



**Free  
Cocotte**

# DES RECETTES SANS SUCRE, SANS GLUTEN NI PRODUITS LAITIERS

DESSERTS ET PAINS TOTALEMENT  
ADAPTES A LA CANDIDOSE ET  
DYSBIOSE

PAR JULIETTE LEPOUTRE  
NATUROPATHE SPECIALISÉE EN CANDIDOSE ET DYSBIOSE

## Merci d'avoir téléchargé ce ebook !

---

🙏🙏🙏 Merci d'avoir téléchargé ce ebook ! Au travers de ce bonus, je vous transmets des recettes **simples, savoureuses et adaptées à votre régime**, pour vous aider à surmonter cet incroyable défi qu'est l'alimentation anti-candidose et dysbiose.

## Vous faites des erreurs

---

**L'alimentation candidose/dysbiose est TRÈS exigeante**, un véritable casse-tête ! De nombreux aliments sont interdits, il faut privilégier les cuissons douces, les repas reminéralisants,... que de contraintes, et que de frustration !!!!!!!!!

Franchement c'est compliqué et donc, on fait des erreurs (**J'en ai fait BEAUCOUP !!! Et pendant longtemps !**). Les erreurs les plus courantes :

**SOS TROP GRAS !!! Manger trop gras AIE AIE AIE** pour le foie : constipation, migraine/maux de tête, frilosité ou encore fatigue au rendez-vous

**SOS LES 1g DE SUCRE !!!** Focaliser **sur le moindre gramme de sucre** : aucun sens puisque in fine vous aurez du glucose dans le corps (le tout étant de ne pas en avoir trop d'un coup)

**SOS TROP DE FRUSTRATION !!!** Etre trop sévère avec pour conséquence de **craquer complètement par moment sur des aliments "interdits"**

**SOS MANGER INDIGESTE !!! Manger de façon totalement indigeste** : trop de mélanges, trop d'oléagineux, trop de légumineuses... (ballonnements et maldigestions en tout genre)

**SOS SANS FECULENTS !!! Manger sans féculents** : contre-productif, dangereux, éreintant pour votre thyroïde et tout votre organisme...

Et là je parle uniquement des erreurs courantes sur le régime... je ne cesse d'en voir aussi tout le temps **dans votre prise de compléments alimentaires**. Si vous voulez + d'info là dessus, [j'en parle ici dans cette vidéo](#).

Ayant moi-même été atteinte de candidose pendant plusieurs années, **j'ai beaucoup souffert de ces erreurs** mais aussi de cette **frustration et de ces "prises de tête"**.

Entre temps, **ma guérison et ma formation en naturopathie** m'ont donné l'envie de créer FreeCocotte pour partager mes recettes les plus abouties et aider les personnes atteintes de cette galère qu'est la candidose, ou la dysbiose.

Ainsi, dans ce ebook vous trouverez donc toute mon expertise sur la partie cuisine Candidose & Dysbiose : **c'est une cuisine "sans" mais aussi DIGESTE et ÉQUILBRÉE.**

**On va commencer par des recettes de gâteaux**, celles qui ne sont pas sur le blog (le gâteau déclinable et le coconut bread), puis les liens vers toutes les autres : crêpes, madeleines, cookies...

Vous aurez aussi mes recettes essentielles : **le pain candidose, le cake salé, les quiches...** ce sont pour moi des recettes essentielles qui changent **TOTALEMENT** la donne pour tenir le régime.

Ensuite, vous aurez un super outil, pour moi c'est le vrai **atout de ce bonus** (même si oui, je sais, vous aimez les recettes de gâteaux 😊) :

- ★ 5 repas CANDIDOSE **hyper simples**,
- ★ avec **5 INGRÉDIENTS SEULEMENT**
- ★ pour manger **sain, digeste**
- ★ sans passer **un temps fou en cuisine**,
- ★ en combattant la **candidose ou dysbiose**
- ★ et pourtant **EN SE RÉGALANT**

