

Jus et soupes déttox

**Bienvenue dans la cuisine de Valérie Cupillard
pour cuisiner sain et gourmand grâce
aux techniques et astuces de la spécialiste du bio !**

Une cure placée
sous le signe de la
couleur, pour faire
le plein d'énergie
et de bien-être !



La nature s'invite dans vos verres et vos bols ! À base de fruits et légumes de saison, ces **50 recettes inédites** vous aideront à purifier votre organisme, retrouver l'équilibre et prendre soin de vous. Velouté betterave-gingembre, jus d'orange au curcuma frais, gaspacho de persil, smoothie poire-vanille... Originales, colorées et pleines de saveurs, les recettes de ce livre sont des condensés de bienfaits nutritionnels... et de plaisir !

Grâce aux conseils de Valérie, apprenez à :

- cuisiner avec les saisons ;
- suivre un programme détoxifiant simple et efficace ;
- connaître les bienfaits nutritionnels des ingrédients ;
- vous inspirer de l'ayurveda, médecine traditionnelle indienne.

prat
éditions

12 €



GD-9782813419210



ASN 10656472

Jus et soupes déttox

Je cuisine
BIO à
Valérie
Cupillard

Introduction

Des jus et des soupes déttox, certes, mais aussi des jus et des soupes qui nourrissent les sens et régénèrent l'organisme ! Inspirée par la symbolique des 7 chakras, j'ai préparé pour vous une cure de 7 jours pour nourrir ces centres énergétiques grâce à des boissons et préparations hautes en couleurs.

Pour bénéficier du meilleur des fruits, légumes, épices et herbes aromatiques, ces recettes de jus et de soupes sont simples à préparer et contiennent peu d'ingrédients, pour respecter les saveurs de chacun d'entre eux.

Mes recettes, classées en 7 chapitres selon leur couleur, sont une invitation à la découverte qui se module selon vos envies.

Comment utiliser ce livre ?

- Vos achats de saison guident vos choix : piochez une recette par-ci, une recette par-là, en fonction des fruits et légumes de votre panier. Utilisez l'index page 95 pour faire une recherche par ingrédient.

- Vous écoutez vos envies : selon les moments et votre humeur, sentez de quelle couleur vous vous sentez proche. Feuilletez les pages de ce livre. Quelle atmosphère aimeriez-vous donner à votre journée ; avez-vous envie de jaune, de rouge, de vert ?

Choisissez les recettes du ou des chapitres qui vous attirent. Consultez les pages 16 et 17 pour vous imprégner de la nature de chaque couleur.

- Vous avez envie de vivre l'expérience subtile des 7 couleurs reliées à l'énergie des 7 chakras en menant une cure déttox : suivez le programme sur 7 jours (pages 20 et 21) en sélectionnant les recettes de jus et soupes que vous préférez en fonction de la saison.

« Manger une couleur » comme le dit si bien la naturopathe Ariane Roques (créditrice du jeu « Se nourrir en conscience », éd. Le Souffle d'or), c'est « entrer en résonance avec votre couleur, selon l'inspiration du jour ».

C'est une dégustation « arc-en-ciel » qui s'offre à vous, joyeuse et vitalisante ! ✨

Valérie Cupillard



Sommaire

L'auteur	3
Introduction	5
Mes consignes	10
Les conseils de Valérie	12
Pourquoi des jus et des soupes déttox ?	12
Comment choisir un jus ou une soupe ?	12
Lavez vos fruits et légumes	12
Comment extraire les jus ?	13
Comment préparer les soupes ?	13
Quel matériel utiliser ?	13

Comment mener une cure déttox ?

Ma cure déttox en couleurs	16
Quelle alimentation adopter pendant cette cure de 7 jours ?	18
Comment en prolonger les bienfaits ?	18
Les recettes par saison	20
Printemps	20
Automne	21
Mangez léger	22
Privilégiez le végétal	23
Mangez cru ou vapeur	24
Buvez souvent	24

Déttox en rouge

Les soupes	28
Velouté carotte-betterave	28
Soupe toute crue radis-tamari	29
Velouté betterave-gingembre	30
Les jus	32
Jus betterave citronnée	32
Jus betterave-gingembre	33
Jus au radis noir	34
Jus rouge très rouge	34

Déttox en orange

Les soupes	38
Velouté carotte-orange	38
Velouté de patate douce	38
Soupe en gelée à l'agar-agar	39
Velouté orange safranée	40
Les jus	42
Jus carotte-pomme	42
Jus pomme-mandarine	43
Jus d'orange au curcuma frais	44
Une eau parfumée drainante	44

Déttox en jaune

Les soupes	48
Bouillon de riz-oignon jaune	48
Velouté de chou aux trois épices	49
Velouté fenouil-curcuma	50
Les jus	52
Jus pomme-citron	52
Jus pomme-fenouil	53
Smoothie poire-vanille	54
Jus pomme-poire-curcuma	54

Détox en vert

Les soupes	58
Soupe persil-menthe	58
Velouté courgette-épinard	59
Gaspacho de persil	60
Velouté de fèves de radis	62
Velouté de mâche citronné	62
Les jus	63
Jus concombre-menthe	63
Une eau parfumée digestive	63
Jus pomme verte-basilic	64
Jus pomme-salade verte	64
Jus concombre-fenouil	66
Jus courgette-épinard	66
Jus persil-kale	67
Smoothie avocat-persil	67

Détox en rose

Les soupes	70
Velouté de betterave	70
Bouillon aux radis roses	70
Soupe pomme-céleri	72
Les jus	72
Jus chou-citron	72
Jus pomme-betterave	73
Jus pomme-grenade	73
Smoothie fraise	74
Une eau parfumée équilibrante	74

Détox en bleu

Matin bleu	
L'ayurvêda, médecine traditionnelle indienne	
Les soupes	
Velouté de chou rouge	
Soupe oignon-betterave poudrée	
Velouté pomme-chou	
Les jus	
Jus pomme-myrtille	
Une eau parfumée relaxante	
Jus betterave-raisin	
Jus raisin-poire	
Jus pomme-raisin	

Cocktails détox et festifs !

Index

Cet ouvrage contient :

- 21 recettes de soupes
- 26 recettes de jus
- 4 recettes d'eaux parfumées

Mes consignes

Le choix du bio

Toutes les recettes de ce livre sont proposées avec des ingrédients issus de **l'agriculture biologique**, qui est un mode de production agricole respectueux de l'environnement et du vivant. Les agriculteurs utilisent des techniques de production biologique qui préservent la fertilité de la terre et la nappe phréatique et protègent l'écosystème, la flore et la faune.

On reconnaît un produit bio à son **logo vert de certification** (l'eu-rofeuille apposée sur l'emballage). Certains agriculteurs, qui sont encore plus exigeants dans leur démarche, choisissent des certifications complémentaires comme « Nature & Progrès » ou encore « Demeter ».

Les **jus** et les **soupes** sont à l'honneur ici : il est donc particulièrement important de choisir vos fruits et légumes avec soin afin d'éviter de consommer des éléments indésirables (pesticides, traitements...) !

Les proportions

Soupes

Toutes les recettes de soupes sont prévues pour **2 bols**. Si vous n'en consommez qu'un, vous pouvez réserver l'autre au réfrigérateur pour le repas suivant.

« **Soupe à boire** » : remplissez une petite bouteille en verre si vous souhaitez l'emporter par exemple au bureau : grâce à l'eau bouillante d'une bouilloire, il vous sera possible de la tiédir au bain-marie.

Ajustez les quantités selon votre appétit, suivez vos envies !

Jus

Toutes les recettes de jus sont prévues pour **1 grand verre**. Privilégiez une préparation minute et dégustez vos jus aussitôt pressés.

« **Jus à emporter** » : si vous désirez en préparer à l'avance, choisissez les recettes qui contiennent déjà du citron ou ajoutez au moins le jus d'un demi-citron dans le jus de votre choix. Réservez au frais et dégustez dans les heures qui suivent.

Gardez à l'esprit le nombre de fruits que contient chaque verre de jus : n'en buvez pas à longueur de journée, ils sont riches en fructose, c'est-à-dire en sucre ! Équilibrez avec des jus de légumes.

🍷 Pourquoi des jus et des soupes détox ? 🍷

La combinaison choisie de fruits, légumes, plantes, épices... a pour but de **drainer** et **détoxifier** l'organisme quand le besoin s'en fait sentir.

Lors des changements de saison au printemps ou à l'automne, après les excès des fêtes, ou encore à cause d'une alimentation déséquilibrée ou carencée, certains organes comme le foie mais aussi les reins et les intestins travaillent au ralenti. Encombrés par les toxines, ils assument mal leur fonction d'élimination.

Le but des boissons détox est de leur fournir tous les **micronutriments** nécessaires à leur fonctionnement et ainsi de les aider à mieux désencrasser l'organisme.

