



Easy Détox

Les Recettes de Printemps 2024

Simplement Cru



Ce recueil de recettes fait partie intégrante du programme Easy Détox de Simplement Cru. Il est réservé à l'usage exclusif des participants ayant fait l'achat de ce programme. En aucun cas il ne peut être prêté, donné, vendu ou copié sans autorisation préalable de l'auteur.

Droits d'auteur

Cet e-book est réservé à l'usage exclusif de la personne qui en a expressément fait l'achat. Toute reproduction, même partielle, traduction, diffusion et vente de la version électronique ou imprimée de cet e-book à une tierce personne sont strictement interdites sans permission préalable, écrite et signée de l'auteur.

Conditions de vente

Ce livre a été vendu sous la condition qu'il ne serait pas prêté, revendu, loué ou diffusé de quelque manière que ce soit sans la permission préalable et écrite de son auteur.

Première publication par Amy Webster, Simplement Cru, Mars 2014.

Nouvelle édition, Mars 2018

www.simplementcru.ch

Responsabilité

Toutes les informations contenues dans le présent ouvrage sont destinées à informer et partager dans un seul but éducatif et ne peuvent servir de conseil médical. Ces informations ne devraient en aucun cas servir à diagnostiquer ou traiter un quelconque problème de santé. Elles ne peuvent se substituer à l'avis médical d'un professionnel. Votre santé résulte de l'ensemble de vos choix de vie. Un avis médical est recommandé lorsque vous changez vos habitudes alimentaires.

Si vous souffrez de quelconques symptômes, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

Copyright Amy Webster, Simplement Cru, 2024




RECETTES

Dans ce recueil, vous trouverez toutes les recettes pour planifier vos repas durant la semaine de détox, soit 7 jours de repos digestif en ne consommant que des fruits et des légumes sous différentes formes selon la formule choisie.

L'alimentation proposée est dépourvue de toxines, hautement digeste, le plus souvent mixée ou en jus, et pauvre en matières grasses afin de décharger le foie en particulier. La seule matière grasse proposée provient des graines de chia qui peuvent être consommée sous forme de gel, en rajoutant une cuillère à soupe dans les smoothies.

La part belle est donnée aux légumes à feuilles vertes qui devraient faire partie de chaque repas, car ces aliments ont un pouvoir détoxifiant, minéralisant et alcalinisant puissant.

Les outils

-  Des recettes de jus, smoothies, salades, soupes et plats cuisinés ;
-  Des exemples de menus hebdomadaires pour les trois formules ;
-  Des listes d'achats pour les trois menus hebdomadaires proposés.

Les ingrédients

Hormis des fruits et légumes frais, nous utilisons également dans nos recettes des herbes aromatiques, des algues sèches, quelques condiments ou épices non-stimulants (ainsi dans la mesure du possible, on évite le sel), ainsi que des huiles essentielles de qualité alimentaire, pour apporter des saveurs nouvelles et aider dans le travail digestif.

La préparation

Les jus se préparent au moyen d'un extracteur à jus ou d'une centrifugeuse (si vous n'avez pas d'autre choix). Cependant, avec un blender puissant (tel que le Vitamix), vous pouvez aussi mixer tous les ingrédients avec un minimum d'eau, et puis filtrer avec un sac à lait d'oléagineux, ou un tamis fin, pour obtenir un jus.

Les quantités précisées dans les recettes indiquent souvent « une grosse poignée » qui représente environ 30g de feuilles vertes. Suivez votre instinct !

Le choix des menus

Les recettes et menus proposés le sont à titre indicatif, ce peut être une manière de s'inspirer à faire les vôtres. La variété est recommandée pour profiter des nutriments de tous les aliments, mais aussi pour éviter de tomber dans la lassitude. Mais vous pouvez bien entendu boire le même smoothie toute la journée si le cœur vous en dit, pour autant que vous changiez le lendemain ! A vous de jouer !

Index des recettes

Droits d'auteur	2
Conditions de vente	2
Responsabilité	2
RECETTES	3
Les outils	3
Les ingrédients	3
La préparation	3
Le choix des menus	3
Index des recettes	4
LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON	10
FRUITS	10
LEGUMES A JUS	10
SMOOTHIES	10
EN SALADES	10
L'EAU	11
Eau du réveil	11
Eau Epicée Gingembre Curcuma Citron	11
Eau Verte	12
Eau Énergisante	12
Eau Verte de Chia	12
Eau de Détox	12
Gel de Chia	13
LES JUS	14
Jus Vert de Base	14
Jus Vert au Chou Plume	14

Jus Vert aux Kiwis	15
Jus Vert à la Laitue	15
Jus Vert au Cresson	15
Jus Digestif	15
Jus Vert Doux	16
Jus Vert au Pamplemousse	16
Jus d'Herbe de Blé	16
Jus Pomme Persil	16
Limonade Verte	17
Jus Vert au Persil	17
Jus Vert à l'Ail des Ours	17
Jus Orange Anti-inflammatoire	18
Jus Détox Épicé	18
Jus Multivitaminé	18
Jus au Radis Noir	18
Jus Digestif au Chou et au Brocoli	19
Jus Digestif au Chou et Carottes	19
Jus Digestif Calmant	19
Jus Purificateur Sanguin	19
Jus Curatif	19
Jus Tonique Hormonal	20
Jus Détox pour le Foie	20
Jus de Céleri aux Agrumes	20
Jus Écarlate	20
Jus Rouge	21
Jus de Betterave	21
Jus Piquant de Brocoli et Fenouil	21

Jus Carottes et Épinards	21
Jus d'Agrumes	22
Jus d'Ananas	22
Jus de Poires	22
Jus Pommes-Carottes	22
Jus Orange Doux	23
Jus Orange Grenade	23
Jus Fraîcheur Pamplemousse Gingembre	23
LES SMOOTHIES VERTS	24
Smoothie Détox	24
Smoothie à la Cannelle	25
Smoothie à la Mangue	25
Smoothie aux Cerises	25
Smoothie aux Abricots ou Pêches	26
Smoothie aux Pommes et Persil	26
Smoothie Tropical	26
Smoothie aux Baies des Bois	27
Smoothie aux Kiwis	27
Smoothie Banane Ananas	27
Smoothie Nettoyant aux Myrtilles	27
Smoothie Vert Épicé aux Myrtilles	28
Smoothie aux Fraises	28
Smoothie Énergie Pomme-Gingembre	28
Smoothie Oriental Exotique	29
Smoothie Revitalisant Poire Kiwi	29
Smoothie Détoxifiant aux Baies Rouges	29
Smoothie Ultra Simple Pomme Cannelle	30

Smoothie Vert Purifiant au Gingembre	30
Smoothie Vert Super Protéiné	30
Smoothie Vert à l'Eau de Coco	30
Smoothie Vert au Chocolat	31
Smoothie Pleines Saveurs	31
Smoothie fantaisie	31
Smoothie soleil	31
<u>LES SOUPES CRUES</u>	32
<u>ES SOUPES CRUES ET SALADES MIXEES</u>	32
Velouté d'Asperges	33
Soupe de Cerfeuil ou Cresson	33
Soupe de Courgette et de Concombre	33
Soupe Probiotique	34
Soupe Miso	34
Soupe Épicée	34
Soupe aux asperges et cari	35
Gaspacho de concombre	35
<u>LES SALADES</u>	36
Salade de Carottes Épicée	37
Salade de Fenouil et Radis	37
Salade de Chou Colorée	37
Salade de Céleri Branche	37
Salade Pommes Betteraves	38
Salade de Chou Plume	38
Salade de Trévisse à l'Endive et aux Mandarines	38
Tomates Farcies aux Graines	39

Germées	39
Chutney à la mangue	39
Taboulé Cru	40
Légumes marinés	40
Salade d'agrumes	41
Salade de Pousses de Tournesol	41
Salade d'Endives et Cressonnette	42
Salade Orange	42
Salade aux Saveurs Thai	43
Super Salade aux Épinards et à la Mangue	43
Salade de Choux de Bruxelles	44
Carpaccio de Topinambour	44
Salade appétissante	44
<u>LES SAUCES A SALADE</u>	45
Sauce Italienne	45
Sauce Moutarde	46
Sauce à la Poire	46
Sauce aux Herbes	46
Sauce Mangue Poivron	46
Sauce à l'Ananas	46
22 Sauces Zéro Gras	47
15 Sauces avec Gras	47
<u>LES ROULADES DE CRUDITES</u>	48
Roulades de Carottes	48
Roulades de Nori	48
Roulades de Crudités	49

LES PLATS CUISINES CUIITS **50**

Salade de Chou Plume et Quinoa 51

Bouillon de Légumes 51

Soupe Enrichie en Potassium 51

51

LES TISANES **52****CONSEILS GENERAUX** **53**

LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

Si vous choisissez de privilégier les aliments de saison avant tout, voici une liste non exhaustive des meilleurs choix en cette fin d'hiver / début de printemps (pour la Suisse romande). Les fruits tropicaux sont dans la liste pour apporter de la variété.

