



ÉMILIE HÉBERT

Beautyfood

CONSIGLI, RICETTE E RIMEDI HOME-MADE PER ESSERE NATURALMENTE BELLE

FOTOGRAFIE: NATHALIE CARNET

STYLING: AUDREY COSSON

ILLUSTRAZIONI: ÉMILIE RAMON

red!

PARTE 1

Il programma beautyfood	9	Per le rughe	38
Stile di vita beautyfood	10	Per i capelli opachi	39
Obiettivi e risultati	10	Per i capelli grassi	40
Detossificare l'organismo	11	Per la caduta dei capelli	41
Equilibrare il pH corporeo	12	Per la forfora	42
Fare il pieno di nutrienti essenziali	13	Per le unghie che si spezzano	43
Contrastare l'invecchiamento cutaneo	14		
La top ten degli ingredienti beautyfood	16		
A cosa dire no	18		
A cosa dire sì	20		
La mia dispensa beautyfood	22		
Tavola dei nutrienti	26		
Dove fare la spesa?	30		
Nutrirsi al ritmo delle stagioni	30		
Le mie ricette di bellezza			
Per la pelle secca	32		
Per la pelle grassa	33		
Per la pelle disidratata	34		
Per un colorito spento, opaco	35		
Per acne, imperfezioni, infiammazioni, pori dilatati	36		
Per la pelle reattiva (sensibilità, arrossamenti...)	37		

PARTE 2

Ricette e prodotti fai-da-te	45
Primavera	46
Passaporto della bellezza	47
Smoothie pelle bella	48
Granola antistress	51
Spring rolls antimacchie	52
Insalata di quinoa mineralizzante	54
Tatin di melanzane alcalinizzante	56
Triangoli ossigenanti	59
Torta detox al rabarbaro	60
BB cream	62
Crema "ricrescita rapida"	63
Cosmesi home-made	
Pasta di mandorle detergente	65
Antidoto per le macchie	65
Olio mani e unghie	65
Tonico purificante alla lavanda	65

Estate	66	Cosmesi home-made	
Passaporto della bellezza	67	Bagno capillare all'olio	105
Bo bun pelle perfetta	68	Balsamo labbra cocco-acero	105
Wrap idratante	70	Maschera capillare all'avocado	105
Insalata di miglio antistress	72	Maschera colorito luminoso	105
Torta leggera vitaminica	74		
Zucchine al pesto di cavolo nero alcalinizzante	77	Inverno	106
Crumble colorito splendente	79	Passaporto della bellezza	107
Clafoutis zero difetti	80	Overnight oatmeal	108
Gelato dissetante alla fragola	82	Cioccolata calda energizzante	110
		Riso nero antiossidante	113
Cosmesi home-made		Falafel della bellezza	114
Olio di carota	85	Zuppa di soba antiossidante	116
Spray viso alla menta	85	Burger vegetali equilibranti	119
Siero punte sfilate	85	Cheesecake glowy	120
Gommage per i piedi	85	Pumpkin cake purificante	122
		Cosmesi home-made	
Autunno	86	Gommage cappuccino	125
Passaporto della bellezza	87	Maschera mineralizzante alla spirulina	125
Pancakes antietà	88	Barra da massaggio	125
Barrette pretty energy	90	Siero rigenerante	125
Frullato alle noci mineralizzante	93		
Porridge ciocco-nocciole antietà	94		
Salsina rosa antiossidante	96		
Curry vegano detox	99		
Gnocchi di zucca	100		
Zuppa di Rapunzel	102		

CEREALI

- Riso basmati, thai, nero, integrale, semintegrale
- Grano saraceno classico e kasha
- Quinoa bianca, rossa, nera
- Fonio, sorgo
- Spaghetti e vermicelli di riso
- Spaghetti soba (spaghetti di grano saraceno e grano*, nei negozi specializzati)

LEGUMI (secchi o in scatola)

- Ceci
- Lenticchie (verdi, rosse)
- Fagioli (bianchi, rossi, azuki)
- Spezzatino di soia/tofu

FARINE (integrali o semintegrali)

- Mix di farine senza glutine
- Farina di ceci
- Farina di grano nero (grano saraceno)
- Farina di mais
- Farina di riso
- Farina di quinoa

* Ingredienti che possono contenere glutine

- Farine precotte (sono cotte al vapore, più fini e leggere): crema di riso, kokkoh

