

CROQ' DETOX
By Croq'Kilos

Le guide détox

qui va booster votre perte de poids



50 RECETTES DETOX

- Les conseils de Justine Marie, Diététicienne-Nutritionniste
- Les exercices d'Andy Chiarelli, coach sportif

Sommaire

LE PETIT MOT DE JUSTINE 2

KÉSAKO ? 3

PRENDRE SOIN DE SA PEAU 4,5

PETIT DEJ

Smoothie bowl chocolat noir amandes	7
Smoothie bowl aux fruits rouges	8
Crème de banane à l'avoine	9
Muffins aux fruits secs	10
Yaourt de graines de chia et fruits frais	11

ENTRÉES

Chou kale et sésame	13
Salade fraîcheur !	14
Pomme, pomme, je vous aime !	15
Lentilles vertes et son chou	16
Chou, mangue et ananas	17
Artichaut en folie !	18
Fenouil et sésame noir	19
Tout de blanc vêtue	20
Avocat et aloe : un duo parfait	21
Taboulé de quinoa !	22

PLATS

Assiette fraîche complète	24
Bouillon d'orties et œufs pochés	25
Filet de cabillaud aux orties !	26
Algues nori en cornet et saumon	27
Haricots en pleine mer	28
Rouleau de dinde cuit vapeur et purée	29
Le trio gagnant des 3P : pois chiche, poulet, poireaux	30
Salade avec des graines germées	31
Huîtres chaudes et petits légumes	32
Burger Détox	33

DESSERTS

Fruit en vrac sur un palet	35
goût noisette	
Panna cotta aux fruits rouges	36
Brownie tout choco	37
Tatin aux fruits	38
Mousse au citron vert	39
Tapioca au lait et fruit de la passion	40
Tarte à la rhubarbe	41
Soufflé chocolat oranges	42
Tiramisu revisité	43
Pomme au four et pruneaux en infusion ...	44

BOISSONS DETOX

Le basic	46
Kéfir	47
Détox Rosé	48
Détox bien vert	49
Détox encore plus vert	50
Détox water	51
Détox digestive	52
Bonne mine avec la betterave	53
Détox à la lavande	54
Le meilleur pour la fin : l'aloe	55

GOÛTERS

Cookies chocolat noir et cranberries	57
Açaï bowl	58

EAUX 59

SPORT

Au quotidien	61
Au réveil	62

GLOSSAIRE 63

Les photos sont des suggestions de présentation



Justine

Diététicienne-nutritionniste depuis 5 ans, j'exerce en libéral à domicile. Je viens à votre rencontre pour vous aider dans votre perte ou prise de poids, je suis également enseignante en cuisine pour les futurs diététiciens.

Évidemment, je travaille aux côtés de l'équipe de Croq'Kilos pour vous concocter des recettes par calories, de beaux menus avec toujours plus de contenus et de saveurs. Vous pourrez donc également découvrir Croq'kilos et Croq'body, 2 programmes auxquels j'ai participé.

Croq'Kilos, c'est un programme nutrition. Vous y trouverez des menus et des recettes avec calories. L'équilibre alimentaire y est respecté pour vous permettre une perte de poids durable. Comme on le dit souvent, une bonne perte de poids s'accompagne de sport ; d'où la création du programme Croq'body, réalisé avec notre coach sportif Andy Chiarelli.

Maintenant parlons un peu plus du programme Croq'Détox. Pour commencer, une petite définition sur le terme détoxification :

Selon le dictionnaire, c'est une opération physico-chimique ou métabolique par laquelle un produit perd sa toxicité.

Détoxification par l'alimentation voudrait dire que ce que vous mangez accélère l'élimination de toxines comme le plomb par exemple qui, en temps normal, mets entre 20 et 30 ans à s'éliminer.

Sachez que vos reins filtrent comme des grands, mais on peut les aider avec une bonne hydratation et une alimentation saine qui vont contribuer grandement à leur bon travail.

Le phénomène détox est apparu au moment du bien manger, bio, et surtout de l'été. On l'apparente souvent à une cure ou un régime. Une cure étant la version courte, contrairement au régime qui en est la version longue. Il en existe de nombreux, comme la soupe au chou ou encore les water detox, etc.

Tous ces régimes à long terme sont néfastes pour la santé puisqu'ils favorisent l'effet yoyo. Manger uniquement le même plat sur une semaine entière n'est pas ce qu'un bon diététicien vous recommandera, c'est ainsi que j'ai conçu ce programme détox.

Aucun mensonge, un concentré d'aliments bons pour la santé, très riches en vitamines et minéraux mais également diurétique qui favorise donc l'action de vos reins. Vous pouvez utiliser ce programme Croq'détox en cure par exemple sur une semaine en utilisant uniquement les recettes de ce PDF. Vous aurez fait un plein de vitamines et un bien fou à votre corps. Vous pouvez également décider de le faire sur une journée ou 2 par semaine sur une durée plus longue.