Allez, je sens l'impatience, c'est parti pour les recettes 😊

**Juliette Lepoutre,**

*Naturopathe spécialisée en Candidose et Dysbioses*



## GÂTEAU FACILE ET RAPIDE À DÉCLINER, 8 PARTS

### Ingrédients

- 200 g de **farine de riz semi-complet ou complet** (riz blanc marche aussi mais index glycémique plus élevé)
- 200 mL de **lait végétal non sucré** (1 g de sucre par 100mL environ)
- **3 œufs**
- Pour sucrer, vous pouvez choisir parmi :
  - 90 g de [sucre de bouleau \(xylitol\)](#)
  - 110 g [d'erythritol](#)
  - 110 g de [sirop de yacon](#)
  - 110 g de [poudre de yacon](#) + 50 mL de **lait végétal non sucré**
  - je vous conseille de cliquer sur les liens pour aller voir les avantages et inconvénients de chacun de ces sucrants
  - si vous trouvez cette recette peu sucrée, augmenter la dose du sucrant choisi, ça fonctionne aussi très bien
- 130 g de **poudre d'amande** (ou autre : voir ci-dessous)
- 1 **sachet de poudre à lever** (10 g) : ce n'est pas de la levure, tout à fait ok en candidose, peut éventuellement être remplacé par 3 pincées de bicarbonate + 3 gouttes de citron ou vinaigre de cidre
- 1 pincée de **sel**
- **Éventuellement** : quelques pépites de chocolat (quantité raisonnable pour la candidose : 60 g par gâteau), ou bien des fruits autorisés en candidose comme par exemple la framboise, les mûres ou les myrtilles.



### Instructions

1. Préchauffez le **four à 180°C**.
2. Mélangez **les œufs avec le lait** jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
3. Ajoutez les **farines/poudres, la poudre à lever, une pincée de sel** puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Terminez en ajoutant **le sucrant et l'huile éventuelle** et mélangez à nouveau.
5. Enfournez pour **30 à 40'** de cuisson environ (surveillez, et plantez la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche).

### 4 idées pour décliner cette recette

Cette recette est adaptable selon vos envies et le contenu de votre placard. Voici des déclinaisons tout aussi savoureuses ! Vous pouvez remplacer la poudre d'amande par les ingrédients suivants :

1. 100 g de farine de **châtaigne** + **10 cl d'huile** de coco ou de tournesol ou du ghee ou de la margarine bio
2. 80 g de **noix de coco râpée** + **10 cl d'huile** de coco ou de tournesol ou du ghee ou de la margarine bio
3. 60 g de **farine de noix de coco** + **10 cl d'huile** de coco ou de tournesol ou du ghee ou de la margarine bio
4. 130 g de **poudre de noisettes**

## UNE DES MEILLEURES OPTIONS DE GATEAU EN CAS DE CANDIDOSE : LE COCONUT BREAD, 8 PARTS

### Ingrédients pour 1 moule à cake standard

- 100 g de **farine de coco**
- 50 g d'**huile de coco**
- 6 **œufs**
- 200 mL de **lait végétal non sucré** (1 g de sucre par 100mL environ)
- 1 sachet de **poudre à lever** (10 g) : ce n'est pas de la levure, tout à fait ok en candidose, peut éventuellement être remplacé par 3 pincées de bicarbonate + 3 gouttes de citron ou vinaigre de cidre
- Pour sucrer, vous pouvez choisir parmi :
  - 90 g de [sucre de bouleau \(xylitol\)](#)
  - 110 g [d'erythritol](#)
  - 110 g de [sirop de yacon](#)
  - 110 g de [poudre de yacon](#) + 50 mL de **lait végétal non sucré**
  - je vous conseille de cliquer sur les liens pour aller voir les avantages et inconvénients de chacun de ces sucrants
  - si vous trouvez cette recette peu sucrée, augmenter la dose du sucrant choisi, ça fonctionne aussi très bien
- 6 petite cs de **sésame, si possible toasté (sésame noir)**



### Instructions

1. Préchauffez le **four à 180°C**.
2. Si votre **huile de coco est solide** (dépend de la température, solide si inférieure à 25°C), **mettez la au four** dans un ramequin le temps de préparer les autres ingrédients. Elle va fondre en quelques minutes dans le four qui préchauffe.
3. Mélangez tous les **ingrédients secs puis ajoutez les œufs**, et mélangez à nouveau.
4. Ajoutez le **lait et l'huile fondue, et mélangez**.
5. **Placez dans un moule à cake** si possible avec du [papier sulfurisé \(je vous conseille de le prendre non blanchi, en magasin bio\)](#), sinon, huilez le moule.
6. Enfournez **pour 35' environ** (surveillez, et plantez la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche).

### 2 idées pour décliner cette recette

1. Remplacez le sésame par des **des pignons de pin** ou encore des graines de lin moulues.
2. Si vous voulez opter **pour le chocolat** à la place du sésame, faites-le avec modération (60 g de chocolat noir environ).

