

GINA FONTANA

LAIT DE LUNE

50 RECETTES À BASE DE PLANTES
POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Moi, c'est Gina...	6
La pratique de l'ayurvéda	8
Le sommeil et l'alimentation	9
Les laits végétaux	10
Préparez votre lait de lune	12

LES RECETTES DE LAIT DE LUNE

Rose et baie de sureau	16
Ashwagandha	18
Bleuet et lavande	20
Pâte à gâteau	22
Charbon actif	24
Canneberge et orange	26
Raisins	28
Spiruline	30
Tarte crémeuse à la banane	32
Camomille	34
Menthe poivrée	36
Betterave rose	38
Lavande et camomille	40
Tarte à la noix de coco	42
Nigelle	44
Velours rouge	46
Fleurs de pois bleus	48
Curcuma	50
Chocolat blanc	52
Pissenlit grillé	54
Tarte aux pacanes	56
Licorne	58
Érable et amande	60
Tarte aux cerises	62

Caramel	64
Pitaya et aloe vera	66
Cardamome	68
Scone à la fraise	70
Gingembre et curcuma	72
Chocolat-framboise	74
Cerises et thym	76
Lait d'or	78
Lavande	80
Cannelle	82
Feuilles de pandan	84
Pitaya rose	86
Chai	88
Lait de lune façon lune bleue	90
Noisette	92
Cerises et cacao	94
Tarte aux bleuets	96
Pistache et citron	98
Badiane	100
Barbe à papa	102
Cobbler aux pêches	104
Betterave	106
Érable et tahini	108
Gâteau aux carottes	110
Hibiscus arc-en-ciel	112
Vanille	114
Grenade	116
Épices à citrouille	118
Cerises et flocons d'avoine	120
Pitaya et roses	122
Lait de lune du sportif	124
Index	126
Fournisseurs et remerciements	128



MEET GINA

I'm a certified health coach and health-food fanatic, and enjoy the creativity behind developing and photographing recipes that suit my lifestyle.

Having been diagnosed with celiac and thyroid disease a few years ago, I now follow a gluten-free, dairy-free, plant-based diet. By sharing my story and my recipes, I hope to help others like me, as well as those who simply seek healthy alternatives, through my blog. My drive to help people has fueled me to work hard at perfecting my recipe development, food photography, and writing. I want to show my followers that creating delicious, flavorful meals is possible, while still being an advocate for simplicity. My hope is to inspire people to pursue a healthier lifestyle, to become the best versions of themselves, and enjoy all of life's moments without sacrificing indulgent foods, but rather finding a different way of making them. Moon milk has become one of my most searched-for recipes and many of my fellow bloggers have praised its health benefits, so I decided to put together a collection of clean, non-dairy moon milk recipes to allow anyone with a food intolerance to still enjoy this ancient drink.

I currently live in Columbus, Ohio, with my husband, son, daughter, and two fur babies. Aside from being a busy mom running a small business, I enjoy playing softball, going to parks, singing, going to church, and snuggling up on the couch watching my favorite evening shows, while of course enjoying a cup of moon milk. Thank you for allowing me to share these recipes with you.

I wish you many healthy blessings.



Gina Fontana
@HealthyLittleVittles



LA PRATIQUE DE L'AYURVÉDA

L'ayurvéda est une pratique ancienne, fondée comme système de santé indien il y a des millénaires. Elle se base sur une approche naturelle et holistique de la santé physique et mentale. Les soins qu'elle propose associent souvent la phytothérapie à de l'exercice, des massages, ainsi qu'à un mode de vie et une alimentation adaptés.

Le sommeil est un aspect fondamental de l'ayurvéda, qui le considère tout aussi important que l'alimentation pour le maintien de la santé et de l'équilibre. Boire du lait chaud pour faciliter le sommeil est une tradition ancestrale, supposée équilibrer les émotions et l'*ojas* - l'énergie essentielle pour le corps et l'esprit, acquise en consommant des aliments purs et nourrissants.

Ce concept de boire du lait chaud est issu d'une croyance ayurvédique : pour bien digérer le lait, il faut le porter à ébullition, le faire mousser, afin de modifier ainsi sa structure moléculaire et le rendre plus facile à la consommation. On ajoute au lait chaud une pincée de poivre, de cannelle, de curcuma ou de gingembre pour l'alléger un peu et réduire sa capacité à produire du mucus. On complète le tout d'une superbe palette de couleurs issues de superaliments, et voilà, le lait de lune des temps modernes est né.

PRÉPAREZ VOTRE LAIT DE LUNE

Préparer un lait de lune, c'est très simple, et pour chaque recette le procédé est similaire. En parcourant ce livre, vous verrez que le lait de lune se décline à l'infini, en de multiples associations de saveurs.