Mais attention, faire de la détox sur une semaine ou sur 2 jours ne veut pas dire faire n'importe quoi le reste du temps, sinon cela n'aura aucun bénéfice.

Késako ?

POUR MIEUX SE COMPRENDRE

TABLEAU DES VITAMINES ET MINÉRAUX*



A	• Joue un rôle dans la vision, adaptation de la vue à l'obscurité • Améliore la défense immunitaire • Favorise la croissance des os	Beurre, Lait, Jaune d'oeuf Foie , Huile de foie de poisson
D	• Renforcement de la trame osseuse • Prévention de l'ostéoporose • Aide à la fixation du calcium et du phosphore sur les os • Intervient dans le système immunitaire	Jaune d'oeuf, Foie de morue, Poisson gras
E	• Diminue la fatigue • Antioxydant	Huiles végétales, Fruits oléagineux
K	• Aide dans le processus de la coagulation • Aide à la fixation du calcium	Foie, Huiles végétales, Légumes
C	• Antioxydant • Protège la peau et retarde le vieillissement de la peau	Fruits et légumes surtout crus
CALCIUM	• Aide à la contraction musculaire • Rôle dans la formation des os et la rigidité du squelette	Produits laitiers, Fruits et légumes
PHOSPHORE	• Aide à la fixation du calcium sur les os	Fromage pâte ferme, Fruits et légumes secs, Agrumes, Pain complet
MAGNÉSIUM	• Influe sur le système nerveux, action relaxante • Joue un rôle dans la contraction musculaire	Fromage pâte ferme, Fruits et légumes secs, Chocolat, Épinard, Banane, Amande
SODIUM	• Joue un rôle dans la teneur en eau de l'organisme et la contraction musculaire	Toutes les charcuteries, Fromages et préparations industrielles
POTASSIUM	• Hypotenseur	Fruits et légumes, Légumes secs, Cacao
FER	• Aide au transport de l'oxygène dans le sang	Viandes, foie, Légumes secs, Boudin noir

*Liste non exhaustive

ALIMENTS BONNE MINE

Ces aliments vous donnent une peau lumineuse et un joli teint halé. Ce sont des aliments gorgés de vitamines C et de caroténoïdes.



CAROTTE



MANGUE



POIVRONS
jaune et rouge



PATATE DOUCE



ABRICOT



PÊCHE

Prendre soin de sa peau



POTIRON



NOISETTES



CHOU KALE



CONCOMBRE



EPINARDS



TOMATES



MELON

ALIMENTS PEAU SAINE

À ne pas confondre avec les aliments bonne mine qui sont là pour favoriser la coloration de la peau. Ici, on s'occupe des impuretés.

ALIMENTS ANTI-ÂGE

Ces aliments sont des puissants antioxydants, qui permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire.



MYRTILLES



BROCOLIS



NOIX



AVOCAT



ORANGE



LES CHOUX



LA PASTÈQUE
(chair et graine)

Aliments anti-âge



ASPERGE



ARTICHAUT



CÉLERI



CONCOMBRE



POIRE



FRUIT DE LA PASSION

ALIMENTS VENTRE PLAT

Ces aliments sont bons pour la régulation et éviter la fermentation donc les ballonnements et gonflements du ventre.



Petit-Dej



SMOOTHIE BOWL CHOCOLAT NOIR ET AMANDES

INGRÉDIENTS

- 1 mangue
- 1 CS de purée d'amande
- 1 CC de miel
- 10 cl de lait d'amande
- 2 carrés de chocolat noir 70% minimum
- ½ mangue coupée en rondelles
- Quelques copeaux de noix de coco
- 7 amandes
- 1 CC de graines de sésame

PRÉPARATION

10
min

- Au blender, mettre la mangue en morceau, mixer, et ajouter la purée d'amande, le miel et le lait d'amande
 - Mixer, puis faire fondre le chocolat noir et l'ajouter au mélange
 - Mettre le mélange obtenu dans un bol, et poser sur le dessus les toppings*
- *toppings = garnitures



SMOOTHIE BOWL AUX FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS / Smoothie

- 50 g de myrtilles
- 50 g de framboises
- 50 g de fraises
- 50 g de cerises (ou mûres)
- 300 ml de lait de coco
- 2 CC de miel
- 2 CS de graines de chia

INGRÉDIENTS / Topping

- 10 myrtilles
- 1 CC de graines de chia
- 4 noix de macadamia
- 1 CS de baies de goji

PRÉPARATION

10
min

- Passer au blender les myrtilles, framboises, fraises et cerises en y ajoutant le lait de coco, le miel et les graines de chia
- Mixer
- Disposer dessus les ingrédients du topping