## D'autres recettes pour votre Régime Candidose / Dysbiose

---

Comme prévu, je vous partage ici **les recettes les plus consultées sur mon blog** et qui sont **les plus utiles pour votre régime candidose/dysbiose** :

### DU PAIN, ENFIN !



Ah le pain !!! Il vous manque n'est-ce pas ? J'ai enfin trouvé des recettes **délicieuses** à réaliser **sans levure et sans prise de tête, vous allez les aimer** et comme des centaines de personnes qui ont adopté cette recette, vous penserez à moi au petit-déj ou quand l'envie de pain vous réveille...

- [pain candidose gourmand](#)
- [pain candidose au sarrasin](#)
- [pain candidose au quinoa](#)
- [pain sans gluten croustillant si on tolère les levures](#)

### DES PANCAKES !

[Pancake de sarrasin](#) : parfait pour le petit-déjeuner, **vous allez craquer pour leur moelleux !**

**Autre option** : [Pancakes à la farine de coco](#), parfaits pour le petit-déj, ou le dessert.



### ET MÊME DES CRÊPES !



Hummm des [crêpes](#) ! Oui, oui, c'est possible en candidose, **sans problème avec cette recette (hyper simple en plus : 5 ingrédients, une seule farine - riz)**

## ET LES DESSERTS ?



Des [financiers](#) sans gluten ni produits laitiers pour le dessert, hummm... On y ajoutera des framboises ou des mûres, ou rien du tout, c'est délicieux aussi. De quoi faire un **joli dessert** à partager avec des invités !

Les [rochers coco](#) sont aussi une super option : simples et sans glucides, on les réalise, comme les autres recettes "sucrées" avec du **yacon, du xylitol ou de l'erythritol**, parfaitement autorisés en candidose



Et pourquoi pas encore des [cookies](#) ? C'est le bonheur en fait ce régime :-). Vous verrez **que cette recette est délicieuse**, comme quoi le sans gluten ni produits laitiers peut devenir un vrai plaisir !

## RETROUVEZ TOUS LES DESSERTS



Consultez [TOUTES les autres recettes de DESSERTS ici](#), notamment

- [un flan coco myrtilles](#)
- [tarte super facile aux fruits rouges](#)
- [des madeleines,](#)
- [muffin coco myrtilles](#) : perfection anti-candida !
- [un marbré,](#)
- [une mousse aux marrons,](#)
- [des bounty sans sucre,](#)
- [pancakes aux fruits rouges](#)
- [un quatre quarts](#)
- [des pancakes à la farine de coco très nourrissants](#)
- [le super gâteau protéiné pour le petit déj](#), super idéal en candidose

## PRODUITS LAITIERS

Si ce sont les produits laitiers qui vous manquent, et que vous souhaitez les faire "maison" : essayer cette recette de [yaourt végétal hyper simple](#). **Pas besoin de yaourtière, pas de prise de tête**, il faudra juste patienter un peu pour la fermentation.



Et pour mettre les petits plats dans les grands, on peut faire sa [crème végétale maison, très savoureuse](#) ! Là aussi il y a du **temps de "trempage"**, mais sinon, c'est super simple !

Et une recette qui a changé ma vie de femme **frustré(e) par le manque de fromage** (sur les pâtes notamment) : [parmesan végétal !!!](#) Un délice, j'espère que vous l'aimerez tout autant que moi, c'est-à-dire à la folie ;-)) Et en plus : c'est simple, 3 ingrédients ! Il faudra par contre un **petit mixeur**.



## RETROUVEZ D'AUTRES RECETTES PAR THÈME

Pour trouver d'autres recettes, suivez les liens :

- ★ [Petit-déjeuner](#)
- ★ [Plat principaux, Entrées](#)
- ★ [Recette "de base"](#)
- ★ [Les + faciles et les + rapides](#)



## QUICHES & CAKES SALÉS

Et si comme moi vous êtes fan de quiches, je suis super heureuse de vous annoncer que oui, j'ai une recette de [pâte brisée sans gluten ni produits laitiers qui est super simple](#), ne casse pas, s'étale facilement, et **ne nécessite que 4 ingrédients + eau et sel...** Un bonheur pour laisser parler toutes vos envies de quiches !!!