Laissez-vous inspirer par **les produits frais du marché** près de chez vous, dont la disponibilité varie également en fonction de la météo! Bien sûr, libre à vous de compléter également avec des produits importés, de préférence de culture bio, pour élargir encore votre choix.

Les fruits et légumes de saison ont plus de **goût** et sont **meilleurs marché** alors n'hésitez surtout pas à les privilégier !

FRUITS

- 🍃 Oranges
- 🍃 Citrons
- 🍃 Limes
- 🍃 Pamplemousses
- 🍃 Pommes
- 🍃 Poires
- 🍃 Bananes
- 🍃 Ananas
- 🍃 Fruits tropicaux
- 🍃 Kiwi

SMOOTHIES

- 🍃 Banane
- 🍃 Baies congelées
- 🍃 Fruits tropicaux
- 🍃 Rampon
- 🍃 Bettes
- 🍃 Pourpier
- 🍃 Épinards

LEGUMES A JUS

- 🍃 Betterave
- 🍃 Carotte
- 🍃 Céleri-rave
- 🍃 Panais
- 🍃 Pak choi
- 🍃 Dents-de-lion (pissenlits)
- 🍃 Chou plume
- 🍃 Radis noir
- 🍃 Topinambour
- 🍃 Épinards

EN SALADES

- 🍃 Artichaut
- 🍃 Carotte
- 🍃 Chicorée
- 🍃 Chou plume
- 🍃 Chou-pomme (rave, colrave)
- 🍃 Chou rouge ou vert
- 🍃 Dents-de-lion (pissenlits)
- 🍃 Endives
- 🍃 Poireau
- 🍃 Pourpier
- 🍃 Rampon
- 🍃 Salade Trévise



L'EAU

Boire de l'eau toute la journée, surtout le matin dès le réveil, puis entre les repas, est indispensable à une bonne détox. De préférence une eau pure et filtrée si possible. Voici d'autres variantes à choix pour vous inspirer à en boire davantage !



Eau du réveil

- 🌿 2,5 dl d'eau chaude
- 🌿 un demi-citron pressé
- 🌿 1 pincée de poivre de Cayenne (en option)

Boire dès le réveil avant toute autre chose, sauf si vos gencives ou dents sont très sensibles au citron.



Eau Epicée Gingembre Curcuma Citron

- 🌿 150 g gingembre
- 🌿 150 g curcuma
- 🌿 10 citrons

Passer le tout à l'extracteur à jus et conserver ce mélange dans une bouteille en verre. Boire ce mélange avec de l'eau chaude ou à température ambiante.



Eau Verte

- 🌿 une poignée de verdure
- 🌿 un morceau de gingembre, un citron pelé ou quelques feuilles de menthe

Mixer dans un litre d'eau et boire tout au long de la journée.



Eau Énergisante

- 🌿 1 litre d'eau
- 🌿 1 cs de graines de chia
- 🌿 2 gouttes d'huile essentielle de menthe
- 🌿 le jus d'un citron jaune ou de deux citrons verts

Bien mélanger dans une bouteille en verre, attendre 15 minutes puis boire dans la matinée.



Eau Verte de Chia

- 🌿 1 litre d'eau
- 🌿 1 cs de poudre verte¹
- 🌿 2 cs de gel de chia (voir ci-dessous)
- 🌿 1 cs de jus de citron
- 🌿 2 gouttes d'huile essentielle de menthe

Bien mélanger dans une bouteille ou mixer au blender. Vous pouvez varier avec d'autres huiles essentielles (vanille, orange, amande, cannelle) pour aromatiser.



Eau de Détox

- 🌿 1 verre d'eau
- 🌿 2 cs de vinaigre de cidre de pomme
- 🌿 2 cs de jus de citron
- 🌿 1 cs de cannelle en poudre
- 🌿 1 pincée de poivre de Cayenne (optionnel)

Bien mélanger dans un verre, pas besoin d'extracteur à jus!



¹ Il existe une grande variété de poudres vertes sur le marché, constituées de jus d'herbes, algues et graines germées lyophilisées. Force Ultra Nature en France (www.forceultranature.com) vend un grand choix de super-aliments, dont [Ormus Supergreens](#) de la marque SunWarrior qui est un mélange très complet.

Gel de Chia

- 🌿 ¼ tasse de graines de chia
- 🌿 1 tasse d'eau

Bien mélanger, laisser tremper 15 minutes puis placer au frigo dans un bocal bien fermé. A rajouter dans les smoothies en cas de manque d'énergie et de sensations de faim.



LES JUS

Les jus constituent sans doute le repas le plus détoxifiant qui soit, car ils sont riches en nutriments mais pauvres en fibres, ainsi ils pénètrent dans le flux sanguin très rapidement sans travail digestif. La cure de jus est la détox la plus efficace ! Le matin est le moment idéal pour boire des jus.

En effet, ils sont beaucoup mieux tolérés et absorbés quand l'estomac est vide. C'est une manière optimale de cesser le jeûne de la nuit en introduisant une hydratation nutritive et de plus, très agréable. N'hésitez pas à adapter ces recettes à votre palais !

LES JUS VERTS

Jus Vert de Base

- 🍃 1 concombre²
- 🍃 3 branches de céleri
- 🍃 100g de feuilles d'épinard
- 🍃 2 pommes
- 🍃 1 citron
- 🍃 1 morceau de gingembre



Jus Vert au Chou Plume

- 🍃 1 grosse poignée de chou plume³
- 🍃 3 branches de céleri
- 🍃 ½ ananas



² Pour la suite des recettes contenant du **concombre** : quand ce dernier est hors saison et que vous ne le trouvez pas de culture locale, il peut être remplacé par un fenouil ou une courgette. Le **céleri branche** peut être remplacé par du céleri-rave (attention à rectifier le goût après avoir goûté).

³ Le chou plume est en général de saison entre novembre et mars.

Jus Vert aux Kiwis

- 🍃 ½ concombre
- 🍃 2 pommes
- 🍃 4 kiwis
- 🍃 1 poignée de feuilles d'épinard
- 🍃 1 morceau de gingembre



Jus Vert à la Laitue

- 🍃 1 laitue romaine
- 🍃 2 pommes
- 🍃 2 poires
- 🍃 1 bouquet de persil



Jus Vert au Cresson

- 🍃 3 pommes
- 🍃 3 petits fenouils ou 2 grands
- 🍃 1 barquette de cresson
- 🍃 ½ citron



Jus Digestif

- 🍃 1 pomme
- 🍃 3 carottes
- 🍃 100g d'épinard
- 🍃 ½ citron



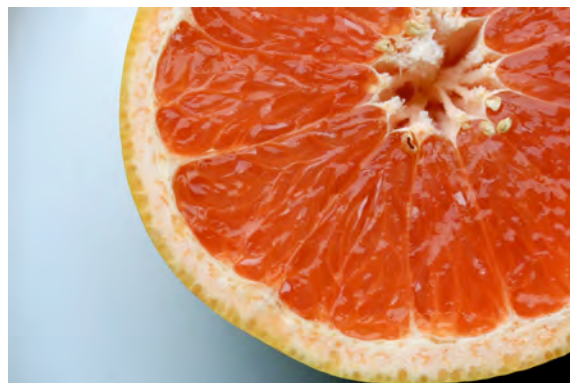
Jus Vert Doux

- 🌿 5 branches de céleri
- 🌿 1 concombre
- 🌿 1 orange
- 🌿 1 grosse tranche d'ananas



Jus Vert au Pamplemousse

- 🌿 5 branches de céleri
- 🌿 ½ fenouil
- 🌿 1 pomme verte
- 🌿 1 gros pamplemousse



Jus d'Herbe de Blé

- 🌿 5 grosses poignées d'herbe de blé

Il est facile de cultiver soi-même son herbe de blé. Faites germer pendant 48h des graines de blé à germer. Ensuite, dans un bac à cultiver, mettez 2 à 3 cm de terreau universel et parsemez les graines de blé germées. Arrosez abondamment à l'eau tiède et recouvrez pendant une journée. Les jours suivants, enlevez le couvercle et arrosez matin et soir. Récoltez après une semaine et passez à l'extracteur. Vous pouvez faire plusieurs portions et congeler le jus dans des bacs à glaçons.



