Lotus & Bouche Cousue

E-BOOK FORME



www.lotus-bouche-cousue.fr
Instagram: @lotusbouchecousue

hon e box

Lotus & Bouche
Cousue



Comme chaque article Lotus & Bouche Cousue, cet e-book est le fruit d'une passion pour le vivre sain et le sport. Il n'est en rien rédigé par une professionnelle du secteur. Il s'agit de mes entrainements personnels que je partage, libre à vous de le suivre ou non. Cependant, si vous rencontrez quelques douleurs ou problèmes de santé, je vous recommande de bien consulter votre médecin traitant avant d'engager le programme.

L'avertissement étant fait, Lotus & Bouche Cousue ne peut être tenu pour responsable d'un quelconque dommage lié directement ou indirectement à cet e-book.

Cet e-book est la propriété exclusive de Lotus & Bouche Cousue. N'étant pas à des fins commerciales, il peut aisément être partagé à condition de n'effectuer aucune modification et de laisser le crédit Lotus & Bouche Cousue visible et lisible. Les figurines utilisées sont la propriété de WorkoutLabs. com

Je vous souhaite un maximum de motivation, et n'hésitez pas à prendre des photos avant/après et nous taguer lors de vos entrainement sur Instagram, Facebook ou Pinterest avec #lotusbouchecousue #lotusetbouchecousue et à me mentionner sur Instagram @lotusbouchecousue afin que je vous repartage en story.

Pour me soutenir, venez vous abonner à :

<u>Instagram : @Lotusbouchecousue</u> <u>Youtube : Lotus & Bouche Cousue</u> <u>Facebook : Lotus & Bouche Cousue</u>

Facebook Groupe privé d'entraide (réservé aux femmes) :

ENTRAIDE Lotus & Bouche Cousue - Officiel

Pinterest : Lotus & Bouche Cousue

Bisettes <3 www.lotus-bouche-cousue.fr

Lotus & Bouche Cousue &



Resentation Lotus & Bouche Cousue

Ce blog a été créé en mai 2015 dans le but de partager un maximum d'ondes positives! Sur Lotus & Bouche Cousue vous trouverez en réalité une partie de moi, ce qui m'impacte en positif, des astuces qui me procurent du bien-être, une ligne de conduite qui me permet d'être la meilleure version de moi-même. Ce moi qui me rend heureuse bien entendu, et pas celui qu'il faudrait être sur papier glacé... Ce tout qui m'a amené à devenir une Flexitness...

Le flexitness

Je me revendique flexitness, mais qu'est-ce que cela recouvre exactement ? L'avantage de créer un mot c'est la définition sur mesure qui en découle \square

Je suis une femme ordinaire, avec mes qualités et mes défauts. J'aime le fitness autant que le chocolat. J'aime avoir un corps qui répond à mes idéaux autant que ma gourmandise. Comment marier ces 2 aspects de moi pourtant antinomiques ? Après analyse je me suis simplement dit : tu es un être dans sa globalité, tu ne peux te contenter d'être juste une fitgirl, ou juste une bonne vivante, tu n'es pas un article de Glamour, tu es toi. J'aime le sport, j'aime être féminine, j'aime manger sain mais sans avoir à calculer mes macros, j'aime avoir un corps tonique mais aussi aller au restaurant sanlotus-bouche-cousue-ophelie07s me priver, bref j'aime vivre mais pas au détriment de mon corps ni de mon moral.

Ainsi est né ce que j'ai appelé le Flexitness (le Fitness Flexible) : ce concept qui déculpabilise n'importe quelle personne qui ne se retrouve pas dans une case précise, ce concept où la case s'adapte finalement à l'humain et non l'inverse. Je suis une fitgirl, je suis aussi une incorrigible gourmande avec l'envie d'être aussi bien dans ma peau que ma tête. Le Flexitness c'est mon équilibre.

En somme, le flexitness c'est notre idéal personnel et il y a autant de flexitness que de gens imparfaits finalement, sauf que ces gens ont l'envie de s'améliorer, parce qu'aucune évolution positive n'est viable si elle impose trop de contraintes.

Cousue www.lotus-bouche-cousue.fr
Instagram: @lotusbouchecousue







Petit-dejeuner/dessert/snack:

Lotus & Bouche Cousue &

- Fromage blanc 0%
- · Flocons d'avoine
- · Muesli bio sans sucre et sel ajouté
- · Pain complet / pain de mie complet
- Fruits de saison
- Amandes
- · Les noix sans sel ajouté (cajou etc.).
- · Les graines (chia, courge, sésame, tournesol etc.).
- · Lait végétal
- Fruits secs (raisins, abricots etc.).

Les repas (proteines):

- Œufs
- · Escalopes ou blanc de dinde
- · Escalopes ou blanc de poulet
- · Escalopes de veau
- Jambon découenné
- Steak haché à 5% de matière grasse et d'origine France de préférence
- Crustacés
- Sardines sans huile
- Saumon sauvage
- Thon
- · Poissons blancs, petits poissons de
- préférence
- Mozzarella
- Feta
- Tofu

Les accompagnements:

- Les sucres naturels type stevia, agave etc.
- Les herbes et épices (cannelle, thym, curcuma, curry, cumin, paprika, herbes de Provence, gingembre, poivre, coriandre, citron etc.).
- Crème fraîche 0% ou 3%
- Extrait de vanille
- Noix de coco râpée
- Poudre d'amande
- · Poudre de noisette
- · Amandes effilées

Les repas, legumes, feculents et legumineuses):

- · Légumes de saison
- Avocat
- Patate douce
- · Riz complet bio
- · Pâtes complètes bio
- Lentilles
- Quinoa
- Boulgour
- Houmous
- Semoule
- Pois chiches

Le hon gras:

- · Huile de colza
- Huile d'olives
- · Huile de coco
- · Beurre de cacahuètes artisanal
- · Beurre de cajou

Boissons:

- · Eau plate
- Eau gazeuse (moins régulièrement)
- · Thé vert
- · Thé blanc
- Rooibos
- Tisanes

Fiche: les fruits & legumes

Hiver

Printemps

Été Automne

Janvier

épinard, pomme potimarron, poire courae. I kiшi blette, citron carotte, céleri, clémentine choux. noix échalote, oignon, ail, navet, poireau,

