

# M

## enu parfait

pour une soirée de St Valentin réussie



#sexy

#fun

#microbiote

### *Tartare d'huîtres en coquilles*

Les huîtres sont des stars de la libido.  
Elles sont riches en zinc et en cholestérol.

### *Wok de canard aux épices et légumes*

Le canard pour un apport en vitamine B6.

### *Panna cotta myrtilles & citron*

Les fruits rouges sont riches en manganèse  
qui intervient dans la synthèse des hormones sexuelles 😊

## Happybiote, un programme pour chouchouter ses intestins

**Happybiote** est un programme alimentaire qui chouchoute votre microbiote. Il s'agit de changer durablement ses habitudes alimentaires et d'apprendre à manger autrement.

Vous avez la possibilité de le suivre en groupe avec d'autres happybioteurs via un groupe privé Facebook ou en solo via votre Espace Perso.

Chaque jour, vous recevrez un petit message et vous pourrez suivre l'animation en ligne comprenant des infos sur le microbiote, sur certains aliments...

Mais ce n'est pas tout, vous accédez également aux recettes, menus et fiches pratiques pour réussir vos premiers pas dans l'Aventure !

### Prochains départs Happybiote



18 février

4 mars

18 mars

Prix: à partir de 99€

Phase 1

Entrée

2 pers

# Tartare d'huîtres en coquilles



8 huîtres par personnes  
2 échalotes ciselée  
1/2 de poivron jaune  
1/2 de poivron rouge  
2 filets de citron  
2 filets d'huile d'olive  
une pointe de couteau de piment  
de Cayenne



1. Ouvrir les huîtres et égouttez-lez.
2. Retirer l'huître et découpez-la en 4 ou 5 dés selon le calibre. Arrosez avec l'huile d'olive et le citron.
3. Éplucher les poivrons et taillez-les en brunoise.
4. Ciseler les échalotes.
5. Mélanger l'ensemble des ingrédients et assaisonnez avec le piment de Cayenne.
6. Dresser le tartare dans les coquilles (ou des verrines) et mettre au frais.

Attention : ne les préparez pas plus d'une heure à l'avance et gardez-les bien au frais pour un maximum de saveur.

Phase 1

Plat

# Wok de canard aux épices et légumes



200 g de magret de canard frais  
200 g de légumes de saison  
de couleurs différentes  
200 g de chou chinois  
2 gousses d'ail haché  
1/2 c.à.c d'anis étoilé moulu  
2 c.à.s d'huile d'olive  
2 c.à.s de ciboulette hachée  
sauce tamari



*Variantes :*  
*remplacer le canard par*  
*200 g de boeuf*  
*ou blanc de volaille*  
*ou des cubes de tofu marinés*  
*ou encore des crevettes.*

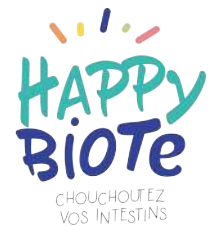
1. Ôter la peau épaisse du magret, détailler le magret en fines tranches.
2. Eplucher tous les légumes, émincer finement le chou chinois les détailler en fine julienne.
3. Faire chauffer le wok, ajouter l'huile d'olive, y faire revenir quelques secondes l'ail et l'anis, ajouter les lamelles de canard, laisser cuire à peine 1 minute et les retirer (les garder au chaud entre deux assiettes).
4. Ajouter 1 càs d'huile d'olive dans le wok et ensuite les légumes par étape, les laisser cuire 1 minute à feu vif en remuant sans cesse avant d'ajouter les suivants.
5. Lorsqu'ils deviennent tendres, ajouter le chou-chinois.
6. Poursuivre la cuisson 2 minutes à feu vif en remuant, ajouter la sauce tamari, bien enrober tous les légumes.
7. Ré-introduire les lamelles de canard, laisser mijoter à feu doux quelques minutes avant de servir.
8. Saupoudrer de ciboulette hachée au dernier moment.

Phase 3

Dessert

4 à 6 pers

# Panna cotta myrtilles & citron



150 g de myrtilles fraîches ou surgelées ou autres fruits rouges  
400 ml de lait d'amande  
2 g d' agar agar  
10 g de sucre complet  
- sans sucre si vous êtes en Phase 1 ou 2  
2 c.à.s d' arrow root  
1 zeste de citron non traité



1. Mettre à décongeler les myrtilles.
2. Dans une casserole, délayer l'arrow root et l'agar agar dans 100 ml de lait d'amande froid.
3. Verser le reste du lait dans une casserole, ajouter le reste du sucre et les zestes de citron, porter à ébullition.
4. Ajouter le lait bouillant dans la première casserole tout en remuant.
5. Remettre la casserole à feu doux tout en remuant pendant deux minutes et jusqu'à épaississement.
6. Retirer du feu, laisser tiédir.
7. Egoutter les myrtilles, réserver le jus.
8. Mixer la moitié des myrtilles avec le jus récupéré de manière à obtenir un coulis.
9. Disposer le reste des myrtilles dans le fond de 4 verrines, verser dessus la crème au citron.
10. Laisser prendre au réfrigérateur 2 heures.
11. Au moment de servir, verser un peu de coulis de myrtilles sur chaque panna cotta.