Jus Pomme Persil

- 🌿 2 pommes vertes
- 🌿 1 bouquet de persil



Limonade Verte

- 🌿 1 grosse poignée de feuilles d'épinard
- 🌿 4 branches de céleri
- 🌿 1 petite courgette
- 🌿 1 poignée de feuilles de coriandre
- 🌿 ½ mangue
- 🌿 2 citrons



Jus Vert au Persil

- 🌿 1 concombre
- 🌿 8 branches de céleri
- 🌿 1 citron sans la peau
- 🌿 2 grosses poignées de persil



Jus Vert à l'Ail des Ours

- 🌿 1 poignée Roquette
- 🌿 1 poignée Ail des ours
- 🌿 2-3 Carottes
- 🌿 2 Oranges
- 🌿 1 quartier de citron
- 🌿 1 morceau de gingembre
- 🌿 1 pincée de curcuma
- 🌿 1 cc spiruline



LES JUS DE PLEINE SANTE

Jus Orange Anti-inflammatoire

- 🍃 2 oranges
- 🍃 4 carottes
- 🍃 1 cm de racine de curcuma (ou 1 cc de poudre)
- 🍃 1 cm de gingembre



Jus Détox Épicé

- 🍃 1 gros fenouil (ou 2 petits)
- 🍃 3 pommes
- 🍃 1 petit morceau de curcuma (ou 1 cc en poudre)
- 🍃 1 gros morceau de gingembre



Jus Multivitaminé

- 🍃 ½ betterave crue
- 🍃 ½ chou rouge
- 🍃 1 fenouil
- 🍃 3 oranges



Jus au Radis Noir

- 🍃 1 petit radis noir
- 🍃 ½ betterave crue
- 🍃 1 fenouil
- 🍃 1 pomme



Jus Digestif au Chou et au Brocoli

- 🍃 8-10 carottes
- 🍃 ¼ de chou vert ou rouge
- 🍃 6 petites têtes de brocoli
- 🍃 1 poignée d'épinards
- 🍃 1 citron (sans la peau)



Jus Digestif au Chou et Carottes

- 🍃 8-10 carottes
- 🍃 8 branches de céleri
- 🍃 ¼ de chou rouge ou chou vert
- 🍃 1 cm de gingembre ou curcuma frais



Jus Digestif Calmant

- 🍃 8-10 carottes
- 🍃 1 poignée d'épinards
- 🍃 5 branches de céleri
- 🍃 ¼ de chou rouge



Jus Purificateur Sanguin

- 🍃 8-10 carottes
- 🍃 ½ betterave avec ses feuilles (si possible)
- 🍃 1 pomme
- 🍃 2 poignée de Chou Kale



Jus Curatif

- 🍃 3 poignées d'épinards
- 🍃 2 pommes
- 🍃 ½ bulbe de curcuma ou gingembre frais



Jus Tonique Hormonal

- 🍃 3 carottes
- 🍃 2 branches de céleri
- 🍃 ½ concombre
- 🍃 5 radis avec fanes
- 🍃 ½ citron
- 🍃 1 morceau de gingembre



Jus Détox pour le Foie

- 🍃 ¾ de verre d'eau
- 🍃 ¼ de verre de jus d'airelles
- 🍃 1 cs d'un mélange de muscade, gingembre et cannelle en poudre à infuser puis refroidir
- 🍃 le jus de 3 oranges
- 🍃 le jus de 3 citrons



LES JUS DE LEGUMES

Jus de Céleri aux Agrumes

- 🍃 4 branches de céleri
- 🍃 ¼ de céleri rave
- 🍃 1 gros pamplemousse
- 🍃 1 citron



Jus Écarlate

- 🍃 1 fenouil
- 🍃 2 pommes
- 🍃 1 betterave crue



Jus Rouge

- 1 betterave crue
- ½ chou rouge
- 2 carottes
- 1 citron



Jus de Betterave

- 1 betterave
- 1 fenouil
- 2 pommes
- ½ citron
- Quelques feuilles de menthe



Jus Piquant de Brocoli et Fenouil

- 1 tête de brocoli
- 1 fenouil
- 1 orange
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de poivre de Cayenne



Jus Carottes et Épinards

- 8-10 carottes
- 2 poignées d'épinards
- 1 cm de gingembre frais
- 1 lime sans la peau



LES JUS DE FRUITS

Jus d'Agrumes

- 🍃 1 pamplemousse
- 🍃 2 oranges ou 4 mandarines
- 🍃 1 citron
- 🍃 1 grosse pincée de cannelle



Jus d'Ananas

- 🍃 ½ ananas
- 🍃 2 pommes
- 🍃 4 carottes
- 🍃 1 morceau de gingembre



Jus de Poires

- 🍃 4 poires
- 🍃 2 branches de céleri
- 🍃 Des feuilles de menthe



Jus Pommes-Carottes

- 🍃 3 pommes
- 🍃 6 carottes
- 🍃 1 morceau de gingembre
- 🍃 1 citron



Jus Orange Doux

- 🍃 2 oranges
- 🍃 2 pommes
- 🍃 1 poire
- 🍃 4 carottes
- 🍃 1 cm de gingembre



Jus Orange Grenade

- 🍃 3 oranges
- 🍃 1 grenade
- 🍃 4 carottes
- 🍃 ½ citron



Jus Fraîcheur Pamplemousse Gingembre

- 🍃 2 pamplemousses sans la peau
- 🍃 1 pomme
- 🍃 1 cm de gingembre frais



LES SMOOTHIES VERTS

Les smoothies verts sont des boissons onctueuses à base de fruits mûrs, de feuilles vertes et d'eau. Le choix de feuilles vertes dépendra de la saison (voir liste des aliments détox, liste d'achats complète).

Tous les smoothies se préparent de la même manière. Mixer tous les ingrédients avec la quantité d'eau que vous souhaitez pour obtenir la texture qui vous plaît. Lorsque les fruits ne sont pas de saison, vous pouvez les utiliser congelés, cela rendra votre boisson plus rafraîchissante. Les bananes congelées (sans la peau) rendent la boisson encore plus crémeuse.

Vous pouvez toujours rajouter à vos smoothies de la poudre verte (mélange d'algues en poudre et de poudre de jus d'herbes) et/ou des épices ou arômes. Utilisez les fruits ou des feuilles de stevia pour sucrer, des branches de céleri pour saler, du citron pour compenser l'amertume des feuilles vertes, et autant de vert que possible sans nuire à la saveur. Si vous avez des graines germées sous la main, ajoutez-en librement pour plus de nutrition et de digestibilité.

Si vous voulez vous assurer de manger des ingrédients de **culture locale**, vous pouvez congeler les fruits de saison tels que cerises, pêches et abricots pour consommer hors saison, ou les acheter congelés.



Smoothie Détox

- 🍃 1 poignée de dents-de-lion ou de jeunes feuilles d'ortie
- 🍃 1 poignée de côtes de bettes
- 🍃 1 banane
- 🍃 1 mangue ou papaye
- 🍃 1 citron pressé



Smoothie à la Cannelle

- 🍃 2 pommes
- 🍃 1 poire
- 🍃 2 grosses poignées de rampon
- 🍃 1 c. à café de cannelle



Smoothie à la Mangue

- 🍃 1 banane
- 🍃 1 mangue
- 🍃 2 grosses poignées d'épinard
- 🍃 1 poignée de roquette⁴
- 🍃 Eau si besoin



Smoothie aux Cerises

- 🍃 2 grosses poignées de chou plume ou frisé
- 🍃 1 petit sachet de cerises dénoyautées, congelées
- 🍃 1 pomme rouge
- 🍃 1 pomme verte
- 🍃 1 morceau de gingembre (râpé si besoin)



⁴ Remplacer par n'importe quelle verdure si vous n'en trouvez pas (salade, mâche ou rampon, etc.)