Bien entendu, cette action s'accompagne de bonnes résolutions côté cuisine ! 🍷

🍷 Comment choisir un jus ou une soupe ? 🍷

Suivez la **saison** pour consommer les fruits et légumes chargés de l'énergie du moment et... votre instinct. De quelle couleur avez-vous envie ? Piochez dans les chapitres la recette qui vous tente le plus ! 🍷

🍷 Lavez vos fruits et légumes 🍷

Brossez soigneusement les légumes racines (carottes, betteraves, radis...) à l'aide d'une **brosse végétale**. De même que pour le lavage des salades, ajoutez une cuillerée de **vinaigre** dans votre eau de rinçage. Vous pouvez aussi additionner votre vinaigre de quelques gouttes d'**essence de citron zeste** (huile essentielle bio) ou utiliser du jus de citron à la place du vinaigre.

Pour désinfecter les légumes consommés crus, ajouter quelques gouttes d' **extrait de pépins de pamplemousse** dans l'eau de rinçage peut s'avérer utile. 🍷

🍷 Comment extraire les jus ? 🍷

La **centrifugeuse** a été détrônée par l'**extracteur de jus**, appareil robuste et performant lorsqu'on se lance dans une alimentation vivante, mais l'investissement n'étant pas le même, tout dépend de l'utilisation que vous souhaitez en faire !

La centrifugeuse fonctionne par force centrifuge. On lui reproche de chauffer le jus (perte de vitamines et minéraux, oxydation) et d'altérer sa qualité (vitesse à plus de 12 000 tours/minute) tandis que l'extracteur de jus presse le fruit ou le légume en douceur (60 tours/minute pour certains modèles) sans chauffer, grâce à une ou plusieurs vis. Autres atouts pour l'extracteur à vis : moins de déchets et plus de jus, moins d'oxydation et possibilité de concocter d'autres recettes (glaces, purées d'oléagineux, smoothies...).

Reste à évaluer, selon les modèles de centrifugeuses ou d'extracteurs, la facilité de nettoyage des différentes pièces (tamis, grille...) et le bruit de l'appareil. 🍷

🍷 Comment préparer les soupes ? 🍷

Oubliez le mijotage à gros bouillons et adoptez une **cuisson sur feu très c et à couvert**. Si possible, utilisez une casserole ou une cocotte à fond épais procédée à une cuisson à moins de 110 °C.

Un **blender** ou un **mixeur plongeant** vous sera utile pour transformer les soupes en veloutés plus agréables à déguster. Vous pouvez aussi les mouliner à la **presse-purée**. 🍷

🍷 Quel matériel utiliser ? 🍷

Pour mener des cuissons douces à moins de 110 °C, on utilise des **cocottes en Inox 18/10 à fond épais**. Il existe des modèles simples ou plus perfectionnés (avec thermomètre intégré sur le couvercle) qui permettent d'adopter la cuisson douce à la vapeur ou à l'étouffée. 🍷

Comment mener une cure détox ?



Ma cure detox en couleurs

Si vous ressentez l'envie de faire une cure detox, voici un programme sur **7 jours** que je vous conseille de suivre au **printemps**, particulièrement propice à un « nettoyage » à la sortie de l'hiver, ou en **automne**, pour stimuler l'immunité avant les frimas.

Chaque jour, la **couleur dominante** des jus et soupes fait référence aux couleurs de nos centres énergétiques (les chakras). Les ingrédients utilisés contribuent à renforcer subtilement ces énergies.

Rouge

Le rouge symbolise le **premier chakra**, également appelé « chakra racine ». On pense ici à l'ancrage du corps sur la Terre-mère et à la force qu'elle transmet. Ce centre énergétique correspond au sens de l'**odorat**. Les ingrédients en lien avec ce chakra vont mettre en avant l'élément Terre ; les légumes-racines (betterave, carotte, radis...) seront privilégiés, ainsi que les saveurs concentrées (miso) ou réchauffantes (gingembre).

Orange

La couleur orange (carotte, patate douce, orange, curcuma frais...) nourrit le **deuxième chakra**, souvent désigné comme le chakra du ventre. Les recettes proposées permettent d'intégrer l'élément Eau présent dans les fruits et légumes juteux (fenouil, orange...), de jouer avec la texture gélatinée (agar-agar) et de développer le sens du goût grâce à l'utilisation d'épices (curcuma, safran...) et d'extraits parfumés sous forme liquide (hydrolat de cannelle ou de carotte sauvage). Choisissez pour stimuler les papilles, les fines pousses de radis ont une saveur piquante tandis que les pousses de fenouil sont plutôt anisées.

Jaune

La couleur jaune correspond au **troisième chakra**, qui se situe au niveau du plexus solaire. Il est relié à l'élément Feu et au sens

de la **vue**. On choisit ici des fruits ronds (citron, pomme jaune...), des légumes pommés ou en forme de boule (chou, fenouil, céleri-rave...) et des ingrédients dans les tons jaunes (curcuma, gingembre...). Ménagez-vous des instants contemplatifs pour nourrir votre regard du calme de la Nature.

Vert / Rose

L'énergie de la couleur verte correspond au **quatrième chakra**, relié à l'élément Air et stimulé par le sens du **toucher**. La couleur verte s'exprime à travers le choix de jeunes pousses d'épinards, de feuilles tendres et aériennes de persil, d'herbe d'orge...

Situé au milieu de la poitrine, ce chakra du cœur est aussi symbolisé par la couleur rose, c'est pourquoi on fera suivre les recettes vertes par des compositions colorées par la betterave, la fraise...

Pour stimuler ce chakra relié au sens du toucher, c'est le **moment de cuisiner en pleine conscience**, prenez le temps de ressentir la rugosité d'un légume ou la douceur « peau de pêche » d'un fruit, et savourez le plaisir de préparer vos ingrédients.

Blau

Le **cinquième chakra** est le chakra de la gorge : c'est l'expression par la parole, l'écriture, le chant, l'art... Il est relié au sens de l'**ouïe**. La plus jolie façon d'aborder cette couleur est de se préparer à un matin bleu en buvant une eau additionnée de phycocyanine (voir page 78) tout en savourant un moment en musique. En référence à cette couleur, la meilleure des recettes consiste bien sûr à boire de l'eau.

Indigo / Violet

Le **sixième chakra** est le chakra frontal (ou « troisième œil »), il est relié à la couleur indigo tandis que le **septième chakra**, le chakra « couronne », est symbolisé par le violet. Le sixième chakra est le centre de l'**intuition**, le septième chakra celui de la **sagesse** et des **mondes subtils**. Cette dernière journée de cure peut être consacrée à l'écoute intérieure à travers des moments de méditation. Dans les tons pourpres et violets, les soupes et les jus vous accompagnent pour un lâcher-prise total...

Quelle alimentation adopter pendant cette cure de 7 jours ?

Quelques jours avant, et pendant votre cure détox :

- Évitez les préparations industrielles, les sauces riches et les fritures, les mauvaises graisses, le sucre et les sodas, l'alcool, les charcuteries et l'excès de protéines animales... sans compter les aliments chargés de colorants et conservateurs qui encrassent les cellules d'éléments perturbateurs.
- Évitez le blé (source principale de gluten) : supprimez le pain, les biscuits industriels, les pâtes, les quiches et les pizzas, le couscous... Pour une digestion allégée, faites pendant ces quelques jours l'impasse sur les produits laitiers comme le fromage, les yaourts, le lait de vache...

Votre programme (voir tableaux pages 20-21) :
à chaque jour sa couleur !

- 2 jus par jour : dans la matinée ou avant 16 h, ou 30 minutes avant le petit déjeuner et le déjeuner. Évitez le jus de fruits frais au réveil : commencez plutôt par un verre d'eau tiède pour laisser au système digestif le temps de redémarrer en douceur.
- 2 soupes par jour : au déjeuner et au dîner

Comment en prolonger les bienfaits ?

Tout en reprenant doucement votre alimentation habituelle – en conservant de nouvelles bonnes habitudes ! – continuez pendant quelques jours à déguster des jus à base de myrtille ou de raisin.

Appliquez quelques règles simples

Vous vous porterez d'autant mieux si vous réduisez les produits laitiers (lait de vache) et si vous évitez de consommer de la charcuterie, du café, des sucres raffinés, des boissons alcoolisées, des préparations industrielles, des aliments fumés, frits ou grillés.

Adoptez des consignes de santé

- En achetant des **ingrédients bio**, vous apprendrez à choisir les ingrédients sains qui n'encrassent pas l'organisme.
- Pour vous proposer une alimentation bien-être, j'intègre dans mes livres de recettes des **ingrédients à fort pouvoir nutritionnel** qui permettent d'appliquer très facilement certaines consignes de santé comme : manger moins de sucre, privilégier les protéines végétales (céréales complètes, légumineuses, algues, graines germées...), consommer de bonnes huiles pour un apport équilibré entre oméga-3 et oméga-6.
- Dans ma cuisine bio, je favorise les **céréales naturellement sans gluten** (riz, sarrasin, millet, quinoa, amarante...), je propose des sauces très légères sans matières grasses animales à base de coulis de légumes et de crèmes végétales, je cuisine des légumes et fruits de saison, je choisis des sucres naturels et complets (rapadura, muscovado, sucre de fleurs de coco) de préférence. Je cuisine sans beurre et privilégie l'huile d'olive douce même pour les pâtisseries (réservez le beurre cru et bio à vos tartines !).