PRODOTTI DOLCIFICANTI

- Zucchero di fiori di cocco
- Sciroppo d'agave (preferibilmente crudo)
- Succo di mele denso crudo
- Datteri Medjoul o Deglet
- Sciroppo d'acero

OLEAGINOSI E FRUTTA SECCA

- Mandorle
- Noci, anacardi, noci di macadamia, noci pecan
- Noce di cocco essiccata in scaglie
- Frutta secca (uva passa, cranberry, albicocca)
- Semi di sesamo (bianco o nero), di lino, di canapa, di chia
- Creme di oleaginosi: anacardi, nocciole, mandorle, pistacchi
- Tahina (purea di sesamo)
- Burro di cocco
- Cacao in polvere (crudo)

Vedi anche "I dolcificanti della bellezza" a p. 20

"LATTI" VEGETALI

- Latte di cocco da cucina
- Latte di mandorla senza zucchero aggiunto
- Latte di riso o di avena
- Panna di soia, di mandorla o di avena (alternativa vegetale alla panna)

SALSE E OLI

- Olio extravergine di oliva (bio)
- Olio di noci di cocco non deodorato (bio)
- Olio di sesamo tostato (bio)
- Salsa tamari (preferibilmente senza glutine)
- Purea di umeboshi (purea di prugne salate giapponesi, nei negozi specializzati)

CONDIMENTI

- Sale rosa dell'Himalaya
- Sale grigio di Guérande, fior di sale, pepe in grani e/o miscele di pepi
- Spezie: cumino, curcuma, curry, cannella...
- Gomasio (sale al sesamo)
- Germe di grano, lievito di birra
- Lievito maltato

SUPERALIMENTI

- Alghe in fiocchi
- Spirulina in polvere
- Bacche di goji
- Maca in polvere (pianta peruviana stimolante)
- guaranà (pianta amazzonica energizzante)

Vedi anche "A cosa dire di sì", a p. 20



Triangoli ossigenanti

Detox, contro la pelle asfittica,
l'acne, il colorito spento

La pelle produce milioni di tossine ogni giorno. Una pelle asfittica si rigenera con maggiore difficoltà, soprattutto dopo l'inverno in cui il nostro organismo gira al rallentatore. Al ritorno della primavera sfruttate anche il ritorno delle verdure verdi, alleate detox per eccellenza.

Ingredienti
per 8 triangoli (2 a testa)

Per la pasta
100 g di farina di riso
50 g di amido di tapioca
160 ml di acqua bollente
1 pizzico di sale marino

Per la farcitura
300 g di spinaci freschi
75 g di piselli sgucciati
75 g di noci del Brasile
(in precedenza ammolate
per 4 ore e scolate)
8 foglie di prezzemolo
8 foglie di menta fresca
1 spicchio di aglio
2 cucchiaini di germe
di grano
1 cucchiaino di gomasio
olio di cocco per la cottura

Preparate la pasta. In un'insalatiera mescolate la farina, l'amido e il sale. Versate a poco a poco l'acqua bollente, mescolando con un cucchiaino di legno (far bollire l'acqua permette di cuocere la farina, dandole maggiore elasticità). Quando la pasta forma grossi grumi, impastate a mano (attenti a non scottarvi!). Lasciatela riposare per 30 minuti a temperatura ambiente. Stendetela in uno spessore di 1 mm e ritagliate 8 quadrati.

Preparate la farcitura. In un robot frullate grossolanamente gli spinaci, lavati con cura, con il resto degli ingredienti. Posate una bella cucchiainata di farcitura su ciascun quadrato di pasta. Piegare in due ciascun quadrato in modo da formare un triangolo, poi premete la pasta con le dita per sigillarlo bene.

Opzione 1 per i più golosi: ungete una padella con carta assorbente impregnata di olio di cocco. Collocatevi i triangoli e fateli dorare a fuoco dolce per 5 minuti su ogni lato. Coprite la padella in modo che i triangoli restino morbidi all'interno.

Opzione 2 più leggera: posate un foglio di carta forno in una pentola cuocivapore. Disponetevi sopra i triangoli e fateli cuocere per 5 minuti.

SUGGERIMENTO Potete anche optare per la sfoglia da ravioli senza glutine venduta nei negozi specializzati in prodotti asiatici.