Smoothie aux Abricots ou Pêches

- 🌿 2 grosses poignées d'épinard
- 🌿 1 petit sachet de cerises dénoyautées, congelées
- 🌿 1 petit sachet de pêches ou abricots congelés



Smoothie aux Pommes et Persil

- 🌿 1 banane
- 🌿 2 pommes
- 🌿 1 bouquet de persil
- 🌿 quelques feuilles de menthe



Smoothie Tropical

- 🌿 ½ ananas
- 🌿 2 grosses poignées de roquette
- 🌿 1 poignée de feuilles de basilic
- 🌿 2 oranges pressées
- 🌿 2,5 dl d'eau de coco



Smoothie aux Baies des Bois

- 🌿 1 banane
- 🌿 ½ sachet de fruits des bois congelés
- 🌿 ½ laitue romaine
- 🌿 1 c. à café de poudre de vanille



Smoothie aux Kiwis

- 🌿 1 banane
- 🌿 1 branche de céleri
- 🌿 2 kiwis mûrs
- 🌿 le jus d'un citron vert



Smoothie Banane Ananas

- 🌿 1 banane
- 🌿 ½ ananas
- 🌿 1 poignée de feuilles de menthe
- 🌿 1 poignée de pourpier ou rampon
- 🌿 1 c. à café de vanille



Smoothie Nettoyant aux Myrtilles

- 🌿 1 banane
- 🌿 2 grosses poignées d'épinard
- 🌿 1 paquet de myrtilles congelées



Smoothie Vert Épicé aux Myrtilles

- 🍃 1 banane congelée
- 🍃 50-100 g de myrtilles (1/2-1 tasse)
- 🍃 1 grosse poignée de feuilles d'épinard
- 🍃 ½ cc cannelle en poudre
- 🍃 ½ cc vanille en poudre
- 🍃 ½ cc cardamome en poudre
- 🍃 2,5 dl d'eau



Smoothie aux Fraises

- 🍃 1 banane
- 🍃 1 sachet de fraises congelées
- 🍃 1 laitue romaine
- 🍃 2 oranges pressées
- 🍃 1 c. à café de vanille



Smoothie Énergie Pomme-Gingembre

- 🍃 1 banane
- 🍃 ¾ pomme
- 🍃 ½ kiwi
- 🍃 ½ cm de gingembre frais
- 🍃 3 dl d'eau
- 🍃 2 grosses poignées de chou plume/kale
- 🍃 2 cc de cannelle en poudre
- 🍃 En option hors détox : 1 cs de chanvre en poudre



Smoothie Oriental Exotique

- 🍃 1 banane
- 🍃 1 orange (jus)
- 🍃 ¼ ananas
- 🍃 1 cc de cannelle en poudre
- 🍃 6 feuilles de menthe
- 🍃 1 grosse poignée d'épinards



Smoothie Revitalisant Poire Kiwi

- 🍃 1 banane
- 🍃 1 kiwi
- 🍃 1 poire
- 🍃 2,5 dl d'eau
- 🍃 1 grosse poignée de roquette ou épinard ou autre feuilles vertes
- 🍃 En option hors détox : 2-3 dattes hydratées



Smoothie Détoxifiant aux Baies Rouges

- 🍃 1 banane
- 🍃 1 grosse poignée de fruits rouges congelés ou frais (myrtilles, framboises, etc.)
- 🍃 1 pomme
- 🍃 2,5 dl d'eau
- 🍃 1 petite poignée de feuilles vertes au choix
- 🍃 En option hors détox : 1 cs d'açai en poudre et 2-3 dattes hydratées, remplacer l'eau par du lait d'amandes



Smoothie Ultra Simple Pomme Cannelle

- 🍃 1 banane
- 🍃 1 pomme
- 🍃 1 cc cannelle en poudre
- 🍃 2,5 dl d'eau
- 🍃 En option hors détox : 2-3 dattes hydratées et remplace l'eau par du lait d'amandes



Smoothie Vert Purifiant au Gingembre

- 🍃 1 banane
- 🍃 ½ mangue
- 🍃 1 poignée de dents-de-lion
- 🍃 1 cm gingembre frais
- 🍃 2,5 dl d'eau



Smoothie Vert Super Protéiné

- 🍃 1 banane bien mûre
- 🍃 1 cs de poudre verte
- 🍃 1 cs de poudre de maca
- 🍃 1 cs de graines de chia*
- 🍃 1 cs de graines de chanvres décortiquées*
- 🍃 2 gouttes d'arômes au choix (vanille, menthe, cacao, etc.)
- 🍃 2,5 dl d'eau de coco

*A enlever durant la détox si vous ne voulez aucune source de gras



Smoothie Vert à l'Eau de Coco

- 🍃 3,5 dl d'eau de coco
- 🍃 1 poignée de chou kale
- 🍃 1 poignée de persil
- 🍃 1 poignée d'épinards
- 🍃 1 courgette
- 🍃 1 pomme
- 🍃 1 cm de gingembre frais
- 🍃 3-4 glaçons



Smoothie Vert au Chocolat

- 🍃 2 cs de poudre de cacao cru
- 🍃 1/3 de myrtilles congelées
- 🍃 2 grosse poignées de kale ou épinards
- 🍃 1 cs d'éclat de cacao cru
- 🍃 1 poignée de glaçons
- 🍃 2,5 dl d'eau de coco ou eau pure



Smoothie Pleines Saveurs

- 🍃 Mâche
- 🍃 Epinards
- 🍃 Pousses de tournesol
- 🍃 Banane
- 🍃 Myrtilles
- 🍃 Un peu de vanille



Smoothie fantaisie

- 🍃 Mâche
- 🍃 Cresson
- 🍃 Spiruline
- 🍃 Poire
- 🍃 Fraises
- 🍃 Banane
- 🍃 Myrtilles



Smoothie soleil

- 🍃 Ortie
- 🍃 Pissenlit
- 🍃 Citron
- 🍃 Gingembre
- 🍃 Papaye
- 🍃 Mangue
- 🍃 Kiwi



LES SOUPES CRUES

Pour les personnes sous la formule TOUT JUS, des salades mixées peuvent apporter une variante plutôt salée aux smoothies verts de fruits. Le principe est le même : rajoutez juste la quantité d'eau nécessaire pour mixer, ou plus selon vos préférences.

A la base, favorisez les légumes riches en eau (concombre, céleri, courgette, tomate, poivron, morceaux de carottes, fenouil, asperges, champignons, chou-fleur, brocoli, etc.) et des feuilles vertes. Pour éviter le sel, utilisez les ingrédients suivants pour aromatiser : ail, oignon, échalotes, herbes aromatiques, épices (curry, curcuma et poivre de Cayenne) et algues en poudre. Rajoutez du jus de citron ou de citron vert et un peu de vinaigre de cidre si vous le souhaitez.

Soyez créatifs et utilisez les restes de légumes dans votre frigo, en prenant soin de goûter et de rajouter des ingrédients pour obtenir une saveur agréable. Le secret est d'inclure les 5 saveurs de base « ça passe » SAPAS (sucré, amer, piquant, acide et salé).

Sucré : fruits, poivron, carotte, tomate, betterave, cannelle, cardamome

Amer : feuilles vertes, herbes aromatiques

Piquant : gingembre, menthe, Cayenne, cumin, curcuma, coriandre, moutarde

Acide : citron, citron vert, pamplemousse, orange, vinaigre de cidre

Salé : céleri, algues, choucroute, miso, tamari

Les soupes crues ne sont pas du goût de tout le monde. Si besoin rajoutez du miso et de la purée d'amandes pour améliorer les saveurs, ou un avocat, même si cela apporte de la matière grasse, car celle-ci est digeste. Vous pouvez aussi remplacer un demi avocat par trois ou quatre cuillères à café de gel de chia et quatre ou cinq champignons de Paris.

Certaines sont très savoureuses, mais pour les autres, vous serez peut-être déçu par la texture qui n'est pas semblable aux soupes cuites.