Avril

fève, pommeépinard poire blette. kiwi céleri, citron clémentine oignon, radis noir & rose, pomélos asperge, poireau, carotte. choux, navet endive, ailet

Juillet

abricot broco
brugnon radi:
cassis cono
cerise artice
fraise blett
framboise harice
melon maïs,
prune oign
figue petit
myrtille poti
nectarine poiv
pêche aubo
postèque tcou
poire carco

brocoli,

procoil,
radis rose,
concombre,
artichaut,
blette, fenouil,
haricot vert,
maïs, navet,
oignon blanc,
petit pois,
potimarron,
poivron, tomate,
aubergine,
tcourgette, fève,
carotte, céleri

Octobre

pomme conpoire cour
raisin radi
noix fraiche fenc
châtaigne peti
figue poti
coing céle
myrtille gine
framboise care
mûre pan
noix cour

concombre,
courge, haricot,
radis, artichaud,
fenouil, navet,
maïs, épinard,
petit pois, ail,
potimarron,
céleri, aubergine, échalote,
carotte, poireau,
panais, poivron,
courgette,
tomate, chou,
blette

Février

panais,

endive

betterave,

radis noir.

pomme poire kiwi citron clémentine pomelos épinard,
potimarron,
courge,
blette,
carotte, céleri,
poireau,
panais,
choux,
échalote,
oignon, ail,
navet,
betterave,
radis noir,
endive

Mai

fraise cerise pomelos rhubarbe choux fleur, ail, raids rose, asperge, artichaut, choux, pomme de terre, oignon, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, ailet, naver

Août

abricot pêche prune raisin melon pastèque figue fraise framboise poire pomme mirabelle brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre, échalote, oignon sec & blanc, haricot vert, maïs, navet, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, poireau, blette, fenouil, carotte, fève

Novembre

choux,

pomme kaki mandarine pore raisin châtaigne clémentine noix

échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau

Mars

pomme poire kiwi citron clémentine pomelos épinard,
potimarron,
courge,
blette,
céleri,
poireau,
panais,
choux,
oignon,
ail, navet,
asperge
radis noir & rose
endive

Juin

fraise framboise cerise abricot melon pêche pomelos brocoli, ail, radis rose, choux, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri

Septembre

coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

concombre, courge, haricot vert, maïs, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalite, oignon sec, fenouil, navet, radis, choux, blette, carotte, artichaut, haricot à écosser, ail

Décembre

kiwi mandarine poire pomme clémentine noix choux,
ail,
radis noir,
céleri,
cardon,
blette,
potimarron,
oignon,
salsifis, fenouil,
épinard,
courge, navet,
panais, carotte,
poireau,
échalote



Complement d'information au programme Letus & Bouche Cousue

J'ai donné à titre indicatif le jour de dimanche pour la session de cardio, bien évidemment adaptez ce jour à votre emploi du temps, rien ne vous empêche de le fixer un autre jour, tant qu'il est différent que ceux des entrainements de renforcement musculaire.

Chaque ligne est à effectuer une seule fois si vous êtes novice, deux fois si vous avez déjà pratiquez régulièrement du sport. Le programme est progressif.

Lorsqu'il est mentionné par exemple « 2 séries, 20 répétitions », c'est que l'exercice est considéré comme intense pour être fait en une seule fois. Si votre niveau le permet, enchaîner alors les 2 séries, sinon effectuez un temps de récupération de 30 secondes.

Il est recommandé de s'échauffer 5 à 10 minutes avant chaque séance de renforcement musculaire, et de s'étirer à la fin. Vous trouverez plus loin des idées d'exercices à exécuter pour les fins de séances.

Mat éiel necessaire

Le programme Lotus & Bouche Cousue ne nécessite que peu de matériel, qu'il est par ailleurs possible de remplacer avec des objets du quotidien.

- 2 altères de 1 à 1,5 kg pour les semaines 1 à 4
- 2 altères de 2 à 2,5kg à partir de la semaine 4
- 1 corde à sauter
- Un tapis de sol
- 1 timer (Timer Runastic gratuit à télécharger sur smartphone)
- Un step ou une chaise ou un bout de canapé.

Alternatives

Si vous trouvez certains exercices trop simples, n'hésitez pas à lester vos chevilles pour les exercices cuisses et fessier, et vos poignets pour le haut du corps. A contrario, si certains exercices s'avèrent trop difficile n'hésitez pas à scinder en deux séries.

www.lotus-bouche-cousue.fr Instagram: @lotusbouchecousue

#
La difficulte évest pas l'escalier
c'est la premiere marche

Fessier & Abdominaux

Fentes



15 répétitions / jambe

Buste droit - Epaules basses

Squats



15 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

Lever bassin



20 répétitions

Contracter fessier

Fire hydrant



20 répétitions

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

Crunch



15 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

Crunch inversé



15 répétitions

Lever fessier pas trop haut

Balancier



10 répétitions / côté

Alterner droite et gauche -Epaules fixées au sol

Toucher cheville





15 répétitions

répétition = droit + gauche Alterner cheville droite et aauche

Temps de récupération : 2 minutes

Altère côté



25 répétitions / côté

Buste gainé

Sumo squats



15 répétitions

Jambes écartées - Poids sur les talons

Chaise



30 secondes

Genoux 90°

Planche

UE.FR



30 secondes

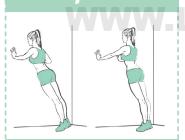
Corps aligné - Pas de fesses courbées



#
Demain, je me leve de
bonheur

Cuisses & Bras

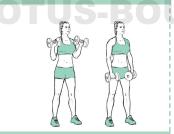
Pompes mur



20 répétitions

Les pieds ne bougent pas

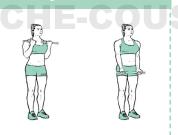
Biceps altères



20 répétitions

Mains en pronation

Biceps altères 2



20 répétitions

Mains en supination

Dips



20 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Fentes



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaules basses

Fentes côté altères



20 répétitions / jambe

Genoux dévérouillés

Jump squats



20 répétitions

Poids sur les talons

Front kick



20 répétitions / jambe

Genoux dévérouillés

Temps de récupération : 2 minutes

Step lever genou



20 répétitions répétitions

1 répétition = droit + gauche Alterner droite et gauche -Buste gainé

Squats lever bras

OTUSBO



20 répétitions

Genoux dévérouillés

Planche bras

CHE-COU



30 secondes

Rester statique -Corps aligné

Oiseau - chien



20 répétitions

répétition = droit + gauche

Alterner droite et gauche -Corps aligné - Dos droit



#
Je peux, je fais,
Lin de la discussion

Full Body

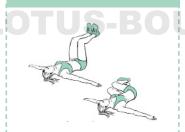
Jumping jacks



25 répétitions

Dynamique

Balancier



25 répétitions 1 répétition = droit + gauche Alterner droite et gauche -Epaules fixées au sol