ROSE ET BAIE DE SUREAU

Ce lait de lune mérite largement une mention « J'aime » sur votre Instagram, et quelle jolie façon de décompresser après une longue et dure journée ! De plus, ses ingrédients sont parmi les plus efficaces pour renforcer le système immunitaire.

Ingrédients

- 2 tasses de lait d'avoine non sucré
- 1 cuillerée à soupe de baies de sureau en poudre
- 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillerée à soupe de pétales de roses séchés (à usage alimentaire)
- + pour la garniture (facultatif)

Conseil

Vous ne trouvez pas de lait d'avoine ? Remplacez-le dans cette recette par du lait d'amande non sucré. Et si vous n'avez pas très envie de consommer les pétales de roses séchés, faites-les simplement infuser dans le lait chaud quelques minutes de plus, puis filtrez votre lait avant de déguster.

Les baies de sureau ont résisté à l'épreuve du temps et figurent aujourd'hui parmi les meilleurs aliments antiviraux. Gorgées d'antioxydants et d'anti-inflammatoires, elles sont souvent recommandées sous forme de sirop ou de compléments alimentaires, comme remèdes naturels pour chasser les vilains rhumes.

Ajoutez les baies de sureau en poudre au lait d'avoine chaud, infusé au sirop d'érable et aux pétales de roses séchés. Profitez ainsi de leurs vertus thérapeutiques, et au passage offrez-vous une petite tisane du soir qui vous emmènera vers un sommeil reposant et bon pour votre système immunitaire.





ASHWAGANDHA

Dans ce lait de lune aux vertus incroyablement apaisantes, le lait de noix de coco est mélangé avec de la poudre d'ashwagandha, des épices, de la vanille et du sirop d'érable, pour une boisson sédative au goût délicat de lait de poule.

Ingrédients

- 2 tasses de lait de noix de coco non sucré
- 1 cuillerée à café d'ashwagandha en poudre
- ¼ de cuillerée à café de cannelle en poudre
- ¼ de cuillerée à café de noix de muscade
- 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillerée à café d'extrait de vanille pure

L'ashwagandha est une plante dite « adaptogène » dont les utilisations sont nombreuses. Elle aide essentiellement notre corps à lutter contre le stress quotidien et les insomnies. Les adaptogènes sont des plantes ou des herbes que l'on intègre à notre alimentation pour réguler les fonctions hormonales et surrénales. Leur nom provient de leur capacité à s'adapter à notre corps et à rééquilibrer notre organisme selon nos besoins et à des moments précis. D'autres recherches ont évoqué l'efficacité de l'ashwagandha dans le traitement de l'anxiété, du TDAH (Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), des troubles bipolaires, du diabète, de l'hypercholestérolémie, de l'infertilité masculine, de l'ostéoarthrite, des TOC (Troubles obsessionnels compulsifs), de la maladie de Parkinson, de la polyarthrite rhumatoïde et de la fibromyalgie, entre autres.

Le goût et l'arôme de noisette de ce lait sucré apportent à la fois réconfort et apaisement. Cette recette sera un excellent choix, après une longue et rude journée, pour détendre le cerveau, faire baisser la tension et stimuler le système immunitaire.

BLEUET ET LAVANDE

Terminez la journée avec un des mariages de saveurs les plus tendances du moment : le bleuet et la lavande. Le tout dans un tourbillon chaud et crémeux de lait d'amande, de sirop d'érable et de beurre de cacao cru.

Ingrédients

- 2 tasses de lait d'amande non sucré
- ½ cuillerée à café de pâte de lavande (ou 1 cuillerée à café d'extrait de lavande)
- 1 cuillerée à soupe de bleuets en poudre
- 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillerée à soupe de beurre de cacao cru
- 1 cuillerée à soupe de bleuets séchés, pour la garniture (facultatif)

La lavande possède ce parfum et ce goût immédiatement reconnaissables, d'ailleurs on la retrouve souvent dans les diffuseurs ou sous forme d'huile essentielle, pour ses vertus apaisantes. La lavande occupe aujourd'hui une place importante parmi les plantes médicinales. Régulatrice de l'humeur et antidépressive, elle est aussi utilisée pour soigner les troubles digestifs, les insomnies et les céphalées de tension.

Dans ce lait de lune divin, la lavande se fait discrète, contrairement à ses habitudes, où son parfum bien présent ne fait pas l'unanimité comparée à d'autres plantes comestibles. Mais complétez-la de bleuets en poudre, et vous obtiendrez l'association parfaite de saveurs. Le beurre de cacao cru est également réputé favoriser la bonne humeur, en produisant une sensation d'euphorie. Et qui dit meilleure humeur avant d'aller dormir, dit apaisement de l'esprit, baisse de la tension artérielle, et donc sommeil plus reposant.