Vous avez choisi ce programme détox pour mincir ?

Poursuivez ce but grâce aux conseils que la diététicienne nutritionniste Hélène Lemaire vous donne dans son ouvrage *Maigrir sain sans faire de régime* (éditions Prat). C'est un livre riche en informations nutritionnelles et en conseils pratiques. Hélène Lemaire y livre une expérience de 20 ans auprès de ses patients et une approche globale et personnalisée pour aller **perdre de poids, plaisir de manger sans culpabilité et bonne santé**. Côté cuisine, je vous propose *Mes assiettes végétariennes équilibrées* (éditions Prat), qui vous permettra de réaliser des menus appétissants à base de protéines végétales.

Printemps

	JUS	SOUPES
JOUR 1 <i>Rouge</i>	Jus betterave citronnée page 32 ou Jus rouge très rouge page 34	Velouté carotte-betterave page 28 ou Soupe toute crue radis-tamari page 29
JOUR 2 <i>Orange</i>	Jus carotte-pomme page 42 ou Jus d'orange au curcuma frais page 44	Velouté carotte-orange page 38 ou Soupe en gelée à l'agar-agar page 39 ou Velouté orange safranée page 40
JOUR 3 <i>Jaune</i>	Jus pomme-citron page 52 ou Jus pomme-fenouil page 53	Bouillon de riz-oignon jaune page 48 ou Velouté fenouil-curcuma page 50
JOUR 4 <i>Vert</i>	Jus pomme-salade verte page 64 ou Jus concombre-menthe page 63 ou Jus pomme verte-basilic page 64 ou Jus courgette-épinard page 66 ou Smoothie avocat-persil page 67 ou Jus concombre-fenouil page 66	Velouté courgette-épinard page 59 ou Velouté de fanes de radis page 62 ou Gaspacho de persil page 60
JOUR 5 <i>Rose</i>	Smoothie fraise page 74 ou Jus pomme-betterave page 73	Soupe pomme-céleri page 72 ou Bouillon aux radis roses page 70
JOUR 6 <i>Bleu</i>	Matin bleu et eau	Eau
JOUR 7 <i>Violet</i>	Jus pomme-myrtille page 88	Soupe oignon-betterave poudrée page 85

Automne

	JUS	SOUPES
JOUR 1 <i>Rouge</i>	Jus betterave-gingembre page 33 ou Jus au radis noir page 34 ou Jus rouge très rouge page 34	Velouté carotte-betterave page 28 ou Velouté betterave-gingembre page 30
JOUR 2 <i>Orange</i>	Jus pomme-mandarine page 43 ou Jus d'orange au curcuma frais page 44 ou Jus carotte-pomme page 42	Velouté carotte-orange page 38 ou Velouté de patate douce page 38
JOUR 3 <i>Jaune</i>	Smoothie poire-vanille page 54 ou Jus pomme-citron page 52 ou Jus pomme-poire-curcuma page 54	Bouillon de riz-oignon jaune page 48 ou Velouté de chou aux trois épices page 49
JOUR 4 <i>Vert</i>	Jus pomme-salade verte page 64 ou Jus persil-kale page 67	Soupe persil-menthe page 58 ou Velouté de mâche citronné page 62
JOUR 5 <i>Rose</i>	Jus pomme-betterave page 73 ou Jus chou-citron page 72 ou Jus pomme-grenade page 73	Velouté de betterave page 70 ou Soupe pomme-céleri page 72
JOUR 6 <i>Bleu</i>	Matin bleu et eau	Eau
JOUR 7 <i>Violet</i>	Jus pomme-raisin page 90 ou Jus pomme-myrtille page 88 ou Jus betterave-raisin page 89 ou Jus raisin-poire page 89	Velouté pomme-chou page 86 ou Velouté de chou rouge page 84

Mangez léger

- **Privilégiez les céréales sans gluten** : riz, quinoa, millet, sarrasin, amarante, teff... Si vous aimez les pâtes, goûtez aux pâtes sobas 100 % sarrasin, spaghettis 100 % riz brun, nouilles chinoises au riz, pâtes au quinoa ou à la farine de lentilles corail... **Accommodez-les de façon légère** avec un filet d'huile d'olive et des fines herbes hachées façon pesto. **Oubliez la sauce tomate** qui, par son acidité, ne fait pas bon ménage avec l'amidon des pâtes et préparez plutôt un coulis de courgettes ou d'épinards.

- **Faites un tour sur un marché bio** pour acheter des légumes frais et concoctez vos jus et vos soupes au fur et à mesure. Choisissez des œufs bio et consommez-les de préférence à la coque.

- **Le matin, préparez-vous des porridges avec des flocons de céréales sans gluten** (millet, quinoa, sarrasin, teff...) et du **lait végétal** (lait de riz, d'amande, d'avoine...). Sucrez avec un sucre de canne complet (rapadura, muscovado...) ou du sucre de fleurs de coco. Le choix des laits végétaux est grand dans le rayon des boissons végétales bio. Ces alternatives au lait transforment les recettes de cuisine en variantes plus légères et digestes (sauces, entremets, boissons chocolatées, smoothies...). Les laits de riz, d'avoine, de chanvre, de millet, d'amande sont les plus doux pour se marier avec tout.

- **Mangez des fruits crus ou cuits** : préparez des compotes et saupoudrez-les de cannelle en poudre, faites pocher des pruneaux ou des abricots secs dans des tisanes...

Si la crème fraîche vous manque vraiment, essayez les **crèmes végétales liquides** (vous les trouverez dans les magasins bio) : crème de riz, de millet, d'avoine ou d'épeautre.

- **Préparez des desserts légers** : pruneaux pochés, compotes de pomme ou de poire, petites semoules de riz, flans à l'agar-agar ou encore tapioca au lait végétal.

Privilégiez le végétal

- **Préparez des salades d'endives**, de pissenlit, de radis noir (râpé ou émincé en lamelles très fines à la mandoline pour agrémentez votre salade ou assiette de crudités). La saveur amère est caractéristique des légumes détox !

- **Mangez des artichauts**. Ils stimulent le fonctionnement de la vésicule biliaire et possèdent des vertus diurétiques. Veillez à les consommer aussitôt après les avoir cuits, ne les gardez pas pour le lendemain.

Accompagnez-les de sauce sans vinaigre ni moutarde : mélangez 2 c. à s. de crème végétale liquide (riz, avoine, millet...) avec 3 c. à s. d'huile de colza et salez légèrement.

- **Faites cuire vos légumes** (poireau, carotte, brocoli, courgette, patate douce...) **à la vapeur**, nappez-les simplement d'un filet d'huile de colza ou d'olive, salez avec du gomasio (on le trouve en magasins bio). Ce dernier est un mélange de sésame complet et de sel marin qui permet de rehausser naturellement les plats en salant moins grâce au goût toasté du sésame. Le sésame est riche en calcium et son assimilation est facilitée grâce au magnésium contenu dans le sel marin.

- **Choisissez une huile d'olive vierge première pression à froid**. L'association de l'huile d'olive et du citron est un remède naturel pour stimuler et drainer le foie.

Pour une sauce citronnette : émulsionnez 1 c. à s. de jus de citron avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Salez ou ajoutez du gomasio.

Mangez cru ou vapeur

- Pour préparer vos crudités, utilisez un **rasoir à légumes** et une **mandoline**, des outils bien pratiques pour simplifier leur mise en oeuvre. Pensez à bien les nettoyer à l'eau savonneuse.
- Quand le temps est clément et la saison douce, le **cru** est attirant. Mais si vous êtes frileux, évitez de consommer trop de fruits crus et privilégiez les compotes maison.
- Bannissez la cocotte-minute et le micro-ondes, adoptez des cuissons simples et saines ! Le **vapeur** est idéale pour préserver saveurs et nutriments.

À savoir : pour bien digérer, évitez les jus et les crudités le soir. La sécrétion d'enzymes digestives chute en fin d'après-midi tandis que le matin et à midi l'organisme est prêt à assimiler.

Buvez souvent

- **De l'eau**
Jamais glacée, à température ambiante ou chaude, et faiblement minéralisée.
- **Une eau ou un lait d'argile**
Au lever, vous pouvez boire un verre d'eau argileuse qui, en passant par le tube digestif, a la propriété de nettoyer et de régénérer les organes en demande. Il vous suffit, la veille, de mettre 1 c. à c. d'argile blanche dans un verre d'eau et de laisser reposer 1 nuit. Le lendemain, buvez l'eau sans remuer le dépôt d'argile. Procédez ainsi les premiers jours pour amorcer une cure en douceur. Les jours suivants, écoutez votre ressenti, si ça vous dit, vous pouvez remuer le dépôt afin de boire l'argile en même temps que l'eau.