Lever jambes



25 répétitions

Dos collé au sol

Obliques debout



25 répétitions / côté

Genoux dévérouillés

Temps de récupération : 2 minutes

Fire hydrant



25 répétitions / jambe

Dos droit

Donkey kicks



25 répétitions / jambe

Dos droit

Squats



30 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

Pompes genoux



10 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

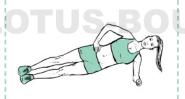
Planche



30 secondes

Corps aligné - Pas de fesses courbées

Planche côté gauche



30 secondes

Corps aligné

Planche côté droit



30 secondes

Corps aligné

Chaise



30 secondes

Genoux 90°



Cardio



Si l'opportunte ne frappe pas, construís la porte

Fessier & Abdominaux

Crunch



30 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

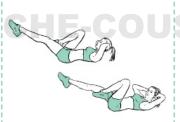
Genoux poitrine



30 répétitions

Les genoux rejoignent la poitrine

Bicyclette



15 répétitions 1 répétition = droit + gauche Alterner droite et gauche -

tions

Alterner droite et gauche - Buste gainé Coude sur genou opposé

Temps de récupération : 2 minutes

Jump squats



20 répétitions

Dos droit - Genoux dévérouillés

Fentes croisées



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaule basses

Pont

CHE-COU



30 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe

Altère côté



15 répétitions / jambe

Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

Fentes altères



30 répétitions / côté Dos droit

Battements



30 répétitions

Alterner droite et gauche -Abdo gainés

Planche

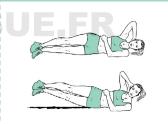
CHE-COU



45 secondes

Corps aligné

Lever jambes côté



10 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

pas en ce que les autres pensent

Cuisses & Bras

Jump squats



Poids sur les talons

Lever genou



Alterner droite et gauche -Dynamique

Saut grenouille



20 répétitions

Genoux dévérouillés

Squat bras



20 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Lever côté assis



25 répétitions Epaules basses

Commando



Dips



Epaules basses

Pompes genoux



Temps de récupération : 2 minutes

Planche



Corps aligné

^planche mains



10 répétitions / côté Genoux dévérouillés

Planche



Corps aligné

Planche mains



Se mettre sur coude puis main, alterner.



#
To sucur d'aujourd'hui
est ton sourire de demain

Full Body

Jump burpees



20 répétitions

Dynamique

Corde à sauter



2 minutes 30 sec. de saut et 30 sec. de repos.

Jump burpees





20 répétitions

Dynamique

Corde à sauter



2 minutes 30 sec. de saut et 30 sec. de repos.

