



Les Recettes de Raphaëlle : Healthy Vegetarian

Épicurien et végétarien ne sont pas des concepts mutuellement exclusifs ! Raphaëlle Voog de Chickpea & Berries en est la preuve. Elle vient d'ouvrir une nouvelle boulangerie à Serangoon Garden et partage avec nous son programme detox et trois délicieuses recettes.

Son parcours

Comme beaucoup d'entre nous, avant de suivre son mari à Singapour, Raphaëlle avait une vie professionnelle classique. Arrivée à Singapour, cette maman de deux enfants a décidé de changer de vie et de s'investir pleinement dans **sa passion : la cuisine healthy**.

Chef *Vegan*, *Health Coach* et cours de cuisine

Et comme Raphaëlle ne fait jamais les choses à moitié, elle suit d'abord une formation « Rouxbe » et décroche son diplôme « **Chef Végane** ». Elle enchaîne avec une formation « **Health Coach** » de « l'Institute For Integrative Nutrition ». Pour finalement en 2018 créer son entreprise **Chickpea & Berries** qui entre autre propose des **cours de cuisine végétarienne**.

Chez Singapour Live on ne vous propose que ce qu'on a testé... je me suis donc inscrite pour mettre la main à la pâte – dans tous les sens du terme – Et j'ai aimé tout plein.



Cours de cuisine Chickpea & Berries

Pourquoi? Parce que Raphaëlle a non seulement partagé ses recettes mais aussi ses astuces et bons plans. **Car cuisiner c'est aussi s'organiser**. À ma grande surprise, elle m'a convaincu que non seulement c'est très **facile** de cuisiner **végétarien gourmet** à Singapour, mais plus important encore, parce que c'était **super bon!** En général, les **ateliers** ont lieu chez elle mais elle se déplace aussi Idéal pour partager un moment convivial avec des copines et déguster de délicieux mets réalisés ensemble. À noter, certains cours s'adressent aux helpers.

Et maintenant une boulangerie! Bakery Chu à Serangoon Garden

Depuis Février 2021, Raphaëlle vous propose un éventail de ses pains et gateaux à la Bakery Chu (chuand.co sur Instagram) au **15 Lichfield Road** à Serangoon. Attention, le succès est total!



Nouvelle Bakery à Serangoon Garden – Photo Raphaëlle Voog

La cuisine de Raphaëlle: *Healthy Gourmand*

De la vraie bonne nourriture qui apporte un peu de bonté de la nature dans nos vies trépidantes ! Et puis par les temps qui courent, un peu de bien-être, n'est-ce pas ce dont nous avons besoin? Et, elle partage **aussi** plein de **recettes sans gluten**.

Detox 2021 les cinq étapes selon Raphaëlle

Je suppose que **vous vous êtes fait plaisir comme moi pendant les fêtes** :). Car fin 2020, rentrer au pays ou passer les fêtes sur plage paradisiaque n'étaient pas vraiment des options. Restait la possibilité de passer du temps à célébrer et à partager de la bonne nourriture en bonne compagnie.

Faisons de même en ce début d'année 2021, mais en plus **équilibré**.

En tant que coach santé, **Raphaëlle ne croit pas aux régimes de désintoxication et aux nettoyages drastiques**. La raison: chacun a son propre rythme, ses besoins corporels et ses spécificités de style de vie. Selon elle, mieux vaut commencer par **quelques actions super simples**, donc facile à intégrer dans le quotidien.



Photo ChickpeaandBerries

1. Essayez d'**éliminer tous les aliments emballés/transformés** (ils sont souvent inflammatoires en raison de leurs colorants, de leurs saveurs, de leurs graisses saturées et de leur teneur élevée en sucre....)
2. **Optez pour des aliments riches en antioxydants et en fibres** comme les légumes (légumes à feuilles, crucifères, ...), les fruits (limitez les plus sucrés), les céréales complètes, les graisses saines (noix et graines) et les protéines de qualité comme les haricots, le poisson blanc pêché à l'état sauvage ou encore le tempeh. Le tempeh est un aliment à base de soja et d'un champignon du groupe des zygomycètes... dont en toute honnêteté l'auteur de ces lignes ignorait l'existence il y a encore quelques jours. Comme quoi manger sain élargit les connaissances sans affecter le tour de taille.
3. Restez **hydraté**, en buvant surtout de l'eau.
4. **Bougez**, mais faites vous plaisir
5. Essayez de **dormir** bien. Car le sommeil est réparateur. C'est à ce moment que notre corps se régénère!

Et n'oubliez pas, personne ne vous connaît aussi bien que vous-même. Donc vous savez mieux qu'un coach ce qui est bénéfique pour vous, et les activités à éviter avant d'aller vous coucher.

Trois Recettes délicieusement detox



SMOOTHIE BOWL – Photo ChickpeaandBerries

[accordions id='11639']



TARTE MYRTILLE VEGAN et SANS GLUTEN – Photo ChickpeaandBerries

[accordions id='11645']



GAZPACHO VERT-Photo ChickpeaandBerries

[accordions id='11650']

Healthy – Laissez vous tenter...

Si ce type de recette vous tente, **n'hésitez pas à contacter Raphaëlle**. Mère de jumeaux, elle connaît les goûts et préférences des grands comme des moins grands. Soit en fait-maison, soit en passant prendre un café et un encas à la boulangerie Chu à Serangoon...

Et pour des repas végétariens au restaurant à Singapour, lisez notre article sur Singapour live. Car **à Singapour, végétarien ne rime en aucun cas avec régime ou salade verte**. La diversité du choix gastronomique vous surprendra toujours! Il y en a pour tous les goûts et tous les portefeuilles...**Chaque quartier et ethnie a ses *highlight* culinaires**. À vous de les découvrir.

Et pour bien ranger son frigo : les astuces d'une autre pro Susanne Despature.

Caroline Carfantan