


Les secrets de ton **microbiote**



minimil



Le microbiote est le moteur caché de ton corps

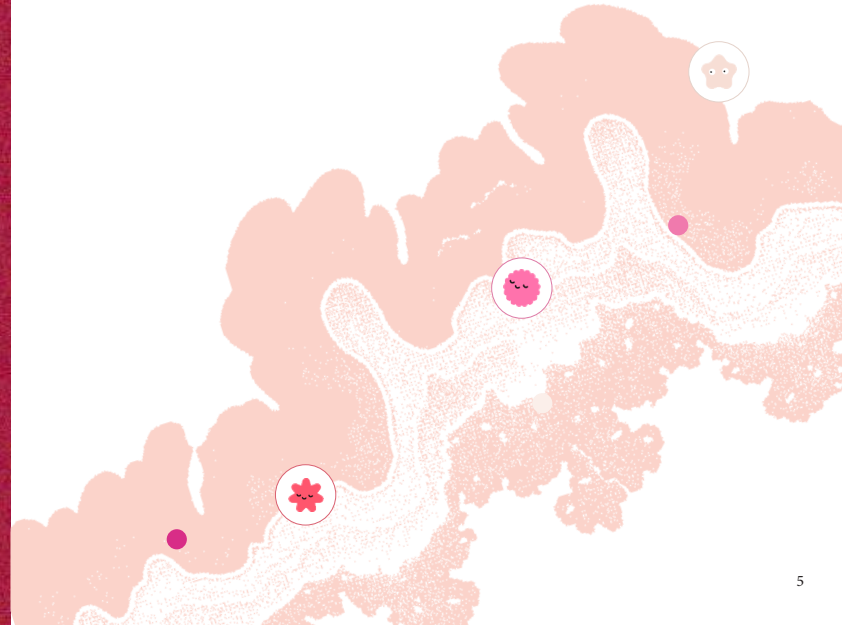
Les humains ont évolué aux côtés des microbes pendant des millions d'années.

Au cours de cette période, les microbes ont appris à jouer des rôles cruciaux dans le corps humain. Chaque individu possède un réseau de microbiote unique, déterminé à l'origine par son ADN.

L'exposition aux micro-organismes commence dès la naissance et est ensuite influencée par l'alimentation et l'environnement. Ces microbes, pour la plupart bénéfiques, travaillent ensemble pour

soutenir notre système immunitaire, digérer les aliments et produire des vitamines essentielles.

L'intestin abrite des milliards de microbes comprenant des bactéries, des virus, des champignons et d'autres micro-organismes. Bien que beaucoup d'entre nous aient entendu dire que la santé intestinale et les microbes sont essentiels, peu comprennent pourquoi et ce que nous devrions faire pour soutenir notre flore intestinale.



Les fonctions clés de ton microbiote



Digestion des fibres

Les microbes intestinaux décomposent les fibres des fruits et légumes, produisant des acides gras à chaîne courte qui nourrissent nos cellules intestinales.



Production de vitamines

Notre microbiote intestinal agit comme une mini-usine de vitamines, produisant des vitamines B et K essentielles.



Défense contre les pathogènes

Les microbes intestinaux aident à combattre les germes nocifs, nous protégeant contre diverses maladies et inflammations



Soutien à la santé mentale

L'axe intestin-cerveau relie notre système digestif à notre cerveau. Les bactéries intestinales peuvent influencer l'humeur et pourraient être liées à des conditions comme la dépression et l'anxiété.

Voici quelques-unes des nombreuses fonctions incroyables que joue le microbiote intestinal. Ce système complexe régule également le métabolisme, renforce le système immunitaire, détoxifie les substances nocives et réduit l'inflammation. Ce n'est pas pour rien qu'on surnomme souvent l'intestin **«notre deuxième cerveau»** !

5

étapes
simples pour
la santé de ton
microbiote

1

Diversifie ta consommation de plantes

- ✓ Vise 30 plantes différentes par semaine, expérimente avec de nouvelles herbes et épices.
- ✓ Essaie un fruit ou légume inconnu chaque semaine.
- ✓ Inclue une variété de produits en conserve et surgelés.
- ✓ Ajoute un mélange de graines et de noix à vos repas.