Temps de récupération : 2 minutes

Squats



30 répétitions Poids sur les talons

Fentes côté altères



30 répétitions / jamb

Poids sur les talons

Pont statique

CHE-COU



1 minute

Contracter fessier

Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

Temps de récupération : 2 minutes

Altères côté



30 répétitions / côté

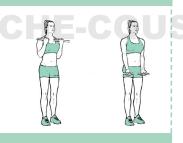
Buste gainé

Biceps altères 1



Mains en pronation

Biceps altères 2



30 répétitions

Mains en supination

Chaise

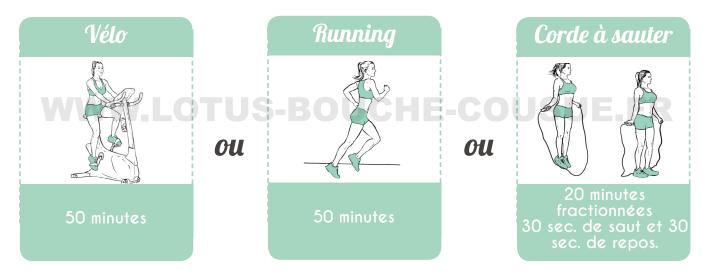


Genoux 90°

www.lotus-bouche-cousue.fr Instagram : @lotusbouchecousue

Les erreurs sont la preuve que tu essaies

Cardio



Personne n'a dit que cela serait facile

Fessier & Abdominaux

Crunch



Coudes écartés - Regard vers plafond

Bicyclette



20 répétitions

Alterner droite et gauche -Coude sur genou opposé

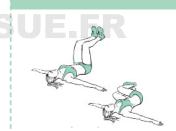
Crunch inversé



40 répétitions

Lombaires plaquées

Balancier



Alterner droite et gauche -Epaules fixées au sol

Temps de récupération : 2 minutes

Mollets pointes



40 répétitions

Talons dans le vide puis pointe des pieds

Donkey kicks



Dos droit

Fire hydrant



40 répétitions / jambe

Dos droit

Lever jambe côté



Corps aligné

Temps de récupération : 2 minutes

Pont



Dos droit

Battements

Alterner droite et gauche -Abdo gainés

Planche écart



Corps aligné

Climber



10 répétitions

alterner gauche droit

#
Tais de ton Mieux,
meme si personne ne regarde

Cuisses & Bras





20 répétitions Fogules basses - Abi

Epaules basses - Abdo gainés

Scarecrows



2 séries 20 répétitions

Epaules basses - Abdo gainés

1ever bras



2 séries 20 répétitions Epaules basses - Abdo

gainés

Biceps alternés



2 séries 20 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Lever genou



40 répétitions | répétition = droit + gauche | Alterner droite et gauche -

Dynamique

Saut step



15 répétitions

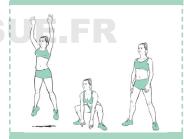
Fentes front kick



30 répétitions / jambe

Dos droit - Genoux dévérouillés

Saut grenouille



30 répétitions

Genoux dévérouillés

Temps de récupération : 2 minutes

Oiseau - chien

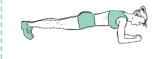


20 répétitions 1 répétition = droit + gauche Alterner droite et gauche -

Corps aligné - Dos droit

Planche

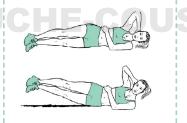
OTUS-BO



1 minute

Corps aligné

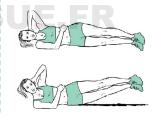
Lever jambes côtê gauche



10 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

Lever jambes côté



10 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

Ta seule limite c'est ta crainte

Full Body

Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

Sumo squats



40 répétitions

Jambes écartées

Jump fentes alternées



15 répétitions 1 répétition = droit + gauche Dynamique

Fentes croisées



20 répétitions / côté

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

Crunch inversé



40 répétitions Dos fixé au sol

Sit-up



20 répétitions

Dos droit

V-ир



20 répétitions

Insecte mort



20 répétitions répétition = droit + gauche Alterner droite et gauche

Temps de récupération : 2 minutes

Dips



40 répétitions

Epaules basses

Pompes



10 répétitions

Commando



20 répétitions / côté

Oiseau - chien



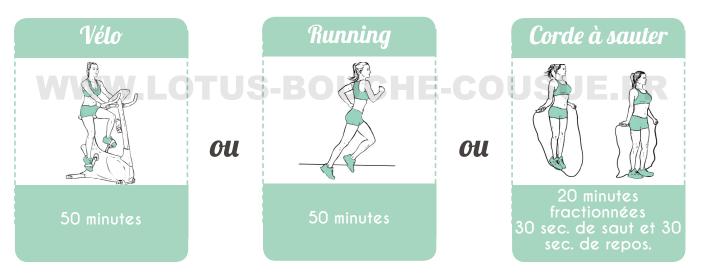
30 répétitions ' répétition = droit + gauche

Alterner droite et gauche -Corps aligné - Dos droit

www.lotus-bouche-cousue.fr Instagram : @lotusbouchecousue

N'aie pas peur d'echouer, aie peur de ne pas essayer_

Cardio



Cesse de vouloir et fais

Fessier & Abdominaux

Double crunch



50 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

V-up



2 séries 20 répétitions

Russian twist



40 répétitions 1 répétition = droit + gauche Abdo gainés

Bicyclette



30 répétitions 1 répétition = droit + gauche Abdo gainés - Le tronc ne bouge pas

Temps de récupération : 2 minutes

Squats altères



50 répétitions

Poids sur les talons

Squats bulgares



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaules basses

Pont



50 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe



20 répétitions / jambe

Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

Planche écart jambe



20 répétitions / côté

Ecarter la jambe gauche puis droite

Climber



20 répétitions répétition = droit + gaucho alterner gauche droit

Planche côté



1 minute

Corps aligné

Planche côté



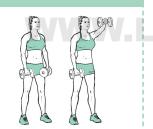
l minute

Corps aligné

Inspire le futur expire le passe

Cuisses & Bras

Levers frontaux



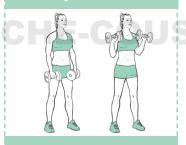
40 répétitions / côté
Mains en pronation

Ailes poulet



40 répétitions Mains en pronation -Epaules basses

Biceps reverse



40 répétitions

Mains en pronation

Press épaules



40 répétitions Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Talon fesse



2 minutes

Dynamique

Saut step



Dynamique

Fentes altères



30 répétitions / jambe Epaules basses - Abdo gainés

Jump squats



20 répétitions Poids sur les talons

Temps de récupération : 2 minutes

Planche



minute

Corps aligné

Planche mains



1 minute

Corps aligné

Planche mains coudes



15 répétitions

Se mettre sur coude puis main, alterner.

Superman



20 répétitions

Lever jambes & bras doucement # Quand tu doutes. regarde le chemin parcouru

Full Body

Jump burpees



30 répétitions

Dynamique

Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

Saut grenouille



30 répétitions

Genoux dévérouillés

Fentes front kick



30 répétitions / jambe

Epaules basses - Abdo gainés

Temps de récupération : 2 minutes

Saut step



20 répétitions

Genoux dévérouillés

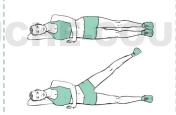
Fentes côté altères



40 répétitions / jambe

Dos droit

Lever jambe côté



40 répétitions / jambe

Corps aligné

Squats altères bras



40 répétitions

Poids sur les talons

Temps de récupération : 2 minutes

Lever latéral altères



40 répétitions

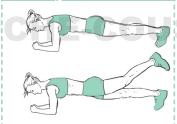
Epaules basses - Dos droit

Pompes



15 répétitions

Planche lever de jambe



répétition = droit + (

alterner gauche droit

Planche

UE.FR



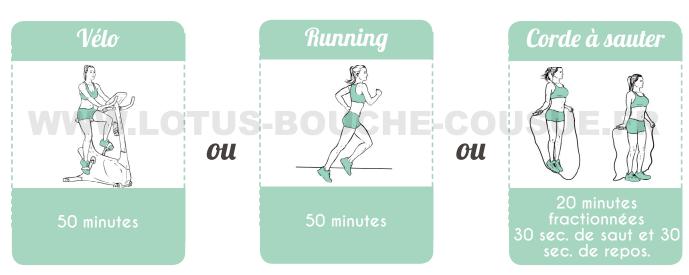
1 minute

Corps aligné

www.lotus-bouche-cousue.fr Instagram : @lotusbouchecousue

Reve, imagine, projette, travaille

Cardio



#

Tu n'auras pas un ventre plat en dormant dessus

Fessier & Abdominaux

Crunch inversé



50 répétitions Lever fessier pas trop haut

Battements



40 répétitions | répétition = droit + gauch | alterner gauche droit

V-ир



2 séries 20 répétitions

Bicyclette



40 répétitions 1 répétition = droit + gauche Abdo gainés - Le tronc ne bouge pas

Temps de récupération : 2 minutes

Jump squats



30 répétitions
Poids sur les talons

Fentes croisées



30 répétitions / côté

Dos droit - Epaule basses

Fentes latérales altères



30 répétitions / côté
Dos droit - Epaule basses

Pont 1 jambe



30 répétitions / jambe Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

Altères côté



50 répétitions / côté Abdo gainés - Le tronc ne bouge pas

Climber



20 répétitions 1 répétition = droit + gauche alterner gauche droit

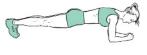
Lever jambes côté



15 répétitions / côté Corps aligné - Dos droit

Planche



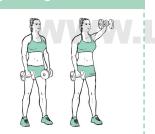


1'30 minute
Corps aligné

Le seul frein a ton succes est la barrière que tu tes mise

Cuisses & Bras





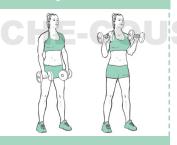
40 répétitions 1 répétition = droit + gauch Abdo gainés - Epaules basses