Curry vegano detox

Per un colorito sano e la pelle affaticata

Per sentirsi bene non c'è niente di meglio di un piatto che riscalda e conforta! La patata dolce è particolarmente ricca di vitamine B₆ e C, di rame e manganese. Contiene una grande quantità di betacarotene, precursore della vitamina A. Tanto più scuro è il colore della sua polpa, quanto più alto è il suo contenuto di antocianine, potenti antiossidanti, forti alleati nel ridare splendore alla pelle. Svolgono anche un'azione benefica sulla salute cardiovascolare e sul fegato. Le spezie, invece, aiutano nel controllo della glicemia, nella riduzione dell'infiammazione, nella stimolazione del metabolismo, favoriscono la perdita di grasso, abbassano il rischio tumorale e di malattie cardiache.

Ingredienti per 4 persone

2 patate dolci
1 carota
1 zucchina
1 cipolla rossa
1 barattolo di ceci cotti
1 pezzo di zenzero fresco
(1 cm circa)
1 spicchio di aglio
qualche gambo di
coriandolo
2 cucchiai di curry
in polvere
1 cucchiaino di cumino
in polvere
400 ml di latte di cocco
100%
2 cucchiaini di olio di oliva
extravergine
sale, pepe in grani

Accompagnamento

160 g di riso semintegrale
2 baccelli di cardamomo
1 chiodo di garofano

Lavate e pelate le patate dolci e la carota: tagliatele a cubetti di 2 cm circa. Lavate la zucchina e tagliatela a cubetti. Sbucciate e tritate la cipolla. Sbucciate e tritate lo zenzero e l'aglio.

In una padella fate appassire a fuoco medio la cipolla nell'olio di oliva. Aggiungete le verdure e mescolate. Aggiungete poi le spezie, l'aglio e lo zenzero.

Sciacquate bene i ceci e versateli nella padella. Fate rosolare il tutto a fuoco vivo, rimestando con forza. Abbassate la fiamma e versate il latte di cocco e 200 ml di acqua. Lasciate sobbollire per 20 minuti.

Nel frattempo fate cuocere il riso a fuoco dolce in una pentola di acqua bollente con il chiodo di garofano e il cardamomo, poi scolatelo.

Salate e pepate le verdure. Cospargete il coriandolo tritato e servite con il riso.



Cheesecake glowy

Per la pelle secca,
antiossidante

Che ne direste di mangiare una cheesecake vegana? Ho scelto una versione con l'avocado. Se siete tra le persone che pensano di mangiare grasso mangiando avocado, vi sbagliate: l'avocado è ricco di grassi, certo, ma si tratta di grassi sani che abbassano il tasso di colesterolo cattivo. Il suo contenuto di vitamine E e K ne fa un alleato importante per la regolazione della concentrazione di zucchero nel sangue e per la protezione di tutte le cellule dall'invecchiamento. Dite addio alle crisi di fame, al diabete e alle rughe! Si dice anche che mangiare un avocado al giorno aiuti a perdere peso e a stabilizzarlo. Come trattamento sia esterno sia interno, esso nutre profondamente la pelle e i capelli, riduce gli arrossamenti e le infiammazioni. Provate, non tornerete indietro!

Ingredienti per 6 persone

Per la base

150 g di biscotti alla cannella senza glutine
50 g di anacardi
50 g di noce di cocco grattugiata
il succo e la scorza di 1 lime
50 g di sciroppo d'acero

Per la crema

4 avocado maturi
3 cucchiaini di sciroppo d'acero
2 lime (succo e scorze grattugiate)
3 cucchiaini di olio di noce di cocco bio

Nella tazza di un robot mettete i biscotti, il cocco e gli anacardi. Frullate fino a ottenere una polvere fine. Aggiungete il succo e la scorza del lime e lo sciroppo d'acero. Frullate ancora fino a quando l'impasto diventa denso e un po' coloso.

Stendete l'impasto sul fondo di una tortiera di 20 cm di diametro circa (preferibilmente con il fondo staccabile), pressandolo bene con le mani.

Preparate la crema. Prelevate la polpa di avocado e frullatela con gli altri ingredienti per alcuni minuti fino a ottenere una crema morbida. Stendetela sulla base della torta. Tenete la cheesecake in frigo per almeno mezza giornata (o 30 minuti nel congelatore e poi nel frigo).