2

Réduit les aliments ultra-transformés

Si la lecture de la liste des ingrédients te prend plus de temps que de manger l'aliment, réfléchis-y à deux fois :

- ✓ Remplace les snacks emballés par des options moins transformées.
- ✓ Passe des pains et céréales industriels à des pains au levain artisanaux ou à un yaourt garni de fruits et de noix pour le petit-déjeuner.
- ✓ Prépare des déjeuners maison au lieu d'acheter des repas préparés.
- ✓ Prépare des sauces et vinaigrettes à partir de zéro.



3

Mange plus d'aliments fermentés

- ✓ Ajoute de petites portions d'aliments fermentés aux repas.
- ✓ Essaie d'ajouter des légumes marinés en accompagnement du dîner ou comme garniture d'une salade.
- ✓ Explore la fabrication d'aliments fermentés maison comme la choucroute ou le kimchi par exemple.



4

Ajoute de la couleur à tes assiettes !

- ✓ Ajoute une nouvelle couleur à ton repas aujourd'hui.
- ✓ Essaie une version différemment colorée de ton légume habituel.
- ✓ Utilise de l'huile d'olive extra vierge pour la cuisson et l'assaisonnement.



5

Consomme plus de fibres

- ✓ Opte pour des alternatives riches en fibres
- ✓ Incorpore des haricots et des lentilles dans vos plats
- ✓ Laisse les peaux comestibles sur les produits, comme les pommes de terre, lorsque c'est possible










Salade de fenouil & agrumes aux noix

Préparation Pour 4 personnes

Pour la salade

-  2 fenouils
-  2 oranges
-  1 pamplemousse
-  1/2 tasse de noix
-  Menthe fraîche

Pour la vinaigrette






-  2 c à s de jus d'orange
-  1 c à s de jus de citron
-  1 c à c de miel
-  1 c à c de moutarde
-  3 c à s d'huile d'olive

- Commencez par préparer votre fenouil. Coupez les fanes, et gardez-en quelques-unes pour la garniture. Tranchez très finement les bulbes. Une mandoline est idéale pour cela si vous en avez une.
- Préparez les segments d'oranges et de pamplemousse au-dessus d'un bol pour récupérer les jus. Conservez ces jus pour la vinaigrette.
- Faites griller les noix dans une poêle sèche à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient parfumées, environ 3-5 minutes.
- Pour la vinaigrette, fouettez ensemble le jus d'orange, le jus de citron, le miel et la moutarde dans un petit bol. Versez lentement l'huile d'olive tout en fouettant et assaisonnez de sel et de poivre au goût.
- Dans un grand bol, mélangez le fenouil tranché, les segments d'agrumes, les noix grillées, et les feuilles de menthe.
- Arrosez de vinaigrette et mélangez délicatement pour enrober. Servez frais et savourez cette salade croquante et équilibrée !

«Houmous» de courge butternut

Préparation

Pour 4-6 portions en apéritif

-  1 grande courge butternut (ou 2 petites)
-  1-3 gousses d'ail
-  20 ml d'huile d'olive
-  3 cuillères à soupe de tahini
-  Pain au levain grillé ou pain plat, pour servir

- 1 Préchauffez votre four à 200°C. Pelez et coupez la courge butternut en cubes de 3 cm. Faites rôtir la courge pendant 1h à 1h30 jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis laissez-la refroidir.
- 2 Une fois refroidie, placez la courge rôtie dans un robot culinaire avec le sel, l'ail, l'huile d'olive et le tahini.
- 3 Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour atteindre la consistance désirée. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
- 4 Pour servir, étalez le houmous dans un plat creux. Creusez légèrement le centre, arrosez d'huile d'olive et parsemez d'herbes fraîches (nous suggérons du thym, mais laissez libre cours à votre créativité !)
- 5 Dégustez avec du pain au levain grillé ou du pain plat !





Pois chiches rôtis aux herbes de provence

Préparation



1 boîte de pois chiches



2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
(ou vos épices préférées)



Huile d'olive

- 1 Préchauffez votre four à 200°C. Égouttez et rincez les pois chiches en conserve, puis séchez-les soigneusement. Étalez les pois chiches sur une plaque de cuisson et arrosez-les d'assez d'huile d'olive pour les enrober uniformément. Saupoudrez d'une pincée généreuse de sel.
- 2 Faites rôtir pendant environ 20 minutes, puis sortez du four et ajoutez les herbes de Provence (ou vos épices choisies). Secouez bien la plaque pour répartir les herbes.
- 3 Remettez au four pendant encore 5 à 15 minutes jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants et dorés.
- 4 Une fois cuits, sortez-les du four et assaisonnez à votre goût pendant qu'ils sont encore chauds. Laissez refroidir complètement avant de déguster.
- 5 Ces pois chiches font un délicieux en-cas riche en protéines, ou essayez-les comme garniture croquante pour salades et soupes !