Ailes poulet



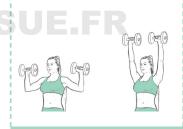
Mains en pronation -Epaules basses

Biceps reverse



Mains en pronation

Press épaules



40 répétitions

Epaules basses

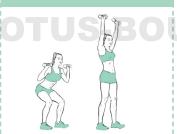
Temps de récupération : 2 minutes

Fentes front kick



30 répétitions / jambe Epaules basses - Abdo gainés

Squat bras



30 répétitions Epaules basses

Step lever genou



30 répétitions / côté

Buste gainé

Pont 1 jambe



20 répétitions / jambe Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

Pompes



15 répétitions

Commando



20 répétitions / côté

Corps aligné

Planche mains

GHE-GOU

1'30 minute
Corps aligné

Spiderman



20 répétitions / côté

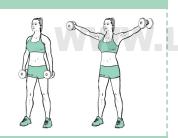
Corps aligné

#

Avant de l'enerver entraine-toi tout semblera moins grave après ca

Full Body

Levers latéraux



40 répétitions

Epaules basses - Abdo gainés

Biceps altères



40 répétitions 1 répétition = droit + gauche Alterner droite et gauche -

Mains en pronation

Ailes poulet



40 répétitions

Mains en pronation -Epaules basses

Dips



40 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Mollets pointes



50 répétitions

Talons dans le vide puis pointe des pieds

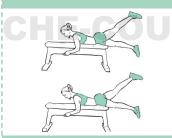
Jump fentes alujernées



20 répétitions

Dos droit

Battements



50 répétitions

répétition = droit + gauche Alterner gauche droit

Crunch inversé



40 répétitions

Lombaires plaquées

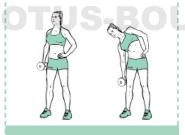
Temps de récupération : 2 minutes

Toucher orteils



30 répétitions répétition = droit + gauche Abdo gainés

Altères côté



50 répétitions / côté Abdo gainés - Le tronc ne bouge pas

Chaise



1'30 minute

Genoux 90°

Oiseau - chien



20 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

www.lotus-bouche-cousue.fr Instagram : @lotusbouchecousue

#
Ce n'est pas toujours la peine
mais ca en vaut toujours la peine

Cardio



Tu n'auras pas le boule de tes reées en restant assise dessus

Fessier & Abdominaux

Genoux poitrine

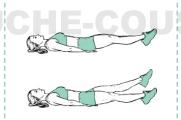


Lever fessier pas trop haut

V-up



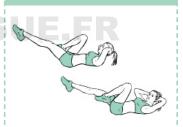
Flutter kick



50 répétitions

Lombaires collées au sol

Bicyclette



Abdo gainés - Le tronc ne bouge pas

Temps de récupération : 2 minutes

lumb sauats



40 répétitions Poids sur les talons

Squats bulgares



40 répétitions / jambe Dos droit - Epaules basses

Fentes altères



Dos droit

ientes



Dynamique

Temps de récupération : 2 minutes

Planche



Corps aligné

Climber



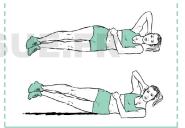
alterner gauche droit

Spiderman



Corps aligné - Dos droit

lever jambes côt



Corps aligné - Dos droit

0

Le seul mauvais entrainement est celui que tu ne fais pas

Cuisses & Bras

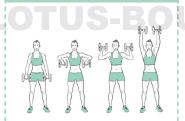
Levers latéraux épaules



40 répétitions

Epaules basses - Abdo gainés

Cuban press



40 répétitions

Mains en pronation -Epaules basses

Commando



40 répétitions / côté

Corps aligné

Pompes



20 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

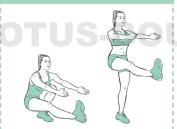
Step lever genou



25 répétitions / côté

Buste gainé

Pistol



10 répétitions / côté

Dos droit - Epaules basses Peut s'aider des mains

Pont 1 jambe



30 répétitions / jambe

Contracter fessier

Saut grenouille



40 répétitions

Genoux dévérouillés

Temps de récupération : 2 minutes

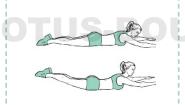
Oiseau – chien



30 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

Superman



40 répétitions

Lever jambes & bras doucement

Planche mains



2 minutes

Corps aligné

Chaise



2 minutes

Genoux 90°



L'alimentation change ton poids l'entrainement change ton corps

Full Body

Jumping jacks



50 répétitions

Dynamique

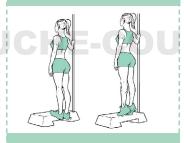
Fentes front kick



30 répétitions / jambe

Epaules basses - Abdo gainés

Mollets pointes



50 répétitions

Talons dans le vide puis pointe des pieds

Fire hydrant



40 répétitions / jambe

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

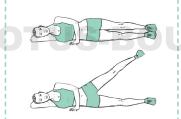
Donkey kick



10 répétitions / jambe

Dos droit

Lever jambe côté



40 répétitions / jambe

Corps aligné

Squats altères



50 répétitions

Poids sur les talons

Dips

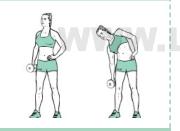