• Des tisanes

Le matin, buvez des **infusions de romarin ou de thym**. Si vous cherchez à chasser la fatigue, goûtez au **maté** qui, outre ses vertus détoxifiantes et antioxydantes, est une boisson très énergisante (il contient de la caféine). Si vous aimez le thé, le **Pu Er** est préconisé pour ses vertus dépuratives. Une infusion de **menthe** peut quant à elle accompagner ou terminer un repas. En fin de journée, optez pour des infusions moins énergisantes et plus douces (**tilleul, fleur d'orange, camomille, verveine...**). Certaines plantes peuvent être utilisées sous forme d'hydrolats, à condition qu'ils soient bio et de qualité alimentaire. Ainsi, ajouté à une eau chaude ou une tisane, l'hydrolat bio de verveine odorante apporte une note parfumée délicate, soutient le système digestif, les fonctions hépatiques et pancréatiques.

• Pour une tisane de pomme :

Coupez une pomme non épluchée (et bio !) en lamelles dans une casserole contenant 50 cl d'eau. Ajoutez une étoile de badiane, couvrez et laissez cuire sur feu doux environ 10 minutes. Filtrez pour recueillir la boisson. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron, un peu de sirop d'agave ou de miel. Les morceaux de pomme cuite font une compote prête à déguster avec des pruneaux.

• Pour ma tisane de beauté :

Faites infuser à parts égales de la menthe et de l'ortie séchées (1 c. à c. par tasse). À boire le matin ou tout au long de la journée. Joli teint assuré le lendemain !

• Une cure de chlorella (ou chlorelle)

Cette micro-algue d'eau douce est un complément alimentaire à la fois régénérant et détoxifiant. Les fibres de la chlorella aident à capter les métaux lourds et produits toxiques accumulés dans l'organisme permettant ainsi de l'assainir, tandis que sa richesse en antioxydants, minéraux, vitamines, acides gras essentiels et enzymes (entres autres) va le rééquilibrer. Choisissez-la en poudre (et cultivée sous tubes de verre à l'abri de toutes pollutions extérieures) pour en ajouter 1 c. à c. le matin dans vos jus.

Détox en rouge





Velouté carotte-betterave

- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 oignon jaune
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 betterave rouge cuite

1. Coupez en rondelles les carottes préalablement brossées et l'oignon pelé. Placez-les dans une casserole à fond épais et versez-y 50 cl d'eau.

2. Ajoutez la gousse d'ail épluchée et fendue en deux (pour ôter le germe), couvrez et laissez cuire sur feu doux environ 15 minutes.

3. Versez dans votre blender, ajoutez le miso de riz (qui remplace le sel), la betterave cuite coupée en morceaux, l'huile d'olive et le jus de citron puis mixez. Dégustez aussitôt.

LE MISO

C'est une pâte de soja fermentée très riche en enzymes, vitamines et protéines. Choisissez-le non pasteurisé et conservez-le au réfrigérateur. Le goût corsé et salé du miso remplace le sel. Le miso de riz est doux, le miso noir très concentré, le miso blanc presque sucré.



Soupe toute crue radis-tamari

- ◆ 4 carottes
- ◆ 1 petite betterave crue
- ◆ 10 radis roses
- ◆ 1 morceau de céleri-branché
- ◆ 1 rondelle de citron
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 c. à c. de tamari
- ◆ 2 brins de persil plat

1. Brossez les carottes et la betterave et nettoyez les radis (réservez les fanes pour le jour *Détox en vert* page 62).

2. Tranchez un morceau de céleri pour obtenir un volume équivalent à celui d'une carotte.

3. Passez les légumes et la rondelle de citron (avec la peau) dans une centrifugeuse (ou mieux, un extracteur de jus).

4. Pour obtenir une consistance mousseuse, utilisez un shaker pour mélanger le jus obtenu avec l'huile d'olive, le tamari et 5 cl d'eau bouillante, afin d'amener cette soupe à la bonne température pour le système digestif. Parsemez de persil plat et dégustez.

LE TAMARI

Lorsqu'il est bio et fabriqué selon la recette ancestrale, le tamari est une sauce de soja fermentée riche en enzymes bienfaisantes pour toute la sphère digestive.



Velouté betterave-gingembre

- ◆ 200 g de carottes
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 rondelle de gingembre frais

- ◆ 200 g de betterave rouge cuite
- ◆ 2 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ *Facultatif* : 1 c. à s. de gomasio

1. Lavez et brossez les carottes.
2. Versez 50 cl d'eau dans une casserole à fond épais placée sur feu doux. Ajoutez les carottes coupées en rondelles, la gousse d'ail épluchée préalablement fendue en deux (pour ôter le germe) et le gingembre. Salez et couvrez.
3. Laissez cuire environ 15 minutes. Avant de mixer, ajoutez la betterave coupée en morceaux. Dégustez avec un filet d'huile d'olive et salez avec quelques pincées de gomasio.

L'AIL

Il possède des propriétés antioxydantes et antibactériennes, des atouts indispensables en période de détox pour protéger le foie des molécules toxiques.





Jus betterave citronnée

- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 betterave rouge crue
- ◆ 1 rondelle de citron
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive

1. Brossez les carottes et la betterave.

2. Préparez le jus en alternant morceaux de carotte et de betterave. Passez également la rondelle de citron avec sa peau.

LE CITRON

Un trait de jus de citron apporte une note acidulée qui réveille les papilles et stimule la vésicule biliaire. La rondelle de citron ajoutée dans les jus avec la peau (pour profiter des bienfaits de l'huile essentielle contenue dans le zeste) doit absolument être bio. Si ce n'est pas le cas, utilisez seulement le jus du citron (2 c. à s. de jus à la place d'une rondelle de citron).



Jus betterave-gingembre

- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 betterave rouge crue
- ◆ 1 rondelle de gingembre frais
- ◆ 1 rondelle de citron

1. Brossez les carottes et la betterave.

2. Préparez le jus en alternant morceaux de carotte et de betterave, rondelle de gingembre et rondelle de citron (avec la peau).

3. Versez dans un verre, dégustez aussitôt.

LE GINGEMBRE

Il stimule la production d'enzymes et facilite la digestion tout en apportant une note fraîche et tonique. Achetez un rhizome frais et coupez des rondelles pour les ajouter à vos jus. Vous pouvez aussi l'écraser pour parfumer vos sauces à salade.

Jus au radis noir

- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 petite betterave rouge crue
- ◆ 2 rondelles de radis noir
- ◆ 1 c. à c. d'huile de pépins de courge

1. Préparez le jus en alternant morceaux de carotte et de betterave, rondelles de radis noir.

2. Versez dans un verre, mélangez avec l'huile de pépins de courge et dégustez.

L'HUILE DE PÉPINS DE COURGE

Cette huile épaisse d'un beau vert foncé a la propriété d'assainir le système digestif.



Jus rouge très rouge

- ◆ 2 pommes rouges
- ◆ 1 petite betterave rouge
- ◆ 1 rondelle de gingembre frais

1. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme et morceaux de betterave, sans oublier la rondelle de gingembre.

2. Versez dans un verre, dégustez aussitôt.



Détox en Orange





Velouté carotte-orange

- ◆ 400 g de carottes
- ◆ 1 orange
- ◆ 2 pincées de cannelle ou de curcuma en poudre
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive

1. Coupez les carottes en rondelles dans une casserole à fond épais et versez dessus 40 cl d'eau. Couvrez, salez et laissez cuire sur feu doux environ 15 minutes.



Velouté de patate douce

- ◆ 1 petite patate douce à chair orange
- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron fraîchement pressé
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ *Facultatif* : 4 c. à s. de fines pousses de radis et de fenouil

1. Épluchez la patate douce et brossez les carottes avant de les détailler en dés dans une casserole à fond épais.

2. Couvrez avec 50 cl d'eau et laissez cuire sur feu doux un peu moins de 20 minutes.

3. Mixez en ajoutant un filet d'huile d'olive et un trait de jus de citron, salez et mélangez. Versez dans les bols, ajoutez quelques pincées de fines pousses de radis et fenouil mélangées (facultatif).



Soupe en gelée à l'agar-agar

- ◆ 500 g de carottes
- ◆ 2 g d'agar-agar en poudre
- ◆ 5 cl de jus d'orange fraîchement pressé
- ◆ 2 c. à s. d'huile d'olive

1. Coupez les carottes en rondelles dans le panier d'une cocotte à fond épais. Procédez à une cuisson douce à la vapeur (environ 15 minutes).