Pétillant probiotique au litchi

Préparation

Pour 1 personne



1 portion de minimiil (60ml)



10 litchis frais



Eau gazeuse & glaçons



4 cuillères à soupe de sucre de cassonade
ou de betterave

- 1 Pelez et dénoyotez les 10 litchis, mélangez-les avec le sucre dans un bol, couvrez et laissez reposer au moins une heure et demi.
- 2 Ajoutez 3-4 de ces litchis et 2 cuillères à soupe du sirop résultant dans un verre. Versez la portion de minimiil et mélangez doucement. Ajoutez des glaçons et complétez avec de l'eau gazeuse.

PS : N'hésitez pas à expérimenter avec différents fruits ! Nous vous recommandons d'utiliser les fruits de saison - comme des fraises fraîches ou des mangues en été pour de délicieuses variantes.





Ail fermenté au miel

Préparation



Bocal en verre et hermétique de 500 ml avec couvercle à fermeture mécanique



150 g de gousses d'ail (soit 2 têtes)



200 ml de miel non pasteurisé

- 1 Pelez les gousses d'ail et mettez-les dans un bocal propre, en le remplissant à moitié. Recouvrez l'ail de miel cru non pasteurisé. Laissez un peu d'espace en haut pour éviter le débordement et fermez hermétiquement le bocal. Laissez reposer à température ambiante.
- 2 La première semaine, mélangez quotidiennement pour bien enrober l'ail. La fermentation crée des bulles à mesure que le miel devient plus liquide. La saveur de l'ail s'adoucit avec le temps, devenant plus sucrée.
- 3 Vous pouvez commencer à goûter après 30 jours. Plus la fermentation est longue (2-12 mois), meilleur est le goût : soyez patient !

Comment l'utiliser

Utilisez les gousses d'ail comme de l'ail frais dans la cuisine.

Utilisez le miel aromatisé comme une sauce sucrée. Excellent dans les marinades, vinaigrettes et plats asiatiques. Certains le consomment à la cuillère comme remède naturel.

Les essentiels: pré & probiotiques

Les prébiotiques

Les prébiotiques sont des aliments généralement **riches en fibres qui nourrissent les bonnes bactéries** de votre intestin, et renforcent le microbiote. Comme par exemple :



Pomme



Avoine



Graine de lin



Poireau



Ail



Baies



Asperge



Pois chiche

Les probiotiques

Les probiotiques sont des aliments qui **contiennent les bactéries vivantes bénéfiques** à la santé, qui aident à équilibrer, renforcer et diversifier votre système digestif, comme par exemple :



minimiil



Yaourts



Choucroute



Kimchi



Miso



Légumes
lacto-fermentés



Kombucha



Kefir

Les prébiotiques et les probiotiques **aident le corps à construire et à maintenir une colonie saine de bactéries et d'autres micro-organismes**, ce qui soutient l'intestin et facilite la digestion.

Manger de saison pour ta santé et la planète



Manger de saison est bénéfique à la fois pour votre santé et pour la planète. Dans le monde actuel où les produits sont disponibles toute l'année, les fruits et légumes hors saison dépendent souvent de pesticides, cires et conservateurs pour maintenir leur fraîcheur pendant les longs transports. Les légumes commencent à perdre leurs nutriments immédiatement après la récolte, ce qui fait des produits locaux et de saison un choix supérieur.

En choisissant des fruits et légumes à leur apogée, vous vous offrez les options les plus fraîches, savoureuses et riches en nutriments disponibles. Cette pratique réduit également l'impact environnemental et soutient les agriculteurs locaux, car les produits de saison n'ont pas besoin de parcourir de longues distances pour arriver dans votre assiette.

Trust your gut feeling*

*Traduit de l'anglais : «Ecoute ce que ton ventre te dis» (mais c'est mieux en anglais)



minimiil

Sentez-vous libres de
nous contacter à l'adresse
hello@minimiil.com