Aussi n'hésitez pas à préparer des soupes cuites de la manière suivante, pour améliorer la texture et les saveurs : cuisez les ingrédients le moins longtemps possible à la vapeur ou au-dessus du bouillon, puis mixez aussitôt avec un peu de liquide et dégustez.

Pour une soupe chaude mais pas cuite, rajoutez de l'eau chaude à votre préparation.

Velouté d'Asperges

- 🌿 1 botte d'asperges, base coupée⁵
- 🌿 1 courgette
- 🌿 1 poignée de rampon
- 🌿 1 branche de céleri
- 🌿 1 oignon rouge
- 🌿 1 orange
- 🌿 2 citrons
- 🌿 1 c. à s. de vinaigre de cidre



Soupe de Cerfeuil ou Cresson

- 🌿 150 g de cerfeuil (ou cresson)
- 🌿 2 branches de céleri
- 🌿 1 courgette
- 🌿 1 gousse d'ail
- 🌿 le jus de 2 citrons
- 🌿 ½ c. à café de Cayenne
- 🌿 1 morceau de gingembre râpé



Soupe de Courgette et de Concombre

- 🌿 1 courgette
- 🌿 1 concombre (en jus ou épépiné)
- 🌿 1 oignon rouge
- 🌿 ½ avocat
- 🌿 le jus d'un citron vert
- 🌿 ½ c. à café de Cayenne



⁵ Quand la détox se fait à la fin de l'hiver, nous n'avons pas encore d'asperges, réservez cette recette pour la fin de la détox quand les asperges arriveront.

Soupe Probiotique

- 🌿 2 tasses de graines germées
- 🌿 2 tasses de choucroute crue
- 🌿 1 pomme
- 🌿 1 betterave (en jus)
- 🌿 5 dl de kéfir de fruits ou d'eau
- 🌿 le jus d'un citron



Soupe Miso

- 🌿 6 dl d'eau
- 🌿 1 cs purée de miso
- 🌿 1 cc tamari (sans gluten) ou shoyu
- 🌿 ½ gousse d'ail
- 🌿 1 cm gingembre frais
- 🌿 1 carotte
- 🌿 1 champignon
- 🌿 1 oignon nouveau ou poireau
- 🌿 2 branches de persil frais

Émincer la gousse d'ail et râper le gingembre. Hacher le persil. Couper la carotte en fines rondelles, le champignon en fines lamelles et l'oignon ou poireau en fines tranches. Mélanger le miso et les épices dans l'eau et réchauffer dans une casserole sur la plus basse température. Vérifier régulièrement avec le doigt que la température reste en-dessous de 40°C. Rajouter ensuite le persil et les légumes.



Soupe Épicée

- 🌿 2 carottes
- 🌿 ½ branche de céleri
- 🌿 ¼ chou-fleur ou chou vert frisé
- 🌿 2,5 dl d'eau
- 🌿 1 citron (jus)
- 🌿 1 cs coriandre ou estragon
- 🌿 1 pincée de sel
- 🌿 1 pincée de poivre
- 🌿 1 pincée de thym et romarin
- 🌿 1 pincée de piment de Cayenne

Mixez parfaitement tous ces ingrédients qui feront la "base" de la soupe (avec un blender à haute puissance, type Vitamix, vous obtiendrez une superbe onctuosité).



Soupe aux asperges et cari

- 🌿 1 botte de tiges d'asperges
- 🌿 4-5 fleurs de brocoli
- 🌿 1 branche de céleri
- 🌿 1 poignée d'épinards
- 🌿 1 échalotte
- 🌿 1 pincée de curry
- 🌿 1 pincée de curcuma
- 🌿 1 pincée de poivre noir



Gaspacho de concombre

- 🌿 2 concombres
- 🌿 1 poivron rouge
- 🌿 4-5 tomates séchées
- 🌿 1 poignée d'ail des ours

Préparer le gaspacho en mixant les concombres et l'ail des ours, puis mixer séparément le poivron et les tomates séchées. Déposer la sauce au poivron sur le gaspacho.



Notez que les soupes crues ne sont pas du goût de tout le monde. Si besoin rajoutez du miso et de la purée d'amandes pour améliorer les saveurs, ou un avocat, même ce cela apporte de la matière grasse, car celle-ci est digeste.

Certaines plaisent, mais pour les autres, vous serez peut-être déçu par la texture qui n'est pas semblable aux soupes cuites.

Aussi n'hésitez pas à préparer des soupes de la manière suivante pour améliorer la texture et les saveurs : cuisez les ingrédients le moins longtemps possible à la vapeur puis mixez aussitôt et dégustez. Autre option pour les maintenir crues, extraire le jus des ingrédients épais ou pulpeux d'abord.

LES SALADES

Les salades constituent un plat détox par excellence, pourvu qu'elles ne soient pas noyées dans des sauces classiques à base d'huile et de vinaigre. On peut préparer des salades très légères, et en même temps très nutritives, avec des sauces mixées et goûteuses.

La base d'une salade :

- 🍃 toutes sortes de feuilles vertes (salades, roquette, épinard, mesclun, laitue, rampon, pommée, batavia, chou plume, etc.)
- 🍃 des graines germées variées (alfalfa, fenugrec, cresson, oignon, moutarde, tournesol, betterave, etc.)
- 🍃 d'autres légumes découpés (tomates, concombres, radis, poivron, fenouil, champignons, carottes, courgette, etc.)
- 🍃 OU des fruits découpés (pomme, pamplemousse, orange, kiwi, baies, etc.)
- 🍃 des aromates : oignon, ail, échalote, moutarde en poudre, poudre d'algues
- 🍃 une sauce mixée (voir recettes ci-dessous)

Voici d'autres suggestions auxquelles vous pourrez rajouter des feuilles vertes.



Salade de Carottes Épicée

- 🌿 3 carottes râpées
- 🌿 ½ fenouil râpé
- 🌿 1 branche de céleri, tranchée
- 🌿 1 poignée de roquette
- 🌿 des graines germées
- 🌿 gingembre râpé et curcuma



Salade de Fenouil et Radis

- 🌿 1 gros fenouil émincé
- 🌿 1 pamplemousse coupé à vif
- 🌿 une botte de radis, en tranches
- 🌿 1 oignon rouge, fines tranches
- 🌿 de la poudre d'algues
- 🌿 le jus d'un citron



Salade de Chou Colorée

- 🌿 ½ chou vert émincé
- 🌿 ¼ de chou rouge émincé
- 🌿 1 poignée d'épinard
- 🌿 1 carotte râpée
- 🌿 ½ poivron rouge, émincé
- 🌿 1 oignon rouge émincé
- 🌿 1 gousse d'ail, pressée
- 🌿 le jus d'1 citron



Salade de Céleri Branche

- 🌿 3 branches de céleri, coupés en fines tranches
- 🌿 1 petit fenouil, en petits morceaux
- 🌿 de la poudre d'algues
- 🌿 le jus de 2 citrons



Salade Pommes Betteraves

- 🌿 1 betterave crue, râpée
- 🌿 2 branches de céleri, coupés finement
- 🌿 1 pommes, émincée
- 🌿 1 oignon rouge haché



Salade de Chou Plume

- 🌿 100 g de chou plume, côte de bettes, ou épinard d'hiver
- 🌿 10 tomates séchées ou 2 tomates fraîches
- 🌿 ½ poivron rouge émincé
- 🌿 1 oignon rouge ou 1 morceau de poireau en fines tranches
- 🌿 le jus de 2 oranges et 1 citron vert
- 🌿 un avocat en morceaux (en option, si matières grasses)



Masser le chou plume ou autres feuilles vertes émincées avec une pincée de sel pour attendrir, puis rajouter les autres ingrédients.

Salade de Trévisse à l'Endive et aux Mandarines

- 🌿 1 endive
- 🌿 1 salade de trévisse/radicchio
- 🌿 ½ pamplemousse rose ou 1 mandarine
- 🌿 Quelques feuilles de rampon/mâche
- 🌿 1 orange (jus)
- 🌿 1 cc de miso
- 🌿 1 pincée de sel
- 🌿 1 pincée de poivre

Découper l'endive en morceaux ainsi que la salade de Trévisse. Peler la mandarine et en extraire les quartiers. Ajouter les feuilles de rampon lavé et équeutées. Asperger de jus d'orange mélangé avec le miso et assaisonner de sel et poivre selon votre goût.



