel.

Merci de respecter ce travail, fruit de plusieurs années d'expérience, de recherches et de rédaction soignée.