

Recette n°1

**Bouillon de champignons de Paris aux oignons rouges Pour 4 personnes, préparation 15 min. cuisson 30 min. Une entrée hydratante, vitaminée et protéinée avec oméga 3,6 et 9**

400 g de petits champignons de Paris

10 petits oignons rouges

1 L de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

Basilic

Sel

Poivre

Épluchez et coupez les pieds des champignons de Paris. Épluchez les oignons. Faites-les revenir doucement 10 minutes en casserole avec l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.

Ajoutez le bouillon de légumes et laissez mijoter à feu doux 20 minutes. Servez chaud et décoré de sommités de petit basilic.



Recette n°2

**Cassolettes de crevettes aux tomates et olives Un plat principal nourrissant en oméga 3, 6 et 9.  
Pour 4 personnes, préparation 15 min. cuisson 20 min.**

500g de crevettes crues entières

1 c. à soupe d'olives noires à la grecque	1 c. à soupe de câpres
1 gousse d'ail	4 feuilles de basilic
2 échalotes	4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 tomates	1 quartier de citron
Sel	Poivre

Épluchez et hachez les échalotes et la gousse d'ail. Égouttez les câpres. Dénoyautez les olives noires avant de les couper en petits morceaux. Préchauffez le four.

Lavez et oisez les feuilles de basilic. Ébouillantez-les tomates pendant 1 min., épluchez-les, coupez-les en deux, épépinez-les, détaillez-les en dés.

Dans un bol, mélangez l'ail, les échalotes, les câpres, les olives, le basilic, l'huile d'olive vierge extra, sel et poivre. Décortiquez les crevettes.

Dans les mini-cocottes, répartissez la sauce tomate, disposez dessus les crevettes, assaisonnez de jus de citron, du poivre. Enfourez 15 minutes



Recette n°3

**Salade de fenouil au saumon, pomelo et sésame Antioxydante, nourrissante en oméga 3, 6 et 9  
Pour 4 personnes, préparation 20 minutes**

1 bulbe de fenouil	1 c. à soupe de l'huile d'olive vierge extra
1 pomelo	1 c. à soupe d'huile de noix
4 poignées de mâche	1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
4 abricots secs	2 c. à soupe de sésame doré
4 tranches du saumon sauvage	Sel
	Poivre

Éliminez les côtes extérieures fibreuses du fenouil.

Lavez, épongez le bulbe. Coupez-le en quatre, puis émincez le finement.

Pelez le pomelo à vif. Prélevez chaque quartier en éliminant les membranes blanches. Rincez, essorez la mâche. Coupez les abricots secs en dés et du saumon en lamelles.

Disposez dans un plat creux la mâche, le fenouil, le pomelo. Ajoutez-les dés d'abricot, les lamelles du saumon.

Mélangez l'huile d'olive, l'huile de noix, le vinaigre, le sel, le poivre. Nappez la salade de sauce. Saupoudrez de sésame et servez.



Recette n°4

**Potion auto-bronzante vitaminée et antioxydante**

2 pommes

3 oranges

4 carottes

1 petit morceau de racine de curcuma

Lavez-les pommes, coupez-les en morceau. Epluchez les carottes, coupez-les en grosses rondelles. Epluchez les oranges. Pelez le curcuma et passez le tout à la centrifugeuse. Servez aussitôt.



## Dre Eva Drahovzalova



Doctoresse en Médecine Générale  
Réadaptation fonctionnelle et nutritionnelle  
Méthodes d'auriculothérapie  
Méthodes d'acupuncture

### **Consultation au Centre de Prévention et Santé**

Rendez-vous au secrétariat 032 43 36 30 Reçoit les adultes et les adolescents

Durée d'une première consultation : une heure

Reconnaissance uniquement par les assurances complémentaires ASCA et VISANA

### **Formations principales**

Doctorat de la faculté de médecine (orientée en prévention, hygiène et nutrition) de l'Université de Charles à Prague

Spécialisation Médecine Générale (Cz 1988, Fr 2008)

Orientation Médecine Physique et Réadaptation (Cz 1997-2001, Fr 2005-2008)

D.I.U. Acupuncture à l'Université de Montpellier (1996)

Capacité Médecine et Biologie du Sport à l'Université de Toulouse (2002)

D.U. Nutrition appliquée aux activités physiques à l'Université Toulouse (2003) Capacité Hydrologie et Climatologie médicaux à l'Université de Toulouse (2004)

Thérapeutique Homéopathique à CEDH Paris (2014)

D.U. Photodermatologie et Lasers médicaux à l'Université de Toulouse (2016)

### **Mes pratiques médicales actuelles en médecines complémentaires :**

Médecine et Biologie fonctionnelle et nutritionnelle Dépistage des métaux lourds et oligoéléments tissulaires Nutrition Cellulaire Active Homéopathie Auriculothérapie Acupuncture Laser thérapie

### **Biographie.**

J'ai suivi mes études de médecine à l'Université Charles à Prague et après avoir effectué ma formation post-gradué en médecine interne et générale obligatoire dans les hôpitaux universitaires à Prague, j'ai obtenu ma spécialité en Médecine Générale. Pour poursuivre ma passion pour les médecines complémentaires, je suis partie avec mon mari anesthésiste en France. J'ai validé cinq diplômes universitaires en médecine complémentaire en travaillant dans les services de la médecine physique et réadaptation neurologique et traumatologique dans un C.H.U., des Cliniques médico-chirurgicales et de réadaptation cardiovasculaire et des Cabinets médicaux en tant que spécialiste en médecine générale, sportive et nutritionnelle, en acupuncture et homéopathie, à Toulouse.

Depuis 2015, je développe cette approche complémentaire à Carouge et Neuchâtel dans des cabinets médicaux, à la Clinique des Vergers et au Centre de Prévention et Santé à Colombier en collaboration avec une équipe multidisciplinaire et passionnée pour une médecine innovante.