Tomates Farcies aux Graines Germées

- 🌿 2 poignées de graines d'alfalfa germées
- 🌿 1 poignée de jeunes pousses de tournesol
- 🌿 1 poignée de cresson
- 🌿 1 orange (jus)
- 🌿 2 cs oignon haché
- 🌿 1 cc shoyu ou tamari
- 🌿 2 tomates
- 🌿 ½ branche de céleri
- 🌿 1 pincée de sel
- 🌿 1 pincée de poivre
- 🌿 En option : 1 cs de kelp (algues en poudre)



Mélanger les pousses de tournesol, le cresson, le kelp (option), le shoyu, le jus d'orange et le sel et poivre dans un robot ménager pour obtenir une masse. Rajouter les oignons et le céleri hachés et continuer à actionner le robot par pulsions afin de préserver des morceaux dans la masse. Transvaser le mélange dans un saladier et incorporer les pousses d'alfalfa à la main en malaxant le mélange avec soin, ce qui permet d'extraire le jus des graines et d'obtenir une masse bien humide. Evider les tomates et les farcir du mélange.

Chutney à la mangue

- 🌿 1 mangue
- 🌿 2 tomates
- 🌿 1 petit oignon rouge
- 🌿 ½ poivron rouge
- 🌿 1 cs vinaigre de cidre
- 🌿 1 citron vert (jus)
- 🌿 1 poignée de coriandre fraîche
- 🌿 1 cm gingembre frais
- 🌿 1 pincée de sel
- 🌿 1 pincée de poivre de Cayenne



Râper le gingembre. Détailler la mangue et les tomates en petits dés. Rajouter l'oignon, le poivron et les feuilles de coriandre finement hachés, ensuite le vinaigre, le citron et l'assaisonnement et bien mélanger. A consommer comme accompagnement avec une salade ou des céréales cuites refroidies.

Taboulé Cru

- 🌿 ½ chou-fleur ou panais⁶
- 🌿 5-7 tomates cerises
- 🌿 1 citron (jus)
- 🌿 1 cc de miso
- 🌿 1 poignée d'herbes fraîches : persil, ciboulette, menthe, ail des ours, etc.
- 🌿 1 pincée de poivre
- 🌿 En option hors détox : olives noires, raisin secs et filet d'huile d'olive VPPF

Laver et sécher le chou-fleur et séparer les fleurs en petits morceaux. Passez-le dans votre robot ménager (couteau en «S») jusqu'à obtention d'une consistance identique à la semoule.

Rajouter les tomates cerises coupées en quatre, les herbes de votre choix en grande quantité et finement ciselées. Asperger de jus de citron mélangé avec le miso et assaisonner de poivre.



Légumes marinés

- 🌿 1 courgette
- 🌿 3 tomates
- 🌿 3 poivrons (rouge, jaune et orange)
- 🌿 1 oignon
- 🌿 1 aubergine
- 🌿 1 grosse poignée de champignons
- 🌿 1 poireau
- 🌿 1 carotte
- 🌿 1 brocoli
- 🌿 2 citrons (jus)
- 🌿 Herbes fraîches



Préparer les légumes de votre choix : les laver et les apprêter – peler et couper en fines tranches ou en petits morceaux. Pour la courgette et l'aubergine, utiliser de préférence une mandoline pour obtenir des tranches très fines et régulières. Verser le jus de citron en quantité suffisante afin de bien les couvrir. Ajouter des herbes fraîches (basilic, ciboulette, thym, persil, etc.). Saler et poivrer selon votre goût. Laisser mariner pendant au moins 2 heures au réfrigérateur au toute une nuit, puis dégustez comme une ratatouille.

⁶ Selon la saison

Salade d'agrumes

- 🌿 1 endive
- 🌿 1 pamplemousse rose
- 🌿 1 orange
- 🌿 1 citron (jus)
- 🌿 4 branches de persil
- 🌿 1 pincée de sel
- 🌿 1 pincée de poivre
- 🌿 En option hors détox : avocat et filet d'huile d'olive VPPF

Couper l'endive en fines tranches et les agrumes à vif, en extraire les quartiers. Hacher le persil finement. Ajouter le jus de citron. Saler et poivrer selon votre goût.



Salade de Pousses de Tournesol

- 🌿 2 grosses poignées de jeunes pousses de Tournesol⁷
- 🌿 1 poignée de rampon/mâche
- 🌿 2 cs de légumes lactofermentés (choucroute ou kimchi)
- 🌿 ½ pomme
- 🌿 ¼ poireau
- 🌿 ½ poivron rouge
- 🌿 2 cs vinaigre de cidre fermenté
- 🌿 1 pincée de sel
- 🌿 1 pincée de piment d'Espelette

Disposer les légumes dans l'assiette. Rajouter les légumes lactofermentés. Détailler la pomme, le poivron et le poireau. Disposer par dessus et arroser de vinaigre, sel et piment et le tour est joué !



⁷ Les jeunes pousses de tournesol se cultivent très facilement chez vous. Faites tremper une nuit des graines de tournesol non décortiquées, et les laisser germer ensuite 48h dans un germeoir. Planter ensuite ces graines dans du terreau et laisser pousser 7 jours.

Salade d'Endives et Cressonnette

- 🌿 1 endive
- 🌿 ½ barquette de cressonnette
- 🌿 1 oignon fane
- 🌿 ¼ pomme
- 🌿 ¼ poivron rouge
- 🌿 3 cs vinaigre de cidre
- 🌿 1 pincée de sel noir
- 🌿 1 pincée de piment d'Espelette
- 🌿 En option hors détox : 4 olives noires et un filet d'huile d'olive VPPF

Détailler, trancher ou hacher finement tous les ingrédients et bien mélanger avec le vinaigre. Rajouter du jus d'orange si besoin.



Salade Orange

- 🌿 1 carotte
- 🌿 3 grosses oranges
- 🌿 1 morceau de poireau
- 🌿 1 cs fleur d'oranger
- 🌿 1 morceau de gingembre
- 🌿 1/2 cc miso doux
- 🌿 1 pincée de sel
- 🌿 1 pincée de poivre
- 🌿 En option hors détox : 1 cs graines de graines de courge



Éplucher et râper les carottes et les mettre dans un petit saladier. Couper une orange et demi à vif, puis en jolies tranches et les disposer en étoile sur une belle assiette à servir. Disposer les carottes au milieu de l'assiette. Recouvrir du morceau de poireau coupé en très fines tranches. Pour la sauce : râper le gingembre et bien mélanger tous les ingrédients, dont une orange et demi en jus, puis incorporer dans les carottes râpées.

Salade aux Saveurs Thaï

- 🍃 ½ colrave ou chou-rave
- 🍃 1 carotte
- 🍃 1 tomates
- 🍃 ¼ poivron rouge
- 🍃 ¼ bouquet de coriandre fraîche
- 🍃 1 cs sauce de poisson
- 🍃 ½ citron vert (jus)
- 🍃 1 gousse d'ail
- 🍃 1 bout de piment
- 🍃 En option hors détox : 1 cs sirop d'agave et 1 poignée amandes ou cacahuètes crues non salées



Râper les colraves et les carottes épluchées, au moyen d'une râpe grossière, et mettre dans un saladier. Rajouter le quart de poivron coupé en très fines lamelles, la tomate coupée en petits cubes et les feuilles de coriandre finement hachées. Dans une coupelle, mélanger les ingrédients de la sauce : le jus de citron vert, la sauce de poisson, l'ail pressé et le piment. Verser et bien répartir sur les légumes en mélangeant délicatement avec les mains.

Super Salade aux Épinards et à la Mangue

- 🍃 1 grosse poignée de pousses d'épinards
- 🍃 1 mangue
- 🍃 1 poivron rouge ou orange
- 🍃 1 grosse poignée de tomates cerises
- 🍃 1 orange (en jus)
- 🍃 1 pincée de sel
- 🍃 En option hors détox : 1 avocat et un filet d'huile d'olive VPPF



Laver et préparer les feuilles vertes pour la salade. Découper l'avocat, le poivron rouge et la mangue en petits morceaux et ajouter à la salade avec les tomates coupées en 2 ou en 4 selon la taille. Arroser avec le jus d'orange puis ajouter le sel.