D'ailleurs la [quiche lorraine](#) étant mon plat préféré (c'est cocasse pour quelqu'un qui fait **un blog sans gluten ni produits laitiers, non ?**), je vous en propose une [version "sans" ici](#). Et si vous voulez d'autres ici de [quiches, c'est par là !](#)

Une autre recette que j'adore et que je fais souvent, surtout l'été mais aussi pour **des repas à emporter** : c'est le [cake salé sans gluten ni produits laitiers](#). J'adore !!! Là encore, on ne sent pas du tout qu'on mange sans gluten, et ma petite astuce (mais très importante !) pour compenser **le fromage, c'est les oléagineux, un délice !!!**



**Free  
Cocotte**

# 5 RECETTES CANDIDOSE, SAVOUREUSES & SIMPLES

5 INGRÉDIENTS  
& 5' DE PRÉPARATION

PAR JULIETTE LEPOUTRE  
NATUROPATHE SPECIALISEE EN CANDIDOSE ET DYSBIOSES

## 5 recettes, mais vous en aurez bien + que ça !

---

Vous trouverez donc dans cette partie "repas" 5 recettes de repas pour vous aider concrètement au quotidien, ces recettes sont à la fois :

- **Adaptées au régime candidose** : il est vrai que selon le praticien de santé qui vous accompagne, mais aussi et surtout selon votre propre situation, les **aliments interdits ou autorisés** pourront être différents d'une personne à une autre. Pour ces 5 recettes j'ai cependant utilisé des ingrédients qui seront communément autorisés pour la plupart des régimes candidose, et je mets des précisions pour les personnes ayant une candidose très sévère sur les ingrédients qu'il est préférable de changer.
- **Simple** : vous les réaliserez avec **5 ingrédients** courants maximum, et seulement **5' de préparation hors cuisson**. Ce sont des recettes "express" car nous n'avons pas toujours le temps de cuisiner longuement. **Ce ne seront pas forcément les recettes les plus "parfaites"** au niveau candidose, car 5' et 5 ingrédients, c'est peu, mais ça aide, et **c'est nécessaire pour gérer les moments où on a peu de temps et qu'on risque de déraiper niveau régime !** Sinon, lorsque vous le pouvez, cuisinez davantage de pièces de poisson ou de viande (biologique), accompagnées de légumes vapeur et d'un peu de féculents. Ce type de repas est le plus digeste et plus adapté en cas de candidose. Je n'utilise **pas de matériel particulier** pour ces 5 recettes même si l'idéal sera de posséder du matériel pour effectuer des cuisson à la vapeur douce (cuit-vapeur, ou cocotte minute qu'on laissera ouverte, ou faitout surmonté d'une grande passoire inox) et parfois un mixeur plongeant (comme pour les soupes).
- **Savoureuses** : j'ai élaboré puis testé ces recettes auprès de mon entourage afin qu'elles **plaisent au plus grand nombre**.

Mais cette partie ne contient pas juste 5 recettes candidose, c'est un véritable outil à utiliser au quotidien, puisque je vous propose **de nombreuses déclinaisons** pour chaque repas, afin que vous puissiez élaborer des **dizaines de recettes différentes** grâce à ce bonus !

## SALADE DE ROQUETTE, MAQUEREAU ET PATATE DOUCE

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 petite **patate douce** ou ½ (200 g)
- 150 g de **maquereau** en conserve
- 200 g de **jeunes pousses**
- 1 grosse cs d'**huile d'olive**
- Une petite poignée de **pignon de pin**

### Instructions

1. Faites cuire votre **patate douce non épluchée et à la vapeur douce** si possible (afin de modérer l'indice glycémique).
2. Lorsqu'elle est cuite, épluchez-la (ou pas si bio) puis passez-la à l'eau froide et **coupez-la en morceaux**.
3. Egouttez le **maquereau et coupez-le** en morceaux.
4. **Assemblez votre assiette** : jeunes pousses, patate douce, maquereau, pignon et huile d'olive. Salez et poivrez.

### 5 idées pour décliner cette recette

1. **REPLACEZ LES PIGNONS DE PIN** par des **noix de Grenoble** ou des **noix du Brésil** coupées en morceaux (se limiter alors à 3 ou 4 noix du Brésil)
2. **REPLACEZ LES JEUNES POUSES** par de la mâche ou toute autre salade.
3. **REPLACEZ LA PATATE DOUCE** par une **pomme de terre**.
4. **REPLACEZ LE MAQUEREAU** par des **sardines**. On évite par contre de consommer du thon trop souvent (1 à 2 fois/mois environ) et toujours du thon blanc ou thon pâle Listao, les autres thons sont trop chargés en métaux lourds. On peut aussi ajouter de la **coriandre moulu** quand on consomme du thon (ou du saumon) car elle capte les métaux lourds. En plus, c'est délicieux !
5. **AJOUTEZ DES COEUR D'ARTICHAUTS en conserve** : même s'ils contiennent du vinaigre, ce n'est franchement pas un problème. Rincez-les avant utilisation, c'est tout !