2. Dans une petite casserole, diluez l'agar-agar en poudre dans 15 cl d'eau et placez sur feu doux. Laissez frémir 2 minutes en remuant souvent avant de verser ce liquide dans un blender avec les carottes cuites. Salez et mixez en ajoutant le jus d'orange et l'huile d'olive.

3. Versez la purée obtenue dans des bols (ou des verrines avec couvercle pour pouvoir l'emporter) et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur.

Cette soupe se prépare au moins 2 heures à l'avance. C'est une recette pratique à emporter et rafraîchissante.

L'AGAR-AGAR

Gélifiant naturel sans saveur (extrait d'algues rouges), l'agar-agar peut être utilisé de deux façons dans les soupes : détox afin de profiter de sa richesse en mucilages.

Ces derniers procurent un effet de satiété et ont la faculté de capter certains éléments toxiques qui sont ainsi éliminés plus facilement par le système intestinal.

L'agar-agar peut être ajouté dans une soupe chaude à consommer aussitôt, ou être mélangé à un velouté et chauffé quelques instants à plus de 70 °C, de façon à le transformer on flan lors de son refroidissement. Pour cette dernière recette, on compte 2 g d'agar-agar pour 50 cl de soupe.



Velouté orange safranée

- ◆ 6 stigmates de safran
- ◆ 1 petit bulbe de fenouil
- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 orange
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive

1. La veille ou quelques heures avant, mettez les stigmates de safran dans 50 cl d'eau.

2. Tranchez la base du bulbe de fenouil et tirez les fils sur les côtes extérieures. Coupez le fenouil en fines lamelles et les carottes en rondelles dans une casserole à fond épais. Couvrez avec l'eau dans laquelle le safran a infusé. Salez et laissez cuire sur feu doux environ 15 minutes.

LE SAFRAN

Cette précieuse épice est un tonique à la fois digestif et hépatique. Elle possède des propriétés relaxantes et aide à faire face au stress.





Jus carotte-pomme

- ◆ 1 orange
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 pommes

◆ 1 c. à c. de cannelle en poudre
ou 1 c. à s. d'hydrolat bio de cannelle

1. Épluchez l'orange et brossez les carottes.
2. Préparez le jus en alternant quartiers d'orange, tronçons de carotte et quartiers de pomme. Ajoutez la cannelle en remuant soigneusement ou, mieux, l'hydrolat de cannelle.

En période estivale ou si vous résidez sous les tropiques, remplacez les deux pommes par une mangue.

LA CANNELLE

La cannelle possède des propriétés antiseptiques et peut aider à limiter les envies de sucré. Plus subtil que la poudre, l'hydrolat de cannelle est extrêmement facile et agréable à utiliser pour parfumer les jus et boissons ou aromatiser une sauce. Il stimule le métabolisme et redonne du tonus et de l'énergie.



Jus pomme-mandarine

- ◆ 2 mandarines
- ◆ 1 pomme
- ◆ 2 carottes

◆ Facultatif : 2 c. à s. d'hydrolat bio de carotte sauvage

1. Épluchez les mandarines et brossez les carottes.

2. Préparez le jus en alternant quartiers de mandarine, quartiers de pomme et tronçons de carotte.

3. Versez dans un verre, mélangez avec l'hydrolat de carotte et dégustez aussitôt.

LA CAROTTE

Au printemps, privilégiez les jeunes carottes pour apprécier leur saveur fraîche, surtout dans les jus. Inutile de les éplucher pour les transformer en soupes ou en jus, il suffit de bien les laver et de les broser.

La carotte a des propriétés dépuratives : elle régule les fonctions intestinales tout en drainant le foie.



Jus d'orange au curcuma frais



- ◆ 2 oranges (ou 4 clémentines)
- ◆ 1 rondelle de curcuma frais

◆ *Facultatif* : 1 petite mangue

1. Épluchez les agrumes et préparez le jus.
Mettez des gants pour éplucher et détailler le rhizome de curcuma frais, il teinte fortement !
2. En période estivale ou si vous résidez sous les tropiques : ajoutez une petite mangue bien mûre.

LE CURCUMA

Très utilisé dans la médecine ayurvédique, le curcuma possède des propriétés anti-inflammatoires et un pouvoir antioxydant. Le parfum du rhizome est plus frais que celui de la poudre. Il s'utilise en cuisine comme le gingembre frais.



Une eau parfumée drainante

- ◆ 1 c. à s. d'hydrolat bio de carotte
- ◆ 15 cl d'eau

1. Versez l'hydrolat dans le verre d'eau. dégustez aussitôt.
2. L'hydrolat de carotte sauvage est bien connu pour son utilisation en cure de printemps pour nettoyer le foie et la vésicule biliaire, stimuler les reins.



Détox en jaune





Bouillon de riz-oignon jaune

- ◆ 2 gros oignons jaunes
- ◆ 1 petite boule de céleri-rave
- ◆ 1 c. à c. de curcuma en poudre
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 clou de girofle
- ◆ 4 c. à s. de riz basmati demi-complet

1. Émincez finement les oignons, épluchez et coupez le céleri-rave en dés.
2. Faites doucement chauffer le curcuma avec l'huile d'olive dans une cocotte à fond épais puis ajoutez le clou de girofle, les légumes et le riz. Remuez, salez et versez 60 cl d'eau.
3. Couvrez et laissez cuire sur feu doux environ 20 minutes.
4. Dégustez ainsi ou, si vous préférez, mixez la soupe – après avoir ôté le clou de girofle – pour obtenir un beau velouté au curcuma.

LE CLOU DE GIROFLE

Puissant antiseptique, le clou de girofle est utile dans les potages pour assainir le système digestif.



Velouté de chou aux trois épices

- ◆ 250 g de chou pommé blanc
- ◆ 1 blanc de poireau
- ◆ 1 c. à c. de curcuma en poudre
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 2 pincées de cumin en poudre
- ◆ 2 pincées de cannelle en poudre
- ◆ 2 c. à s. d'huile de pépins de courge

1. Tranchez finement le chou après avoir ôté la base et les côtes extérieures si elles sont dures. Émincez le blanc de poireau en rondelles.
2. Faites doucement chauffer le curcuma avec l'huile d'olive dans une cocotte à fond épais, ajoutez les légumes et remuez. Salez puis versez 50 cl d'eau.
3. Laissez cuire environ 20 minutes sur feu doux et à couvert.
4. Saupoudrez de cumin et de cannelle puis mixez.
5. Dégustez avec un filet d'huile de pépins de courge.

LE POIREAU

Riche en fibres, le poireau nettoie l'organisme et possède des vertus diurétiques.





Velouté fenouil-curcuma

- ◆ 500 g de fenouil
- ◆ 3 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 2 c. à c. de curcuma en poudre
- ◆ 2 gousses d'ail

1. Tranchez les bulbes de fenouil en lamelles. Retirez la base si elle est trop fibreuse.

2. Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer doucement le curcuma avec l'huile d'olive et l'ail écrasé (épéluchez et fendez les gousses en deux au préalable pour ôter le germe). Ajoutez le fenouil, remuez, salez et versez 60 cl d'eau.

3. Laissez cuire environ 20 minutes sur feu doux et à couvert. Mixez, puis dégustez.

LE CURCUMA

De la famille des zingibéracées, le curcuma possède des propriétés antiseptiques et favorise une bonne digestion en stimulant le foie. Sélectionnez un curcuma en poudre bio et de belle qualité ou goûtez au curcuma frais : les rhizomes s'achètent en magasins bio et s'utilisent comme le gingembre frais.





Jus pomme-citron

- ◆ 1/2 citron jaune
- ◆ 3 pommes Golden

- ◆ 1 rondelle de gingembre frais

1. Coupez le demi-citron en tranches. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme et tranches de citron.

3. Versez dans un verre et dégustez aussitôt.

2. Ajoutez également la rondelle de gingembre.

ANA VARIANTE

En période estivale ou si vous résidez sous les tropiques, remplacez les trois pommes par un petit ananas.



Jus pomme-fenouil

- ◆ 2 pommes Golden
- ◆ 1 bulbe de fenouil

- ◆ 1 rondelle de citron jaune
- ◆ 2 brins de persil plat

1. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme, morceaux de fenouil et rondelle (la citron).

3. Versez dans un verre et dégustez aussitôt.

2. Ajoutez également le persil plat.

LE FENOUIL

Ce légume aromatique riche en fibres aide l'organisme à éliminer les toxines. Pour faire une tisane digestive, utilisez des graines de fenouil aux propriétés carminatives.





Smoothie poire-vanille



- ◆ 3 poires
- ◆ 1/2 citron
- ◆ 1/2 c. à c. de curcuma en poudre
- ◆ 1 pincée de vanille en poudre

1. Placez les poires coupées en morceaux dans un mini-blender, arrosez de jus de citron puis saupoudrez de curcuma et de vanille. Couvrez d'eau.
2. Mixez, ajustez la quantité d'eau en fonction de votre goût et de la texture des poires.