Salade de Choux de Bruxelles

- 🍃 250 g de choux de Bruxelles
- 🍃 1 citron (jus)
- 🍃 2 oranges
- 🍃 1 pincée de sel
- 🍃 1 pincée de poivre
- 🍃 En option hors détox : 1 poignée de noix de pécan et un filet d'huile d'olive



Nettoyer à l'eau, puis parer les choux de Bruxelles : entailler le trognon, retirer et jeter les feuilles extérieures et séparer les autres. Vous pouvez aussi choisir de les trancher avec le disque à trancher de votre robot de cuisine. Faire bouillir de l'eau et laisser refroidir 5 minutes. Verser sur les choux de Bruxelles et laisser reposer 3 minutes. Cette méthode permet de ramollir les feuilles sans endommager les nutriments, et de fixer les couleurs (astuce très pratique avec le brocoli). Égoutter les feuilles de choux, puis les verser dans un saladier. Verser le jus de citron, puis saler. Bien mélanger avec les doigts, en faisant presque un massage des feuilles. Laisser mariner pendant une demi-journée ou toute une nuit au frigo. Servir avec des oranges coupées à vif, en jolis quartiers. Assaisonnez selon vos goûts. Recette issue de mon livre « [La cuisine antiraplapla](#) ».

Carpaccio de Topinambour

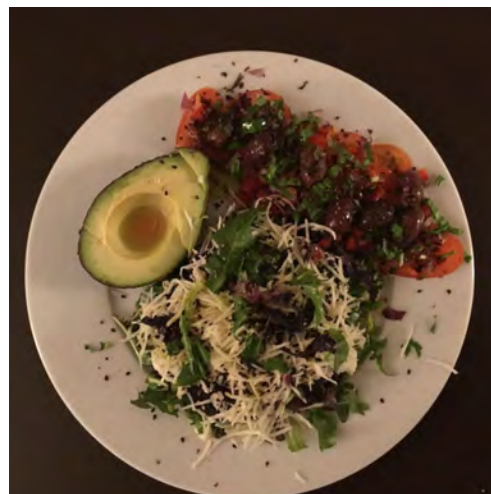
- 🍃 100 g de topinambour
- 🍃 ½ betterave
- 🍃 1 citron (jus)
- 🍃 ½ échalote
- 🍃 1 pincée de sel
- 🍃 1 pincée de poivre
- 🍃 En option hors détox : 1 filet d'huile d'olive, quelques éclats d'amandes

Couper les topinambours et la betterave en très fines tranches et l'échalote en petites rondelles et faire mariner dans le citron avec un peu de sel et de poivre pendant environ 1 heure.



Salade appétissante

- 🍃 1 bonne poignée de feuilles de pissenlit
- 🍃 Quelques feuilles de kale rouge
- 🍃 1 céleri rave
- 🍃 Quelques tomates trempées préalablement dans un mélange d'algue et ail des ours
- 🍃 ½ avocat



LES SAUCES A SALADE

Les sauces à salade mixées permettent d'éviter les matières grasses pendant la durée de la détox. Mixer les ingrédients et verser sur la salade.

Recette de base :

- 🌿 1 poignée de légumes découpés (courgette, tomates, poivron, fenouil, etc.)
- 🌿 le jus d'1-2 citrons et/ou du vinaigre de cidre
- 🌿 un peu d'eau pour mixer les légumes
- 🌿 des épices (curcuma, cayenne, curry, cumin, etc.)
- 🌿 des herbes aromatiques (persil, basilic, coriandre, aneth, thym, etc.)
- 🌿 des condiments (ail, oignon, moutarde en poudre, échalote, ciboulette, etc.)
- 🌿 1 c. à soupe de gel de chia (en option) pour lier
- 🌿 pour sucrer, en option, quelques gouttes de stevia, ou un morceau de fruit
- 🌿 pour saler : des algues en poudre ou du céleri branche



Sauce Italienne

- 🌿 1 petite courgette
- 🌿 1 tomate / 3 tomates séchées
- 🌿 1 morceau de branche de céleri
- 🌿 1 poignée de feuilles de basilic
- 🌿 des épices italiennes
- 🌿 ½ gousse d'ail pressée
- 🌿 le jus d'un citron



Sauce Moutarde

- 🌿 ½ poivron rouge
- 🌿 1 cc de moutarde en poudre (graines moulues)
- 🌿 1 cs de vinaigre de cidre
- 🌿 1 cc de poudre d'oignon
- 🌿 1 cc de poudre d'ail
- 🌿 un peu d'eau pour mixer

**Sauce à la Poire**

- 🌿 1 grosse poire mûre
- 🌿 1 poignée de feuilles de menthe
- 🌿 1 cs de vinaigre de cidre

**Sauce aux Herbes**

- 🌿 ½ concombre ou 1 courgette
- 🌿 1 poignée de basilic, de roquette et de persil
- 🌿 1 petit oignon
- 🌿 1 gousse d'ail pressée
- 🌿 le jus d'un citron

**Sauce Mangue Poivron**

- 🌿 1 poivron rouge
- 🌿 1 courgette
- 🌿 1 mangue
- 🌿 des feuilles de menthe ou de basilic

**Sauce à l'Ananas**

- 🌿 ½ ananas
- 🌿 1 petit sachet de fraises congelées
- 🌿 des feuilles de basilic



22 Sauces Zéro Gras

- 🍃 mangue-poivron rouge-curcuma-citron
- 🍃 mangue-tomate-paprika-ciboulette-citron-céleri
- 🍃 mangue-orange-piment-paprika-dattes
- 🍃 fruits rouges-dattes-eau
- 🍃 tomates cerises-orange-aneth
- 🍃 mangue-tomates cerises-persil
- 🍃 poire-graines de grenade
- 🍃 courgette-tomates cerises-dattes-orange-fanes d'oignon
- 🍃 citron-basilic
- 🍃 framboises-céleri-persil
- 🍃 kiwi-dattes-basilic
- 🍃 Poivron rouge-orange-dattes
- 🍃 Framboises-mangue-vinaigre de cidre
- 🍃 Ananas-poivron rouge-fanes d'oignon-gingembre
- 🍃 Clémentines-persil
- 🍃 Orange-curcuma
- 🍃 Céleri-tomates cerises-tomates séchées-ciboulette
- 🍃 Orange-tomates cerises-poivron rouge-céleri-tomates séchées-coriandre-eau
- 🍃 Mangue-citron-gingembre-tomate-clémentines-aneth
- 🍃 Poivron rouge-tomates cerises-dattes-dulce
- 🍃 Papaye-orange-dattes
- 🍃 Orange-concombre



15 Sauces avec Gras

- 🍃 Avocat-fanes d'oignon-eau-aneth-datte-citron
- 🍃 Chair de noix de coco-jus de noix de coco-fanes d'oignon
- 🍃 Tahini-citron-courgette-coriandre
- 🍃 Pignons-céleri-poivron rouge-tomates séchées-aneth
- 🍃 Tahini-orange-tomates cerises-basilic-datte
- 🍃 Pignons-courgettes-basilic-fanes d'oignon
- 🍃 Orange-avocat
- 🍃 Papaye-noix de coco-citron vert
- 🍃 Avocat-poivron rouge-céleri-fanes d'oignon-courgette
- 🍃 Avocat-concombre-poire-citron
- 🍃 Avocat-orange-courgette
- 🍃 Oranges-noix/cajou/pignon
- 🍃 Avocat-mangue-citron
- 🍃 Pommes-purée d'amandes-eau
- 🍃 Amandes-fraises/cerises/pêche



LES ROULADES DE CRUDITES

Des roulades de crudités se confectionnent à partir de crudités ou salades sans sauce, enroulées dans des feuilles de chou, de laitue romaine ou d'autres feuilles vertes assez larges pour pouvoir les farcir en roulade. Pratique en déplacement.

Pensez à vos mélanges préférés de crudités de légumes, ou un mélange de feuilles vertes et de fruits hachés pour une version plus douce, même la banane est délicieuse enroulée dans des feuilles vertes. Émincer ces légumes, ou feuilles vertes et fruits, puis aromatiser avec des épices, condiments tels qu'ail et oignon, et herbes aromatiques.