#### *Des poissons gras 2 fois par semaine, minimum*

*Nous sommes quasiment tous carencés en **Oméga 3**. Or, on ne compte plus le nombre d'études qui prouvent qu'une **carence en Oméga 3 est délétère pour la santé cardio-vasculaire, mentale, dermatologique**. Alors consommez des poissons gras, les moins contaminés par les métaux lourds : maquereaux, sardines, truite, hareng, et des fruits de mer comme la crevette, les noix de St Jacques, les moules, au moins **2 fois par semaine**. Ils sont riches en **oméga 3 EPA/DHA**, bien plus assimilables que les oméga 3 végétaux (huile de lin, huile de colza), qui nécessitent d'avoir un foie en forme olympique pour parvenir efficacement jusqu'à nos cellules.*

## POTIMARRON RÔTI AU SARRASIN, LAIT DE COCO ET AMANDES GRILLÉES

### Ingrédients pour 2 personnes

- 1 petit **potimarron\***
- 120 g de **sarrasin cru**
- 200 mL de **lait coco** (petite brique)
- 1 à 2 cs de **cannelle** (le cumin peut aussi convenir)
- Une poignée **d'amandes** émondées



### Instructions

1. Préchauffez votre **four à 180°C**.
2. **Lavez le potimarron** puis coupez le sommet.
3. **Creusez le potimarron afin d'en ôter les graines** et placez-le dans un plat adapté pour le four relativement grand (un plat à quiche serait parfait).
4. **Mélangez le sarrasin avec le lait de coco et la cannelle** directement dans le potimarron. (Si vous avez trop de sarrasin, vous pouvez le disposer à côté du potimarron dans votre plat, vous aurez davantage de sarrasin grillé et c'est délicieux !).
5. **Ne remplacez pas le capuchon sur le potimarron**, si vous l'avez gardé, placez-le à côté du potimarron, afin que le sarrasin du dessus puisse griller.
6. Enfournez pour 45' de cuisson. **5' avant la fin, ajoutez les amandes dans le plat à côté du potimarron** afin de les faire dorer.
7. Coupez le potimarron en 2 et servez en **ajoutant les amandes sur le dessus**.

### 6 idées pour décliner cette recette

1. \*Si votre candidose est sévère, **REPLACEZ LE POTIMARRON** par 3 ou 4 courgettes, la cuisson durera environ 30'.
2. **REPLACEZ LE POTIMARRON par une autre courge** : courge musquée, courge patidou, courge spaghetti, potiron... Surveillez la cuisson selon la taille de la courge, mais on est généralement aux alentours de 45 '.
3. **REPLACEZ LE SARRASIN** par du **quinoa, ou bien du millet** !
4. **REPLACEZ LE LAIT DE COCO** par de la **crème végétale d'amande** par exemple.
5. **REPLACEZ LES AMANDES** par d'autres **oléagineux** : noisettes par exemple.
6. **PLUS DE SAVEURS** : ajoutez un **oignon** émincé dans le potimarron.

#### *Le saviez-vous ?*

*Comme le quinoa, le sarrasin est l'un des rares végétaux à renfermer les **8 acides aminés essentiels** à l'être humain. Ces **8 acides aminés** forment ensemble une **protéine assimilable**, comme dans les produits animaux, même si elle reste moins digeste et moins nutritive. Le sarrasin est donc un excellent aliment pour faire des **repas végé**, mais aussi pour [faire du pain](#), [pancakes](#),... Par contre, d'après mon expérience, la plupart des personnes atteintes de candidose ou dysbiose ont vraiment besoin de protéines animales (oeufs et poissons / fruits de mer principalement), **notamment pour les apports en fer, B12, zinc, oméga 3, ...** J'ai déjà accompagné des végétariens avec succès, bien-sûr, mais disons que pour pas mal de personnes, cela entraîne trop de carences car le **système digestif est peu performant**. Moi qui suis très sensible à la cause animale, je le déplore mais je le constate, malheureusement.*

## SPAGHETTI AUX CREVETTES, PESTO & PETIT-POIS

### Ingrédients pour 1 personne

- 100 g de **crevettes** roses cuites et décortiquées
- 50 g de **spaghetti sans gluten à base de farine de riz**
- 150 g de **petits pois\*** en conserves ou décongelés
- 4 cs de **pesto sans lactose** : on trouve des versions vegan en supermarchés



### Instructions

1. Portez à ébullition **une casserole d'eau** pour les pâtes.
2. Une fois les **pâtes cuites et égouttées**, replacez-les dans la casserole. Ajoutez **le pesto, les petits-pois et les crevettes**. Mélangez puis remettez à **feu moyen pendant 1' ou 2 pour réchauffer le tout**.