Jus pomme-poire-curcuma

- ◆ 1 pomme Golden
- ◆ 1 poire Williams
- ◆ 1 rondelle de citron jaune
- ◆ 1 noisette de curcuma frais

1. Préparez le jus en utilisant la moitié des pommes et des poires avant d'ajouter la rondelle de citron et le morceau de curcuma.
2. Terminez par le reste des fruits. Versez dans un verre et dégustez aussitôt.

MA VARIANTE

En période estivale ou si vous résidez sous les tropiques, remplacez la poire et la pomme par un demi-ananas.



Détox en vert





Soupe persil-menthe

- ◆ 1 poireau
- ◆ 1 c. à s. d'agar-agar
- ◆ 6 brins de persil
- ◆ 10 feuilles de menthe fraîche
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive

1. Faites chauffer 40 cl d'eau dans une petite casserole avec une pincée de gros sel.
2. Détaillez le poireau en rondelles dans un blender, ajoutez l'eau chaude et mixez. Versez dans la casserole, couvrez et laissez cuire sur feu doux 10 minutes.
3. Délayez l'agar-agar dans 10 cl d'eau, versez dans la soupe, laissez cuire encore 2 minutes puis retirez du feu.
4. Hachez le persil et la menthe puis ajoutez-les dans la soupe. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

LES ALLIACÉES

La famille des alliées (poireau, ail, oignon...) est riche en fibres (mucilages) et contient des composés soufrés aux effets protecteurs.



Velouté courgette-épinard

- ◆ 1 courgette
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 100 g de feuilles d'épinards frais
- ◆ 1 c. à c. d'agar-agar
- ◆ 2 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ *Facultatif* : 1 c. à c. de spiruline en poudre

1. Détaillez la courgette en rondelles. Faites chauffer 30 cl d'eau dans une petite casserole avec une pincée de gros sel.
2. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux pour ôter le germe. Mettez l'ail dans la casserole, ajoutez la courgette, couvrez et laissez cuire environ 15 minutes à feu doux.

3. Versez dans un blender avec les feuilles d'épinards crues, l'agar-agar et éventuellement la spiruline en poudre, puis mixez. Dégustez aussitôt après avoir ajouté un filet d'huile d'olive.

LA SPIRULINE

Cyanobactérie d'eau douce généralement appelée « algue bleu-vert » ou « micro-algue », la spiruline est une grande source de protéines (environ 60 % de son poids sec), de minéraux (surtout le fer), de vitamines, d'acide gamma-linolénique, de chlorophylle, de phycocyanine, de bêta-carotène et d'enzymes.

Vous la trouverez en poudre (en magasin bio, au rayon super-aliments). Elle enrichit les cocktails de jus de légumes ou de fruits. Vous pouvez même la goûter fraîche dans les fermes qui la cultivent (www.spiruliniersdefrance.fr). Fondante comme du beurre, elle permet la réalisation de pâtes à tartiner salées ou sucrées.





Gaspacho de persil

- ◆ 1 concombre
- ◆ 1 bouquet de persil plat (environ 30 g de feuilles)
- ◆ le jus d'1 citron vert
- ◆ 1 c. à c. de spiruline en poudre ou de jus d'herbe d'orge en poudre

1. Épluchez et coupez le concombre après avoir ôté les graines s'il y en a. Effeuillez le persil dans un mini-blender, versez un peu d'eau tiède et mixez jusqu'à obtenir un jus (on ne doit pas sentir de petites feuilles).

2. Ajoutez le concombre, le jus de citron vert et la spiruline (ou le jus d'herbe d'orge en poudre).

3. Diluez à votre goût et avec suffisamment d'eau pour obtenir une boisson agréable à boire (et pour éviter l'effet soupe froide !).

JUS D'HERBE D'ORGE

Grâce à leur fort potentiel enzymatique, les graines germées et les jeunes pousses participent à la détoxification du foie.

Si vous souhaitez une forme « facile » pour profiter de leurs bienfaits, prenez du jus d'herbe d'orge en poudre ! Il suffit de le diluer dans un grand verre de jus de fruits ou de légumes pour profiter d'un bel apport en chlorophylle.





Velouté de fanes de radis

- ◆ les fanes d'1 botte de radis
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 2 courgettes ou 2 blancs de poireaux
- ◆ 10 feuilles de menthe fraîche

1. Dans une cocotte à fond épais placée sur feu doux, faites fondre les fanes de radis avec l'huile d'olive avant de verser 50 cl d'eau.
2. Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en deux pour ôter le germe. Ajoutez également les courgettes (ou les poireaux) coupés en rondelles, salez et couvrez.
3. Laissez cuire environ 15 minutes. Ajoutez les feuilles de menthe fraîche et mixez.



Velouté de mâche citronné

- ◆ 1 rondelle de gingembre frais
- ◆ 120 g de mâche
- ◆ 1 blanc de poireau
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron
- ◆ 2 c. à s. d'huile d'olive

1. Mettez la rondelle de gingembre dans une casserole avec 40 cl d'eau. Placez sur le feu jusqu'à ébullition.
2. Dans une sauteuse, faites fondre les feuilles de mâche à sec et le poireau finement émincé puis ajoutez l'eau bouillante et la rondelle de gingembre.
3. Laissez cuire 5 minutes sur feu doux, salez et mixez avec l'huile d'olive et le jus de citron. Dégustez aussitôt.

62

DÉTOX EN VERT - LES SOUPES



Jus concombre-menthe

- ◆ 1 concombre long
- ◆ 6 feuilles de menthe fraîche ou 2 c. à s. d'hydrolat bio de menthe
- ◆ *Facultatif* : 1 c. à c. de jus d'herbe d'orge en poudre

1. Épluchez le concombre en laissant une bande sur deux si sa peau est lisse, s'il s'agit d'une variété à peau épaisse, épluchez-le entièrement.
2. Préparez le jus en alternant tronçons de concombre et feuilles de menthe.
3. Si vous le souhaitez, diluez un peu de jus d'herbe d'orge en poudre avec quelques cuillerées d'eau avant de l'ajouter au jus.

LA MENTHE

La menthe possède des propriétés digestives. Son parfum rafraîchit et rend les préparations encore plus agréables à déguster.



Une eau parfumée digestive

- ◆ 1 c. à s. d'hydrolat bio de menthe douce
- ◆ 15 cl d'eau

1. Versez l'hydrolat de menthe douce dans un verre d'eau. Dégustez aussitôt.
2. L'hydrolat de menthe verte est un tonique digestif agréablement parfumé. Si vous utilisez un hydrolat de menthe poivrée, son effet sera surtout rafraîchissant.

63

DÉTOX EN VERT - LES JUS



Jus pomme verte-basilic →

- ◆ 2 pommes vertes
- ◆ 1/2 concombre
- ◆ 12 feuilles de basilic (variété à grandes feuilles)

1. Épluchez le concombre en laissant une bande sur deux si sa peau est lisse. S'il s'agit d'une variété à peau épaisse, épluchez-le totalement.

2. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme, tronçons de concombre et feuilles de basilic.

LA POMME

Grâce à la pectine, la pomme aide à éliminer les molécules toxiques. Douce, elle facilite la digestion. Elle forme un bon duo avec la carotte (reminéralisante).



Jus pomme-salade verte

- ◆ 2 pommes
- ◆ 1 branche de céleri ou 1 grappe de raisins blancs
- ◆ 6 feuilles de salade verte

1. Égrenez le raisin.

2. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme, tronçons de céleri (ou grains de raisin) et feuilles de salade verte.





Jus concombre-fenouil

- ◆ 1 concombre long
- ◆ 1 bulbe de fenouil ou 1 petit brocoli
- ◆ 1 pomme verte
- ◆ 1 poignée de persil plat
- ◆ 1 rondelle de citron vert

1. Préparez le jus en alternant tronçons de concombre et de fenouil (ou fleurettes de brocolis), quartiers de pomme, persil et rondelle de citron.

LE CONCOMBRE

Riche en eau, le concombre est rafraîchissant et drainant. Si vous pensez avoir des difficultés à le digérer, ôtez bien les graines.



Jus courgette-épinard

- ◆ 1 petite courgette
- ◆ 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- ◆ 2 pommes vertes
- ◆ Facultatif : 3 fleurettes de brocoli

1. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme, tronçons de courgette et pousses d'épinards. Ajoutez quelques fleurettes de brocoli pour un jus vert très complet.

LES ÉPINARDS

Riches en chlorophylle, les épinards permettent un bon drainage des émonctoires (foie, reins, peau...).

66



Jus persil-kale

- ◆ 1/2 citron vert
- ◆ 3 pommes
- ◆ 1 feuille de chou kale
- ◆ 1 poignée de persil plat

1. Coupez le demi-citron en tranches (ou conservant sa peau).

2. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme, chou kale, persil et tranches de citron.