50 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Altère côté



50 répétitions répétition = droit + aquche

Alterner droite et gauche

Toucher orteils



40 répétitions

Epaules basses - Dos droit

V-up



2 séries 30 répétitions

Planche

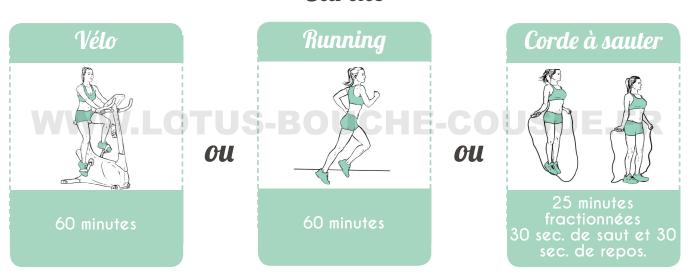


2 minutes

Corps aligné

Pas de defice sans supplice

Cardio



#
Tourne toi face au soleil,
Combre sera alors derrière toi

Idées de stretching

Dos / lombaires



30 secondes /

Chien | chat



Inspirer dos cambré, expirer dos rond. 10 cycles Papillon inversé



Expirer sur 15 secondes. Répéter 3x Epaules basses

Etirement nugue



30 secondes /

Epaules



30 secondes /

Cobra



expirer sur 15 secondes. Répéter 32 Quadriceps



30 secondes /

Tendons et mollets



30 secondes /

Tendons



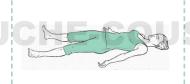
30 secondes /

Dos rond



Expirer longuement

Relaxation



Inspirer par le nez. Expirer par la bouche sur 30 sec. Le poisson



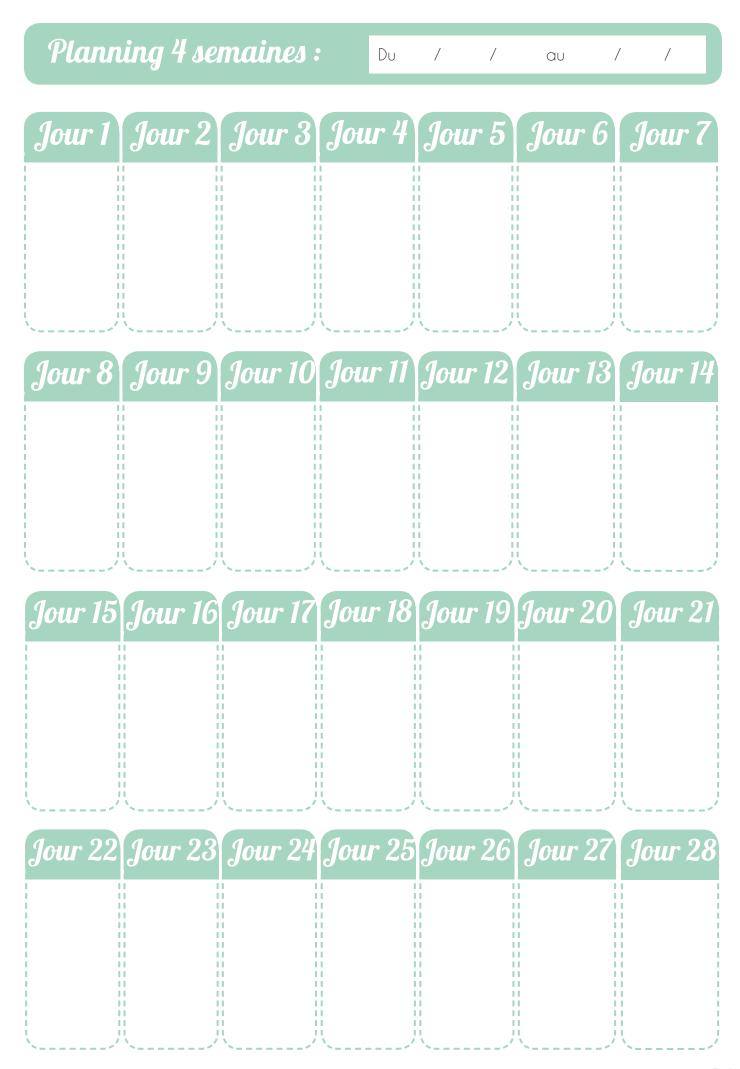
30 secondes. Garder

Fithook Lotus & Bouche Cousue

Un Fitbook c'est quoi ? Une façon de suivre son évolution sportive, de progresser correctement, un carnet de bord healthy en somme. Le Fitbook de Lotus & Bouche Cousue permet de se projeter sur 4 semaines et ainsi connaître ses points forts et ses points d'amélioration. Il vous suffit donc d'en imprimer un vierge à chaque début de mois ».

www.lotus-bouche-cousue.fr Instagram : @lotusbouchecousue

Date de démarrage :		
Prénom, Nom :		
Objectif(s) du mois :		
Mes mensurations		
Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		
Mes performances		
Détails	Ce jour	Objectif
Mes motivations		



Date : Semaine 1 - Jour 1 Mon entraînement durée muscles ciblés Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série Nb de répétitions temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 2 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 3 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 4 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 5 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 6 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 7 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date bilan Semaine 1 :				
Mes mensurations				
Détails	Ce jour	Objectif		
Poids				
Tour de poitrine				
Tour de taille				
Tour de hanches				
Tour de cuisse				
Mes performances				
Détails	Ce jour	Objectif		
Mon bilan				
Mes + :				
Mes points d'amélioration :				

Date : Semaine 2 - Jour 8 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 9 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 10 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 11 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 12 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 13 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 14 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date bilan Semaine 2 :				
Mes mensurations				
Détails	Ce jour	Objectif		
Poids				
Tour de poitrine				
Tour de taille				
Tour de hanches				
Tour de cuisse				
Mes performances				
Détails	Ce jour	Objectif		
Mon bilan				
Mes + :				
Mes points d'amélioration :				

Date : Semaine 3 - Jour 15 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 16 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio moyen (course, vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 17 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 18 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 19 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 20 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 21 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date bilan Semaine 3 :				
Mes mensurations				
Détails	Ce jour	Objectif		
Poids				
Tour de poitrine				
Tour de taille				
Tour de hanches				
Tour de cuisse				
Mes performances				
Détails	Ce jour	Objectif		
	Mon bilan			
N 4				
Mes +:				
Mes points d'amélioration :				

Date : Semaine 4 - Jour 22 Mon entraînement durée muscles ciblés Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série Nb de répétitions temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 23 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 24 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 25 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