### 5 idées pour décliner cette recette

1. \*Si votre candidose est sévère, **REPLACEZ LES PETITS POIS** par des courgettes cuites.
2. **PLUS GOURMAND** : on peut poêler les crevettes avec un peu d'huile d'olive avant de les ajouter aux pâtes.
3. **REPLACEZ LES CREVETTES** par une autre protéine "maigre" : du poulet ou de la dinde par exemple, ou encore des noix de St Jacques (on évitera les protéines plus grasses car le pesto contient beaucoup d'huile).
4. **CHANGEZ COMPLÈTEMENT DE SAVEURS** en substituant le pesto par de la crème végétale d'amande
5. **ADAPTATION VÉGÉ** : remplacez les crevettes en augmentant la quantité de petit-pois et ajoutez des noix de cajou.

#### *Le saviez-vous ?*

*Le pesto est riche en ail, et l'ail est un des meilleurs antifongiques. Cela dit, beaucoup de **personnes le digèrent très mal en situation de candidose**, auquel cas, il faut s'en passer, et ce n'est pas grave !*

*Une bonne partie de mes clients atteints de candidose ne digèrent pas l'ail, et je vous rassure, ils s'en sortent quand même ! **Les compléments antifongiques font le boulot !***

## SALADE DE RIZ, HOUMOUS ET CAROTTES PERSILLÉES

L'association céréales & légumineuses, riz + houmous (pois-chiches) apporte des **protéines végétales**.

### Ingrédients pour 1 personne

- 35 g de **riz semi-complet**
- 1 grosse **carotte** ou 2 petites\*
- 3 cs de **houmous** (environ 80 g)
- **Origan, marjolaine ou thym** (frais ou séché)
- 1 gousse **d'ail**



### Instructions

1. Épluchez puis **écrasez l'ail** avec un presse-ail.
2. Portez à ébullition **une casserole d'eau** pour le riz (si possible, vous aurez effectué une phase de trempage au moins 4 heures avant pour que ce soit + digeste).
3. Pendant ce temps, épluchez la **carotte et coupez-la en 2** dans la longueur, puis **en tranches fines**.
4. Faites **cuire le riz** selon les instructions. Egouttez-le et passez-le à l'eau froide.
5. **Assemblez votre repas** : riz, houmous, carottes, ail frais, et les herbes ! A déguster avec un riz totalement refroidi ou pas, selon la saison / vos envies (les repas froids sont généralement moins digestes).

### 5 idées pour décliner cette recette

1. \*Si votre candidose est sévère, **REPLACEZ LES CAROTTES** par des **radis**, du **concombre**, de la **courgette** crue ou tout autre crudité à votre goût ! Il est rare que la candidose "réagisse" aux carottes crues, mais ça peut arriver.
2. **CAROTTE RÂPÉE** : râpez vos carottes, ou utilisez carrément des **carottes râpées** toutes prêtes si toutefois la composition le permet : taux de sucre < 4g/100g.
3. **REPLACEZ LE RIZ** par des pâtes à la farine de riz ou de quinoa.
4. **REPLACEZ LES HERBES** par une épice : le **cumin**, anti-ballonnements et régulateur de la glycémie. Le **gingembre** stimulant immunitaire et digestif est aussi intéressant. La **coriandre** fraîche ou moulue est aussi excellente comme anti-ballonnements.
5. **REPLACEZ LE HOUMOUS** par des **lentilles** ou des **pois-chiches** cuits, ajoutez alors 1 bonne cs d'huile d'olive.

#### *Beaucoup de ballonnements ? Attention !*

*Si pour l'instant vous ballonnez souvent, quelques conseils pour cette recette :*

*1) **ne faites pas votre houmous maison**, achetez-le déjà prêt, de qualité (bio si possible, et à l'huile d'olive)*

*2) Pensez aussi à toujours **faire tremper le riz avant cuisson** s'il s'agit de riz complet ou semi-complet. Au moins 4H pour le semi-complet, 12 H pour le complet.*

*3) **Les crudités peuvent aussi être un problème** si vous avez des ballonnements importants, dans ce cas, supprimez-les quelques jours, ou mieux, optez pour des jus de légumes. Puis réintroduisez très progressivement.*

*4) **Optez pour 1 cc de cumin ou coriandre pour l'assaisonnement.***

***Et si les ballonnements sont carrément une horreur** en ce moment pour vous, cette recette n'est pas adaptée pour l'instant à votre situation : je déconseille les légumineuses !*

## PÂTES A LA TRUITE ET AUX COURGETTES

### Ingrédients pour 1 personne

- 100 g de **truite fumée\***
- 50 g de **spaghetti sans gluten à base de farine de riz**
- **1 courgette**
- 50 mL de **crème végétale d'amande**
- Une dizaine de **pignons de pin**



### Instructions

1. Portez à ébullition une **grande casserole d'eau**.
2. Coupez la **courgette en rondelles** de 3 cm.
3. Lorsque l'eau bout, **plongez les pâtes avec les courgettes**. Egouttez les pâtes et les courgettes lorsque les pâtes sont cuites.
4. Ajoutez la **crème, la truite fumée et les pignons** et dégustez !