LE PERSIL

On l'utilise en petite quantité pour améliorer l'oxygénation, nettoyer le sang et favoriser le travail du foie, des reins et de la vessie.



Smoothie avocat-persil

- ◆ 1/2 concombre
- ◆ 1 avocat
- ◆ 1 poignée de persil

1. Épluchez le concombre et l'avocat. Coupez le premier en rondelles et le second en morceaux. Effeuillez le persil et la menthe dans un mini-blender, versez un peu d'eau et mixez.

- ◆ 6 feuilles de menthe fraîche ou 2 c. à s. d'hydrolat bio de verveine ou de menthe
- ◆ 1 c. à c. de jus de citron vert

2. Ajoutez le concombre et l'avocat, couvrez d'eau additionnée de jus de citron et mixez.

67

Détox en rose





Velouté de betterave



◆ 400 g de céleri-rave

◆ 100 g de betterave rouge cuite

1. Épluchez le céleri-rave et coupez-le en tranches dans une casserole à fond épais.
2. Versez 50 cl d'eau, salez, couvrez et laissez cuire sur feu doux.
3. Mettez la betterave dans le bol du blender, ajoutez le céleri-rave et le bouillon. Mixez.



Bouillon aux radis roses

◆ 2 échalotes

◆ 1 carotte râpée

◆ 12 radis roses

◆ 2 c. à s. d'huile de sésame

1. Faites chauffer 50 cl d'eau dans une casserole.
2. Salez et ajoutez les échalotes finement émincées, la carotte râpée et les radis détaillés en fines rondelles. Couvrez et laissez cuire environ 10 minutes.
3. Versez un filet d'huile de sésame juste avant de déguster.

LES RADIS

Les petits radis de printemps permettent d'éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver en stimulant le fonctionnement de la vésicule biliaire. Plus fort, le radis noir la draine.





Soupe pomme-céleri

- ◆ 2 pommes
- ◆ 1 petite branche de céleri
- ◆ le jus d'1/2 citron
- ◆ 1 petite betterave cuite

1. Épépinez les pommes et tranchez la base de la côte de céleri pour retirer les fils avant de la couper en tronçons.
2. Placez les morceaux de pomme et de céleri dans une casserole à fond épais avec 80 cl d'eau et ajoutez le jus de citron.
3. Couvrez et laissez cuire 15 minutes.
4. Salez, ajoutez la betterave en morceaux puis mixez.



Jus chou-citron

- ◆ 2 pommes
- ◆ 50 g de chou rouge
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron

1. Après avoir retiré le trognon du chou, coupez-le en quartiers pour le détailler plus facilement.
2. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme et feuilles de chou rouge en ajoutant le jus de citron.

72



Jus pomme-betterave

- ◆ 3 pommes rouges
- ◆ 1 petite betterave

1. Lavez la betterave.
2. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme et morceaux de betterave.

LA BETTERAVE

Le jus de betterave est particulièrement indiqué pour stimuler le foie et faciliter la digestion. La betterave est oxygénante et purifiante.



Jus pomme-grenade

- ◆ 1/2 grenade
- ◆ 2 pommes rouges
- ◆ Facultatif : 2 c. à s. d'eau florale de rose (hydrolat bio)

1. Plutchez la grenade, détachez les grains et ôtez la peau jaune (partie amère).
2. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme et grains de grenade. Ajoutez l'eau florale de rose (facultatif).

73



Smoothie fraise

- ◆ 1 pamplemousse rose ou 1 tranche de pastèque épépinée

1. Pressez le pamplemousse. Versez le jus dans un mini-blender, ajoutez les fraises et mixez.

Si vous remplacez le pamplemousse rose par de la pastèque, coupez-la en morceaux directement dans le blender et mixez avec les fraises.

LES FIBRES

Réalisé avec un mini-blender, le smoothie permet de conserver les fibres des végétaux, on arrive ainsi plus vite à satiété !

Les fibres contribuent à mieux réguler la glycémie et participent au bon fonctionnement de l'écosystème intestinal. Jus ou smoothies, variez les plaisirs !



Une eau parfumée équilibrante

- ◆ 1 c. à s. d'eau florale de rose (hydrolat bio)

1. Versez l'eau florale de rose dans le verre d'eau. Dégustez aussitôt.

L'eau florale de rose harmonise et réconforte.



Détox en bleu



Matin bleu

Le jour 6 commence par un **Matin bleu** : au réveil, buvez un verre d'eau additionné d'une ampoule de **phycocyanine**. Si vous le souhaitez, vous pourrez poursuivre cette habitude tous les matins pendant 21 jours afin de prolonger les bienfaits de cette cure régénérante !

Comme le jour 6 est la journée de l'eau, suspendez les jus et ne buvez que de l'eau pure.

Votre alimentation devra être légère et, pour les soupes, choisissez des recettes dans le chapitre **Détax en violet** (voir page 83).

La phycocyanine

Aussi appelée « or bleu de la spiruline » dont elle est extraite, la phycocyanine est un antioxydant majeur et possède entre autres des propriétés antivirales. Elle a une action détoxifiante et protectrice sur le foie et permet de lutter contre l'encrassement de l'organisme. On la trouve conditionnée en ampoules (en magasin bio). Et, si l'expérience du Matin bleu vous a séduit, prenez-la en cure pour renforcer l'immunité et bénéficier de son action hépato-protectrice.

L'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne

Par Armanda Dos Santos

Thérapeute et formatrice en ayurvéda

Rédactrice en chef de *Ayurvéda Magazine*

Boire de l'eau chaude a des vertus thérapeutiques reconnues depuis des millénaires dans les traditions orientales. L'ayurvéda, médecine traditionnelle en Inde, recommande d'en boire à petites gorgées tout au long de la journée. Vous vous demandez pourquoi ? Vous allez le découvrir ici, et il se peut que vous vous y mettiez très vite !

Selon l'ayurvéda, la bonne santé dépend de notre capacité à digérer pleinement ce que nous ingurgitons, qu'il s'agisse des aliments ou bien des pensées, des émotions. Quand le feu digestif (*Agni*, en sanskrit) fonctionne de manière optimale, l'élimination des « déchets » se fait naturellement. *Agni* étant responsable de toutes les transformations du corps (et donc du métabolisme), sa force, sa vitalité et son bon fonctionnement sont primordiaux au maintien de la vie et de la santé.

Le feu digestif est responsable :

- ♦ de la digestion
- ♦ de la transformation des aliments en fluide nourricier
- ♦ de la vision
- ♦ de la clarté d'esprit
- ♦ de la température du corps
- ♦ de la force physique et psychologique
- ♦ du courage
- ♦ de l'efficacité du système immunitaire

Lorsque, pour des raisons diverses, nous ne pouvons pas digérer complètement la nourriture absorbée, des toxines s'accumulent dans les tissus, créant un début de déséquilibre, lequel peut par la suite dégénérer en maladie.

Ce résidu toxique est appelé *Ama* en sanskrit (« déchet » ou « poison »). Même mince, une personne dotée d'un faible feu digestif va créer des toxines très facilement, et ce même sans faire d'excès de nourriture. Ce principe est aussi vrai concernant nos émotions refoulées, réprimées... non digérées, en somme.

C'est donc simple : de la bonne santé de notre feu digestif dépend le métabolisme, le système immunitaire et la bonne santé d'un individu.

Signes d'*Ama* dans le corps :

- ◆ sensation de lourdeur
- ◆ langue recouverte d'un enduit blanc au réveil
- ◆ odeur corporelle désagréable
- ◆ sentiment de tristesse ou d'ennui
- ◆ somnolence après avoir mangé
- ◆ esprit brumeux ou léthargique
- ◆ diarrhées ou constipation
- ◆ douleurs articulaires
- ◆ fréquents épisodes de rhume, de grippe ou de congestion

Malheureusement, *Ama* ne peut pas être évacué du corps sans endommager les canaux encrassés ! Il peut seulement être converti en molécules et digéré par *Agni*, et ce au moyen d'une alimentation légère et purifiante, et d'un retour à l'activité physique.

En effet, par un régime d'assèchement et par effet de sudation, on va renforcer *Agni*, qui va à son tour brûler et transformer *Ama* en énergie, tout en nettoyant les canaux du corps. Et c'est précisément là que l'utilisation de l'eau chaude est intéressante.

Bienfaits de l'eau chaude :

- ◆ soutien d'*Agni*
- ◆ aide à la digestion
- ◆ dilatation et nettoyage de l'ensemble des canaux de circulation
- ◆ nettoyage de la gorge (en cas de congestion)
- ◆ réduction de l'asthme, du hoquet, de la toux, des points de côté
- ◆ réduction de la fièvre
- ◆ nettoyage de la vessie
- ◆ meilleur appétit

Vous ne trouverez que des avantages à siroter une petite eau chaude entre vos repas : c'est simple, thérapeutique et économique !