Roulades de Carottes

- 🌿 1 carotte râpée
- 🌿 1 branche de céleri, émincée
- 🌿 une botte de ciboulette émincée
- 🌿 quelques feuilles de menthe
- 🌿 de la poudre d'algue
- 🌿 un peu de jus de citron

Bien mélanger et rouler dans des feuilles de laitue romaine avec une poignée de graines germées.



Roulades de Nori

- 🌿 1 chou-fleur ou panais, haché finement au robot
- 🌿 1 carotte râpée
- 🌿 ½ concombre en bâtonnets
- 🌿 1 morceau de poireau finement tranché
- 🌿 ½ poivron rouge émincé
- 🌿 des champignons de Paris ou shiitake émincés
- 🌿 1 gousse d'ail émincé
- 🌿 1 morceau de gingembre râpé
- 🌿 un peu de jus de citron

Disposer le chou-fleur haché sur le fond de la feuille de nori, puis recouvrir des autres ingrédients bien mélangés dans un bol, rouler la feuille de nori et découper en petites portions.



Roulades de Crudités

- 🌿 2 galettes de riz
- 🌿 2 petites carottes râpées
- 🌿 1 poignée de roquette
- 🌿 1 poignée de cresson
- 🌿 1 morceau de poireau coupé très fin
- 🌿 1 grosse poignée de pousses d'alfalfa/luzerne
- 🌿 1 cc de shoyu ou tamari
- 🌿 En option hors détox : 1 filet d'huile de sésame, tranches d'avocat

Mouillez et assouplissez une galette de riz sous un filet d'eau tiède en la tournant régulièrement sous le jet et elles sont déjà prêtes à être farcies. Posez la galette molle sur la planche à découper ou une assiette. Mélangez tous les ingrédients ci-dessus dans un saladier et étalez votre salade (pas trop mouillée) sur le bas inférieur de la galette de riz. Ensuite repliez la partie inférieure sur la farce et roulez un petit peu, rabattez les bords puis fermez le rouleau. La pâte colle toute seule.



LES PLATS CUISINES CUIITS



Pour la formule EASY cru/cuit, nous proposons la possibilité de manger, une fois par jour, généralement en soirée, un plat parmi les suivants :

- 🌿 des **légumes cuits vapeur** de toutes sortes (y compris asperges et artichauts, ou tous les légumes crucifères qui ont un haut pouvoir détoxifiant – éviter les carottes cuites qui sont trop sucrées).
- 🌿 des **soupes cuites**, en mixant des légumes cuits à la vapeur pendant 10-15 minutes seulement avec leur eau de cuisson. Aussi un bouillon de légumes préparé en faisant bouillir pendant 15 minutes des carottes, branche de céleri et du navet avec du persil.
- 🌿 des **légumes racines cuits** à la vapeur ou au four, recouverts d'herbes aromatiques et de condiments crus (courge, panais, patate douce, topinambours, betteraves variées, navet, céleri rave), voire même mixés en purée.
- 🌿 des **céréales cuites, sans gluten**, si vous en ressentez le besoin, si vous souhaitez ralentir le rythme de détoxification, telles que quinoa, millet, amarante, riz complet, riz noir ou riz sauvage.

Il est recommandé de toujours commencer le repas par une salade ou des crudités, puis de mélanger les ingrédients cuits avec des ingrédients crus.

Salade de Chou Plume et Quinoa

- 🌿 Préparer la salade de chou plume, ou préparer d'autres feuilles vertes
- 🌿 Rajouter 1 tasse de quinoa cuit et bien mélanger
- 🌿 Rajouter tomates, poivrons ou champignons en tranches



Bouillon de Légumes

- 🌿 2 oignons jaunes tranchés
- 🌿 3 carottes pelées et tranchées
- 🌿 1 courgette
- 🌿 1 poignée de bettes
- 🌿 1 poignée de dents-de-lion ou autre verdure
- 🌿 1 poignée de coriandre (en option)
- 🌿 2 branches de céleri coupées
- 🌿 3 gousses d'ail coupées en deux
- 🌿 3 feuilles de laurier
- 🌿 4 brins de persil
- 🌿 1 pincée de sel



Mettre tous les ingrédients dans 3,5 litres d'eau et porter à ébullition dans une grosse casserole. Ensuite, diminuer le feu et cuire pendant 2 heures. Enlever tous les ingrédients et passer le reste au tamis fin. Laisser refroidir et réfrigérer jusqu'à 3 jours.

Soupe Enrichie en Potassium

- 🌿 1 litre d'eau filtrée
- 🌿 4 courgettes coupées finement
- 🌿 3 branches de céleri coupées finement
- 🌿 1 poignée d'haricots verts coupés
- 🌿 1 grosse poignée de persil haché
- 🌿 3 tomates coupées finement
- 🌿 3 gousses d'ail haché
- 🌿 2 cc de sel ou de miso
- 🌿 2 cc de thym séché, romarin, origan, ou herbes de Provence

Mettre tous les ingrédients dans une casserole, porter à ébullition et puis diminuer le feu et cuire pendant 30 minutes. Servir chaud. A consommer endéans une semaine après préparation.



LES TISANES

Remplacez les boissons stimulantes (café et thé) par des tisanes digestives et apaisantes pour vos organes internes. Infuser et boire sans rien ajouter si ce n'est un filet de jus de citron ou de la stevia si besoin.

- 🌿 Les tisanes : menthe, verveine, camomille, fenouil, thym, ortie
- 🌿 Les condiments en tisane : gingembre, zeste d'orange ou de citron, cannelle, vanille
- 🌿 Les infusions de Rooibos : aromatisés ou non (vanille, fruits rouges, épices)
- 🌿 Les mélanges de tisanes trouvées dans les commerces spécialisés



CONSEILS GENERAUX






Ces recettes servent à vous donner des idées, mais la meilleure manière de faire une détox qui vous plaise, qui soit un plaisir et non une obligation, est de trouver vos propres recettes. N'hésitez pas à adapter les recettes de ce fascicule pour répondre à vos goûts, en enlevant et en rajoutant des ingrédients de votre choix (consulter la liste des aliments détox). Choisissez des ingrédients de saison.

Pour les quantités, il n'y a pas de règle : c'est à vous d'écouter votre faim ! Pour ma part, lorsque je prépare un jus, j'en fais près d'un litre, idem pour les smoothies et je consomme toute la bouteille en 1-2 heures – ce qui constitue ainsi un repas rassasiant, sans problème pour tenir jusqu'au repas suivant.

Les menus proposés ne sont que des indications, vous pouvez bien entendu varier comme bon vous semble, en déplaçant les menus dans la journée pour mieux correspondre à votre style de vie et en choisissant vous-mêmes vos recettes.

Je vous recommande vivement, sur la base de toutes ces propositions, de préparer votre propre tableau de menus hebdomadaires (utilisez le tableau prévu à cet effet). Cela vous donnera une idée pour vos achats. Libre à vous aussi d'adapter vos menus en fonction de vos achats, de ce qui vous inspire sur les rayons frais, plutôt que l'inverse !

Les principes de la Détox sont :

-  Des feuilles vertes, des légumes et des fruits uniquement
-  Le plus de jus et de smoothies possible...
-  Aller doucement, écouter sa faim et compléter si besoin
-  En cas de faim, toujours prévoir des crudités ou des fruits frais
-  Adaptez à vos besoins en rajoutant des matières grasses (chia, lin, avocat) ou des céréales cuites (quinoa, riz complet, millet) si vous en ressentez le besoin!

En respectant ces instructions, en écoutant votre corps et en adaptant vos menus à vos besoins au fur et à mesure de l'avancée de votre détox, vous obtiendrez des résultats remarquables ! Dès le moment où vous vous nourrissez pendant 7 jours (ou pendant les 21 jours de la détox en commençant dès le premier jour à éliminer en douceur) mieux que vous ne le faites d'habitude, vous aurez des résultats ! C'est garanti ! Aussi rappelez-vous en permanence de vos objectifs !

N'abandonnez pas ! Quoi qu'il arrive, ne baissez pas les bras. Je suis là pour vous aider, le groupe aussi. Si vous faites un écart, reprenez le cours de la détox, c'est tout. La détox, comme la vie, n'a nul besoin d'être rigide ni carrée. Ce n'est pas tout ou rien, c'est toutes les nuances entre deux !

Bon courage et bonne détox !