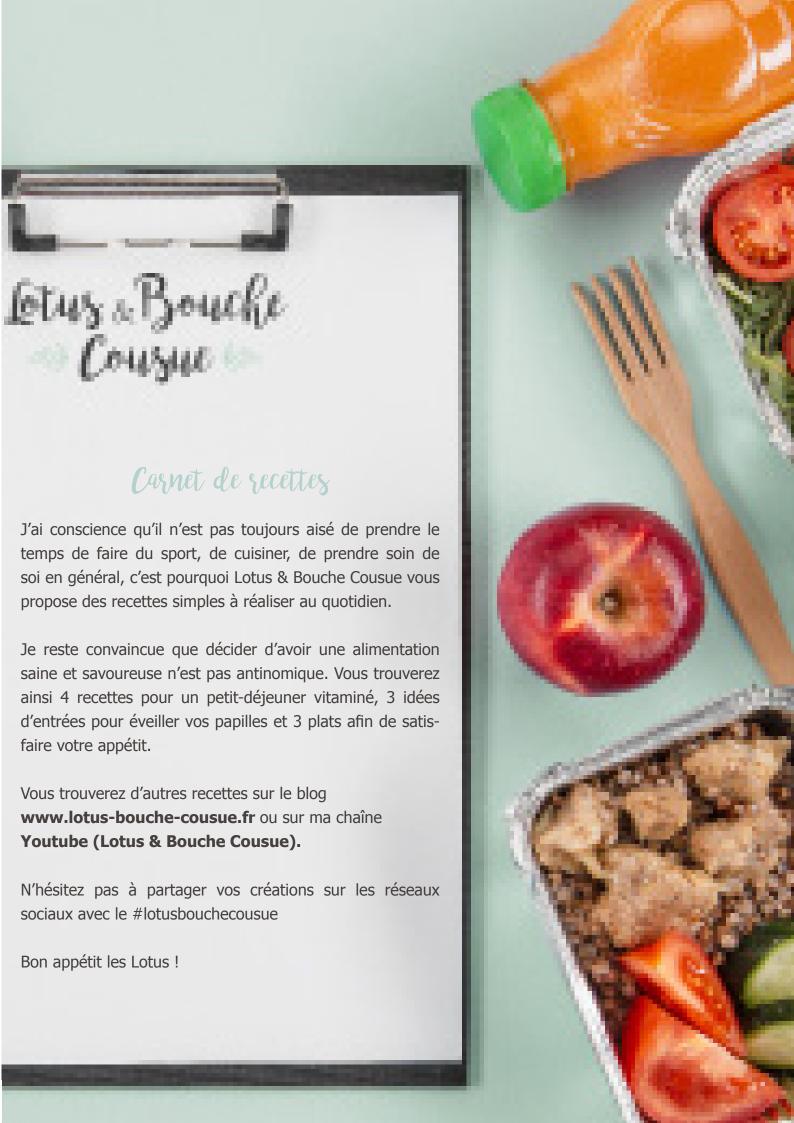
Date : Semaine 4 - Jour 26 Mon entraînement durée muscles ciblés Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 27 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 28 Mon entraînement durée (muscles ciblés) Musculation Exercices | machines Poids/leste Nb de séries temps / série temps récup. Gainage durée Cardio **moyen** (course, Vélo etc) durée Cours collectif muscles ciblés durée **Alimentation** Petit-déjeuner Encas Déjeuner Encas Dîner Notes / Bilan

Date bilan Semaine 4 :				
Mes mensurations				
Détails	Ce jour	Objectif		
Poids				
Tour de poitrine				
Tour de taille				
Tour de hanches				
Tour de cuisse				
Mes performances				
Détails	Ce jour	Objectif		
	Mon bilan			
Mes + :				
Mes points d'amélioration :				

Fin Semaine 4 :	
	Notes





Green smoothie bowl - Petit-dejeuner -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : aucune

Ingrédients:

- 1 banane surgelée
- 2 kiwis
- 3 tranches d'ananas
- 2 poignées de pousses d'épinard

Préparation :

- 1. Dans un blender / mixer, placer les kiwis, les tranches d'ananas et les pousses d'épinard.
- 2. Ajouter les morceaux de banane préalablement surgelée.
- 3. Mixer le tout jusqu'à ce que le smoothie soit homogène.
- 4. Verser la préparation dans un bol.
- 5. Ajouter quelques toppings en option.
- 6. Déguster!

www.lotus-bouche-cousue.fr



Pancakes healthy - Petit-dejeuner -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : quelques minutes

Ingrédients:

- 30 g de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de farine complète
- 1 oeuf
- 1 blanc d'oeuf
- 5 cl de lait
- Une cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- Sirop d'agave
- 1/2 sachet de levure

Préparation :

- 1. Dans un blender / mixer, mixer les flocons d'avoine jusqu'à obtention d'une poudre lisse.
- 2. Dans un saladier, verser les flocons d'avoine mixés, la farine et la levure.
- 3. Ajouter l'oeuf, le lait et le fromage blanc et mélanger à l'aide d'un fouet. La pâte doit être lisse.
- 4. Faites chauffer une poêle à feu doux / moyen. La graisser avec un essuie-tout et un peu d'huile.
- 5. Lorsqu'elle est bien chaude, verser une petite louche de pâte dans la poêle.
- 6. Retourner le pancake lorsque des bulles apparaissent à sa surface.
- 7. Laisser cuire jusqu'à ce que l'autre côte soit doré.
- 8. Répéter l'opération pour les autres pancakes.
- 9. Déguster!



Pudding graines de chia & mangue - Petit-dejeuner -

Préparation : 10 minutes (la veille au soir) - Cuisson : aucune

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 15 ml de lait de coco
- 1 mangue
- 1/2 citron vert

Préparation :

- 1. Verser le lait de coco dans un récipient.
- 2. Ajouter les graines de chia.
- 3. Mélanger la préparation à l'aide d'une fourchette pendant une dizaine de minutes, afin d'éviter

que les graines ne s'agglutinent entre elles.

