



Notre expert

Amy Webster

Blogueuse, conférencière et coach, cette spécialiste de l'alimentation vivante vient de fêter les 10 ans de Simplyment Cru et donne des cours de cuisine crue en Suisse romande.

UNE SEMAINE DE MENUS

immuno stimulants !

Dès le petit déjeuner, privilégiez la densité nutritionnelle avec des ingrédients de saison. En version crue ou cuite, ces recettes peuvent aussi s'adapter aux végétariens (augmentez les quantités). Elles font la part belle aux aliments complets, le moins transformés possible, aux légumes, feuilles vertes, fruits, graines et oléagineux, riches en minéraux, vitamines et anti-oxydants.

*C'est prouvé :
un câlin, une étreinte,
un baiser boostent
le système immunitaire.
Nourrissez-vous d'amour et
d'eau fraîche !*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						
7 h 30 Jus multi-vitaminé* (orange, fenouil, chou rouge) ◆ Porridge de chia au lait d'amande	7 h 30 Smoothie à la mangue et aux myrtilles* (plus banane et eau) ◆ Porridge d'avoine au lait de riz	7 h 30 Jus écarlate* (fenouil, pomme, betterave crue) ◆ Porridge de noix de coco au lait de coco	7 h 30 Smoothie d'automne* (raisins, poires et figues) ◆ Porridge de chia au lait d'amande	7 h 30 Jus épicé* (orange, carotte, gingembre, curcuma) ◆ Porridge de noix de coco au lait de coco	7 h 30 Smoothie bowl (banane, épinard et poire mixés avec des morceaux de fruits frais et séchés, noix de coco, baies de goji)	7 h 30 Banane écrasée, 1 c. à café d'huile de colza, jus de citron, noix ◆ Fruits frais, poudre de lin et de sésame
12 h 30 Salade de chou aux airelles* (chou vert, poivron, carotte, oignon rouge, avocat, coriandre et airelles avec huile de noix et vinaigre de cidre)	12 h 30 Salade aux saveurs thaïes* (colrave, carotte, tomate, poivron, coriandre, amandes, sauce nuoc-mâm, limette, agave, ail et piment)	12 h 30 Salade pleine santé* (mâche, pousses de luzerne, choucroute crue, pomme, poivron rouge, œuf dur, vinaigrette)	12 h 30 Salade à l'avocat et aux agrumes* (endives, thon, pamplemousse, orange, oignon rouge, avocat, pignons et vinaigrette)	12 h 30 Salade aux 2 choux* (chou kale, choucroute crue, céleri branche, mangue, échalote, olives, poivron rouge, graines de chanvre décortiquées)	12 h 30 Salade orange d'hiver* (oranges, carottes râpées, poireau, gingembre râpé et graines de courge) ◆ 2 œufs sur le plat	12 h 30 Soupe de potiron ◆ Salade de mâche, endives, noix et fromage de chèvre
19 h 30 Spaghettis de courgettes à la sauce tomate-poivron ◆ Noix du Brésil écrasées à l'ail au basilic	19 h 30 Croquettes de patates douces* (cruées ou au four) ◆ Choux de Bruxelles* (crués ou à la vapeur) ◆ Salade verte	19 h 30 Guacamole aux raisins* ◆ Riz complet ◆ Brocoli (cuit vapeur)	19 h 30 Soupe de lentilles au lait de coco* ◆ Petits pois à la crème*	19 h 30 Soupe miso* ◆ Roulades de crudités dans des feuilles de nori ou de riz	19 h 30 Burger végétal* (ou de bœuf) ◆ Salade mixte ◆ Mousse chocolat-noisettes* (avocat, purée et lait de noisettes, cacao et sirop d'agave)	19 h 30 Quinoa (et/ou poulet rôti) avec légumes cuits à la vapeur et salade verte

Pourquoi cru ?

« C'est une manière extraordinaire et naturelle d'exclure tout ce qui plombe l'immunité (sucres, féculents, protéines animales et mauvaises graisses qui contribuent aux maladies auto-immunes) et d'inclure une abondance d'aliments très riches en nutritivité ! », explique Amy Webster du blog *Simplement Cru*. Elle rappelle que notre organisme fabrique son immunité, et notamment l'intestin ; pour l'aider à faire son travail, « il faut cesser de le charger inutilement et lui fournir les éléments constructeurs nécessaires ». Si vous souffrez de difficultés digestives ou de pathologies comme le syndrome du côlon irritable, évitez le régime cru tant que le problème n'est pas résolu. > simplementcru.ch

Les recettes avec un* figurent dans cet ouvrage.

À lire



La cuisine antiraplala - Carnet de 60 recettes crues pour renforcer son immunité, booster son énergie et améliorer ses performances, d'Amy Webster, éditions Soliflor