### 5 idées pour décliner cette recette

1. **REPLACEZ LES COURGETTES** par des haricots verts en boîte, encore plus rapide...
2. **\*CHANGEZ DE PROTÉINES** : les **crevettes** ou les **noix de Saint-Jacques** sont aussi parfaites. A noter : on vous a peut-être dit que les **poissons fumés sont interdits dans le régime candidose**, en réalité, de mon expérience, c'est très rare que cela fasse "réagir" la candidose... Ne pas en abuser, mais c'est ok !
3. **SUBSTITUEZ LA CREME** végétale par **2 cuillères à soupe d'huile** d'olive, de noix ou de colza.
4. **AJOUTEZ DES SAVEURS** en parsemant d'herbes, la **ciboulette** par exemple !
5. **Et enfin pourquoi par METTRE LES PETITS PLATS DANS LES GRANDS** : en mixant les courgettes avec la crème végétale avant de verser le tout sur les pâtes, comme sur la photo !

#### *Oléagineux : est-ce un problème ?*

*On m'écrit souvent pour me demander s'il est possible de consommer des oléagineux. Le problème serait, comme pour les poissons fumés par exemple, que des **moisissures se déposent sur les oléagineux...***

*Franchement, je ne crois pas du tout à cette théorie indiquant que cela favorise la candidose.*

*En revanche, il est vrai que les oléagineux sont des aliments **TRÈS** riches, gras, nutritifs, **mais du coup, pas simples à digérer.***

*A mon avis, c'est la seule raison pour laquelle certaines personnes ne les digèrent pas bien ([auquel cas testez en les faisant tremper](#)).*

*Autre raison : **la surconsommation** ! Encore une fois, ce sont des aliments très riches, alors forcément, si on en mange trop, on se sent mal. Bien souvent le régime candidose nous amène à surconsommer des amandes ou autres oléagineux, et là "c'est le drame", et on finit par les enlever complètement ! **Le juste milieu : une petite poignée d'oléagineux par jour**, et éviter les "mix". 1 à 2 sortes d'oléagineux seulement par jour c'est l'idéal.*



## Merci et à bientôt : je reste là pour vous !

---

J'espère que mon bonus **vous a plu et vous aidera !**

Je vous écrirai de temps en temps pour partager **d'autres recettes ou des vidéos** sur l'accompagnement candidose/dysbiose avec la naturopathie.

Entre temps, si vous le souhaitez, je vous donne rendez-vous sur le [blog](#), sur [TikTok](#), [Instagram](#), [Facebook](#) ou [Youtube](#) !

Et si vous voulez en savoir + sur mon ebook et mon accompagnement, je vous en parle ci-dessous 👍

- [Ebook Votre Régime Anti-Candidose](#) (+ de 700 lecteurs, 200 pages sur tout ce qu'il faut savoir sur le régime, les réponses à toutes vos questions)
- [Programme Sortir de la Candidose](#) (+ de 450 participants, 98,7% de taux de satisfaction, accompagnement complet pour sortir de la candidose ou dysbiose.)

**Je suis de tout coeur** avec vous pour ce chemin vers le bien-être 🙏🙏🙏

A très bientôt !

**Juliette Lepoutre,**

*Naturopathe spécialisée en Candidose et Dysbioses*



## Mon accompagnement : les clés du succès

---

Je suis désormais naturopathe spécialisée en candidose et dysbiose, j'ai accompagné **plusieurs centaines de personnes en situation de Candidose ou de Dysbiose**, en consultations et avec [le programme Sortir de la Candidose](#), dans lequel je partage toute mon expertise et tout **mon protocole anti-candidose de A à Z**.

Si vous êtes atteint.e de candidose ou de dysbiose, vous faites face à un véritable **PARCOURS DU COMBATTANT**...non seulement ...