- 4. Réserver au réfrigérateur une nuit durant.
- 5. Le lendemain matin, peler puis couper la mangue en morceaux.
- 6. Dans un mixer / blender, mixer la mangue avec le jus du citron.
- 7. Sortir le pudding de chia et disposer 2 à 3 cm de purée de mangue par-dessus.
- 8. Ajouter quelques toppings en option.
- 9. Déguster!

www.lotus-bouche-cousue.fr



Porridge pomme cannelle - Petit-dejeuner -

Préparation : 5 minutes - Cuissons : 7 minutes

Ingrédients:

- 50g de flocons d'avoine
- 30cl de lait
- 1 pomme
- 1 kiwi
- Quelques fruits secs: noix, noisettes, amandes...
- Pépites de chocolat
- · Sirop d'agave

Préparation :

- 1. Faire cuire le lait et les flocons d'avoine dans une casserole à feu doux.
- 2. Lorsque le porridge devient consistant, retirer la casserole du feu.
- 3. Dresser le porridge dans un bol lorsqu'il est encore chaud.
- 4. Couper de fines tranches de pomme en gardant la peau.
- 5. Retirer la peau du kiwi et le tailler en tranches.
- 6. Faire revenir la pomme dans une poêle avec un peu de beurre et une pincée de cannelle.
- 7. Disposer sur le porridge les morceaux de pomme, de kiwi, les fruits secs et les pépites de chocolat.
- 8. Ajouter un filet de sirop d'agave sur la préparation.
- 9. Déguster!

www.lotus-bouche-cousue.fr



Salade de quinoa facon takouleé - Entrée -

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 12 minutes

Ingrédients :

- 1 verre de quinoa
- 2 tomates
- 1/2 poivron
- 1 petit oignon frais
- Une poignée de raisins secs
- · Quelques herbes : ciboulette, basilic
- · Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation:

- 1. Dans de l'eau bouillante salée, faire cuire un verre de quinoa.
- 2. Laisser cuire environ 12 minutes puis l'égoutter.
- 3. Dans une tasse d'eau, faire réhydrater une poignée de raisins secs.
- 4. Couper les tomates, le demi poivron et l'oignon en petits dés.
- 5. Dans un saladier, ajouter le quinoa et les légumes coupés.
- 6. Ajouter quelques herbes ciselées et les raisins égouttés.
- 7. Saler, poivrer.
- 8. Ajouter un filet d'huile d'olive et mélanger.
- 9. Déguster!



Tartare saumon, pomme, avocat - Entrée-

Préparation : 15 minutes - Cuisson : aucune

Ingrédients:

- 1 pavé de saumon (environ 150 grammes)
- 1 pomme Granny Smith
- 1 avocat mûr
- 1 citron vert
- Jus d'un citron jaune
- Sauce soja
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation :

- 1. Retirer la peau du saumon et enlever les éventuelles arrêtes.
- 2. Couper le saumon en petits dés, de 1 à 2 cm environ.
- 3. Tailler la pomme en dés en gardant la peau, de la même grosseur que le saumon.
- 4. Répéter l'opération avec l'avocat. Verser un peu de jus de citron jaune sur ce dernier.
- 5. Dans un saladier, mélanger le saumon, la pomme et l'avocat.
- 6. Verser le jus du citron vert, deux cuillères à soupe de sauce soja et une cuillère à soupe d'huile

d'olive.

- 7. Saler, poivrer.
- 8. Mélanger la préparation.
- 9. Déguster!

www.lotus-bouche-cousue.fr



Salade de chou blanc Catruite - Entrée -

Préparation : 5 minutes - Cuisson : aucune

Ingrédients :

- 1/4 de chou blanc
- Fromage blanc 0%
- 2 petites tranches de truite fumée
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préparation :

- 1. Retirer les premières feuilles du chou, celles qui sont âbimées.
- 2. Découper et se débarrasser ensuite des côtes du milieu (parties dures épaisses).
- 3. Émincer le chou dans la longueur, le plus finement possible.
- 4. Couper ensuite les tranches de truite fumée en petits morceaux.
- 5. Mettre le chou émincé et les morceaux de truite dans un saladier.
- 6. Ajouter 1 cuillère à soupe de fromage blanc et la ciboulette ciselée.
- 7. Saler, poivrer.
- 8. Mélanger le tout.
- 9. Déguster!



Velout éle patates douces - Plat -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients:

- 700g de patates douces (chair orange)
- 300 ml de lait de coco
- 300 ml d'eau
- 20g de gingembre
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- Curry
- Piment d'espelette
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation :

- 1. Émincer l'oignon et le gingembre.
- 2. Les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- 3. Couper les patates douces en cubes et les ajouter à la préparation.
- 4. Verser le lait de coco, l'eau et le bouillon cube.
- 5. Couvrir la casserolle et laisser cuire une trentaine de minutes.
- 6. Lorsque les morceaux de patates douces sont bien cuits, mixer le tout.
- 7. Ajouter une cuillère à café rase de curry.
- 8. Ajouter du sel, du poivre et du piment d'espelette selon le goût.
- 9. Déguster!



Papillote de poisson sur lit de poireaux -plat-

Préparation : 15 minutes - Cuissons : 18 minutes

Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc : dorade, merlan, loup de mer, cabillaud...
- 1 gros poireau.
- Quelques graines : chia, pavot, lin, courge...
- Huile d'olive.
- Sel, poivre.

Préparation :

- 1. Couper le poireau dans la longueur puis le découper en rondelles.
- 2. Passer les morceaux découpés dans une passoire sous l'eau et les laver.
- 3. Les faire cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes. Saler, poivrer.
- 4. Déposer une couche de poireaux sur du papier sulfurisé.
- 5. Saler et poivrer les filets de poisson sur les deux faces puis les déposer dans les papillotes.
- 6. Ajouter un filet d'huile d'olive et quelques graines sur les filets.
- 7. Rabattre le papier sulfurisé de haut en bas sur le filet et serrer ensuite les côtés en tortillant le papier, tout en serrant fortement.
- 8. Enfourner et laisser cuire 8 minutes si les filets sont fins, 12 minutes s'ils sont épais.
- 9. Déguster!

www.lotus-bouche-cousue.fr



Puree de carottes au cumin - Plat -

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes

Ingrédients:

- 1 kg de carottes
- Fromage philadelphia
- Sel
- Poivre
- Cumin

Préparation :

- 1. Éplucher les carottes et les couper en tronçons.
- 2. Faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, entre 15 à 20 minutes selon la taille.
- 3. Arrêter la cuisson lorsque les carottes sont tendres puis les égoutter.
- 4. Dans un mixer / blender, mixer les carottes.
- 5. Mettre la purée de carottes dans un chinois afin de les égoutter une nouvelle fois.
- 6. Ajouter deux cuillères de philadephia.
- 7. Saler et poivrer. Ajouter du cumin, selon le goût.
- 8. Mélanger le tout.
- 9. Déguster!

www.lotus-bouche-cousue.fr

www.lotus-bouche-cousue.fr Instagram : @lotusbouchecousue Youtube : Lotus & Bouche Cousue