Je finis par une petite remarque qui a néanmoins toute son importance... L'ayurveda déconseille de boire de l'eau chaude après avoir consommé du lait, du yaourt ou du miel, si vous présentez des troubles liés à une aggravation de *Pitta* (l'élément Feu) ou à la suite d'une intervention liée à un risque hémorragique.

Détox en violet





Velouté de chou rouge

- ◆ 250 g de chou rouge
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 c. à s. d'huile de sésame

◆ *Facultatif* : graines de coriandre et baies roses

1. Faites chauffer 50 cl d'eau, salez. Tranchez le morceau de chou rouge en lamelles après en avoir ôté la base. Détaillez les carottes en rondelles.

2. Mettez les légumes dans l'eau bouillante salée. Laissez cuire à couvert sur feu doux 20 minutes environ puis mixez.

LES CHOUX

Ils contiennent des mucilages, ces fibres solubles qui adoucissent le système digestif et permettent un bon fonctionnement du transit.



Soupe oignon-betterave poudrée

- ◆ 4 oignons rouges ou échalotes longues
- ◆ 1 c. à s. d'huile de sésame
- ◆ 1/2 c. à c. de miso de riz
- ◆ 1 c. à c. de betterave en poudre

1. Épluchez les oignons, détaillez-les en fines lamelles et faites-les revenir avec un filet d'huile de sésame.

2. Couvrez d'eau et laissez cuire un peu moins de 15 minutes. Salez en délayant le miso dans la soupe et saupoudrez de betterave en poudre.

LE MISO DE RIZ

Il s'agit d'une pâte de soja et de riz fermentés très riches en nutriments, qui sale et donne du goût. Pour une soupe miso, préparez un bouillon avec des algues séchées en paillettes et des légumes émincés (poireau, carotte, oignon...). Ajoutez du gingembre râpé et de la ciboulette. Diluez 1 c. à s. de miso dans le bouillon chaud juste avant de le consommer.



Velouté pomme-chou

- ◆ 2 pommes Reinette
- ◆ 1 petit oignon jaune
- ◆ 1 branche de thym
- ◆ 100 g de chou rouge
- ◆ 1 c. à c. d'agar-agar en poudre
- ◆ *Facultatif* : 1 c. à s. de jus de citron

1. Faites chauffer 40 cl d'eau, salez légèrement.

2. Ajoutez les pommes épluchées coupées en morceaux, l'oignon jaune, le thym et le chou rouge en lamelles. Salez et laissez cuire sur feu doux et à couvert environ 20 minutes.

3. Ajoutez l'agar-agar et ôtez la branche de thym avant de mixer. Dégustez aussitôt ou en ajoutant un peu de citron si vous le souhaitez.

LE THYM

Purifiant et tonique,
il nettoie et stimule
les fonctions hépato-biliaires.
Pensez à l'utiliser également
en tisane.





Jus pomme-myrtille

- ◆ 100 g de myrtilles ou 10 cl de jus de myrtille
- ◆ 3 pommes
- ◆ 2 c. à s. de jus de citron fraîchement pressé

1. Préparez le jus en alternant myrtilles et quartiers de pomme.

2. Mélangez avec le jus de citron.

À défaut de myrtilles fraîches (la saison est brève !), achetez du jus de myrtille nature non sucré.



Une eau parfumée relaxante

- ◆ 1 c. à s. d'hydrolat bio de lavande
- ◆ 15 cl d'eau

1. Versez l'hydrolat bio de lavande dans un verre d'eau et dégustez.

Apaisant et calmant, l'hydrolat de lavande peut vous permettre de parfumer une tisane du soir (au tilleul ou à la verveine).



Jus betterave-raisin

- ◆ 2 grappes de raisin rouge
- ◆ 1 petite betterave rouge crue
- ◆ 1 rondelle de gingembre frais
- ◆ 1 rondelle de citron

1. Préparez le jus en alternant grains de raisin et morceaux de betterave rouge, puis ajoutez les rondelles de gingembre et de citron (avec la peau).

2. Versez dans un verre, dégustez aussitôt.



Jus raisin-poire

- ◆ 2 grappes de raisin rouge
- ◆ 1 poire
- ◆ *Facultatif* : 1 c. à s. d'hydrolat bio de lavande

1. Préparez le jus en alternant grains de raisin et morceaux de poire.

2. Ajoutez l'hydrolat de lavande pour parfumer (facultatif).



Jus pomme-raisin

- ◆ 3 pommes
- ◆ 1 grappe de raisin rouge ou 10 cl de jus de raisin

- ◆ 1 c. à s. de jus de citron fraîchement pressé

1. Préparez le jus en alternant quartiers de pomme et grains de raisin.

À défaut de raisin frais, achetez du jus bio 100 % raisin non sucré.

2. Mélangez avec le jus de citron.

LES FIBRES

L'extracteur élimine les fibres tandis que le blender - utilisé pour les smoothies - permet de les conserver. Si vous avez peu l'habitude de consommer du cru et du végétal ou si vos intestins sont sensibles, privilégiez les jus extraits à l'extracteur.



Cocktails déttox et festifs !

Pour les repas de fête, pensez aux cocktails bien-être pour rester en forme et profiter à 100 % de ces moments. Sans alcool, ils réhydratent et dynamisent.

Cocktail menthe-citron vert

Il vous fera bénéficier de l'action déttox du jus de citron vert, de l'effet drainant du concombre et de la richesse en antioxydants de la menthe fraîche. Un apéritif estival !

- ◆ 1 concombre
- ◆ 1 grosse poignée de menthe fraîche
- ◆ le jus d'1 citron vert
- ◆ sirop d'agave ou miel

Mixez le concombre épluché et la menthe dans un blender avec 10 cl d'eau plate. Filtrez, ajoutez le jus de citron vert et rallongez avec un peu d'eau fraîche pétillante. Sucrez si vous le souhaitez, avec le sirop ou le miel.

Cocktail lait de coco-curcuma

Il vous fera profiter de la richesse en enzymes de l'ananas et de l'action anti-inflammatoire de la curcumine. L'effet antioxydant du curcuma est potentialisé par le poivre noir. Le parfum du citron vert équilibre et apporte une note fraîche à ce cocktail onctueux et naturellement sucré par la banane.

- ◆ 1/3 d'ananas
- ◆ 1/2 banane
- ◆ 1 c. à c. de jus de citron vert
- ◆ lait de coco
- ◆ 1 c. à c. de curcuma en poudre
- ◆ 1 pincée de poivre noir

Préparez le jus en alternant morceaux d'ananas et rondelles (pour éviter d'encrasser le filtre de l'extracteur) de banane. Diluez avec le jus de citron vert et le lait de coco. Réveillez vos papilles en ajoutant du curcuma et du poivre noir. Mélangez bien avant de déguster.

Cocktail mangue-fleur d'oranger

Il vous fera goûter au parfum bienfaisant de l'eau de fleur d'oranger et à la douceur de la mangue, source de bêta-carotène. Réhydratation assurée par l'eau de coco et effet positif sur le système digestif garanti par l'association ananas-citron vert.

- ◆ 1/3 d'ananas
- ◆ 1 petite mangue
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron vert
- ◆ eau de coco
- ◆ 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger (hydrolat bio)

Préparez le jus en alternant morceaux d'ananas et de mangue puis diluez avec le jus de citron vert et l'eau de coco. Parfumez avec l'eau de fleur d'oranger.



et trouvez les autres ouvrages de Valérie Cupillard :



Dans la collection
« Je cuisine BIO avec Valérie Cupillard » :

[illegible]

oignon rouge				
soupe oignon-betterave poudrée	85		soupe toute crue radis-tamari	29
orange			velouté de fèves de radis	62
jus carotte-pomme	42		raisin blanc	
jus d'orange au curcuma frais	44		jus pomme-salade verte	65
soupe en gelée à l'agar-agar	39		raisin rouge	
velouté carotte-orange	38		jus betterave-raisin	89
velouté orange safranée	40		jus pomme-raisin	90
pamplemousse			jus raisin-poire	89
smoothie fraise	74		riz	
pastèque			bouillon de riz-oignon jaune	48
smoothie fraise	74		safran	
patate douce			velouté orange safranée	40
velouté de patate douce	38		salade (salade verte, mâche)	
persil			velouté de mâche citronné	62
gaspacho de persil	60		jus pomme-salade verte	65
jus concombre-fenouil	66		tamari	
jus persil-kale	67		soupe toute crue radis-tamari	29
jus pomme-fenouil	53		thym	
smoothie avocat-persil	67		velouté pomme-chou	86
soupe persil-menthe	58		vanille	
soupe toute crue radis-tamari	29		smoothie poire-vanille	54
poire				
jus pomme-poire-curcuma	54			
jus raisin-poire	89			
smoothie poire-vanille	54			

Toutes les photographies présentes dans l'ouvrage
et sur la couverture : stylisme et photographie © Delphine Guichard
www.delphine-guichard.fr
sauf photo de l'auteur p.3 : © Emmanuel Cupillard