**on souffre physiquement, psychologiquement,...**

on a généralement **peu d'énergie et on doit suivre un régime strict,...**

mais en plus, je sais qu'on **dépense beaucoup d'argent et une énergie incroyable** à se poser des tas de questions, c'est très **fatigant et même angoissant** :

- ? Si ça tombe je mange **des aliments qu'il ne faut pas consommer** ?
- ? J'ai fait **trop d'écarts** ? je dois **tout recommencer** ?
- ? Pourquoi j'ai encore **mal au ventre** ? pourquoi la **mycose revient** ?
- ? Ce **complément** je le prends ou pas ? ça j'augmente, je diminue, j'arrête ?
- ? Est-ce que je **change de thérapeute** ? est-ce qu'il s'y connaît assez ?
- ? Comment gérer tous ces **symptômes** ? comment retrouver un peu d'énergie ?
- ? Je **traite comment ma mycose** : quel bain de bouche ? quel ovule ? crème ?
- ? **Combien de temps** pour aller mieux ? Est-ce que je vais m'en sortir un jour ?
- ? Et si **c'était pas ça** ? Si je faisais complètement fausse route ?
- ? Dois-je faire **d'autres thérapies** : acupuncture ? ostéo ? psy ? homéo ?

J'ai créé mon programme pour que vous arrêtiez de vous « perdre » dans votre protocole et que vous sortiez enfin de cette galère, avec le programme :

- ✓ Vous suivez **une méthode complète et efficace qui a fait ses preuves** (vous pouvez aller voir les nombreux [témoignages sur cette page](#))
- ✓ Vous êtes **guidé(e) à chaque étape** : vous savez quoi faire grâce à **mes rappels de passage à l'action** en fin de chaque cours
- ✓ Vous savez parfaitement **quels compléments prendre**, quand et à quelles doses et savez les adapter au besoin
- ✓ Vous connaissez votre situation de départ (votre "stade" de candidose) et à partir de cela, vous saurez **combien d'écarts vous pouvez faire** au régime, ainsi que **la durée estimative de votre protocole**

[Votre Régime Anti-Candidose](#)

**sos** Si actuellement vous ne trouvez pas les clés pour vous sortir de la candidose/dysbiose, n'hésitez pas à venir voir ce que je propose sur le programme, **les témoignages des participants (+ de 350 participants)**, le groupe privé, les consultations : [cliquez ici pour savoir si mon accompagnement est fait pour vous.](#)

## Votre régime candidose : en finir avec les erreurs et la frustration

---

Et si vous ne pensez pas avoir besoin d'un protocole complet mais **que vous avez plein d'interrogations sur le régime** (je connais ça !) :

- ★ Aliments **autorisés / interdits ?**
- ★ Place des **féculents ? des fruits ?**
- ★ Quels **écarts** sont possibles ?
- ★ Comment gérer **la perte de poids ?**
- ★ Comment gérer **la vie en société ?**
- ★ Comment remplacer le **fromage ? Les gâteaux, ...**
- ★ Quel **petit-déjeuner ? Goûter ? Quels desserts ?...**

...vous serez très probablement intéressé(e) par mon ebook [Votre Régime Anti-Candidose](#), (+ de 700 lecteurs) qui **répond à toutes ces questions en 200 pages** et dans lequel vous trouverez aussi des recettes candidose inédites.

▶ **Je vous accompagne dans le détail** pour vous mener au succès contre le candida :

- ★ quels aliments sont totalement **autorisés, autorisés avec vigilance, non autorisés**, et pas du tout autorisés (classification en 4 groupes)
- ★ **quels écarts sont possibles** en fonction de votre "stade" de candidose (est-elle sévère, ou légère ?) et selon votre avancée dans le régime : avec des tableaux chiffrés. Clair, net et précis, plus de questions à se poser !
- ★ les **erreurs** à ne pas faire pour ne pas aggraver votre **physiologie digestive**
- ★ le détail de chaque repas : on mange quoi au **petit-déjeuner, le midi, au goûter, le soir ?**
- ★ quelle quantité de **féculents, protéines, légumes, fruits, lipides** et lesquels choisir ?
- ★ quels sont les pièges du régime : la **perte de poids, fatiguer le foie, la frustration**, le manque de variété...
- ★ mes **10 conseils logistique** pour gérer le régime et que ça soit moins un poids dans votre agenda et votre charge mentale
- ★ est-ce qu'il faut **jeûner**, faire des **monodiètes ?**
- ★ gérer la vie en société : **avec des amis, au resto, en voyage,...**
- ★ des **recettes** gourmandes pour le dessert et le petit dej
- ★ des **recettes inédites de repas** pour votre régime, avec plusieurs déclinaisons pour chaque recette, comme dans ce bonus !
- ★ et enfin vous verrez comment construire un **menu candidose parfait pour 2 semaines** et votre **liste de courses**.