CRÈME DE BANANE À L'AVOINE

INGRÉDIENTS (6 personnes)

- ½ banane
- 250 cl de lait d'avoine
- 1 jaune d'œuf
- 1 CS de maïzena
- 1 CC de sucre roux
- 1/8 de gousse de vanille

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

10
min

- Faire chauffer le lait, le sucre et la maïzena diluée dans une casserole sur feu doux (surtout ne pas cesser de mélanger)
- Couper la ½ banane et l'ajouter
- Laisser cuire 5 minutes en ne cessant de mélanger
- Laisser refroidir et verser la crème dans un petit verre
- Réserver au frais, jusqu'à dégustation



MUFFINS AUX FRUITS SECS

INGRÉDIENTS (6 personnes)

- 6 figues sèches coupées en petits dés
- 8 amandes entières
- 1 œuf
- 100 g de lait d'amande
- 50 g de fromage blanc
- 50 g de flocons d'avoine
- 60 g de farine complète
- 40 g de farine
- 30 g de cranberry
- 2 CS de miel
- ½ sachet de levure chimique

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

25
min

- Préchauffer le four à 180°, favoriser un moule anti-adhésif en silicone avec 6 empreintes
- Concasser grossièrement les amandes
- Dans un saladier, mélanger l'œuf, le lait, le miel et le fromage blanc
- Ajouter les différentes farines, la levure et les flocons d'avoine puis mélanger
- Incorporer tous les fruits secs
- Répartir dans le moule, et enfourner pendant 25 min



YAOURT DE GRAINES DE CHIA ET FRUITS FRAIS

INGRÉDIENTS

- 3 CS de graines de chia
- 25 cl de lait de soja vanillé
- 10 noisettes
- ½ pêche
- ½ mangue

PRÉPARATION

20
min

REPOS

12
h

- La veille au soir, avant de se coucher, mélanger le lait de soja vanillé et les graines de chia
- Mélanger le tout quelques minutes pour que les graines ne forment pas un amas dans le fond du bol. Une fois bien mélangé, verser le tout dans un pot à confiture ou dans un verre transparent
- Le lendemain, ajouter les fruits frais ainsi que les noisettes concassées sur le dessus
- Déguster !



Entrées



CHOU KALE ET SÉSAME

INGRÉDIENTS

- 4 belles feuilles de chou kale
- 1 CC de jus de citron
- 1 CS de graines de sésame
- 3 CC d'huile de noix
- 1 CC de purée de noix de cajou
- 2 feuilles de Nori de 10cm
- Sel, poivre

PETITE NOTE
DE
Justine

Les huiles de noix et de colza sont bonnes pour l'organisme. Elles contiennent des oméga 3, acides gras essentiels, que le corps ne peut fabriquer lui-même.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

2
min

- Mélanger la purée de noix (remplace la moutarde) avec l'huile et le jus de citron (remplace le vinaigre)
- Assaisonner
- Faire dorer à sec les graines de sésame
- Dans une poêle sans matière grasse, mettre les feuilles de Nori entières, laissez dorer 1 minute de chaque côté
- Mélanger tous les ingrédients
- Émietter les feuilles de Nori au dernier moment sur votre plat
- Déguster bien frais

Cette recette peut aussi être un dîner, il suffit d'y ajouter un légume comme de la betterave cuite et un fruit comme la pomme granny. Cela vous permettra d'avoir du cru/cuit dans vos préparations.

Astuce



SALADE FRAÎCHEUR !

INGRÉDIENTS

- 50 g de céleri
- 50 g de concombre
- 10 feuilles de persil
- Une poignée de graines germées (choisir selon votre goût)
- 1 CS d'huile de colza
- 1 CC de jus de citron
- Sel, poivre

PRÉPARATION

10
min

- Râper le céleri et couper le concombre en petits dés
- Ciseler le persil et mélanger le tout
- Assaisonner et saupoudrer de graines germées

PETITE NOTE
DE
Justine



Cette recette utilise les ingrédients essentiels de la détox vu précédemment comme le persil et l'huile de colza. Le concombre, lui, est reconnu pour sa richesse en eau. En cas de forte chaleur, c'est un très bon hydratant. Les bienfaits des graines germées sont détaillés au niveau de la recette suivante : salade avec des graines germées.



POMME, POMME JE VOUS AIME !

INGRÉDIENTS

- 50 g de pomme
- 50 g de petits pois
- 20 g de fèves
- 50 g de radis noir
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CC de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

PETITE NOTE
DE
Justine



Le radis noir est riche en potassium. C'est un minéral essentiel au bon fonctionnement du corps humain.

PRÉPARATION

10
min

- Râper la pomme et le radis
- Cuire les petits pois et les fèves dans l'eau bouillante pendant environ 10 minutes
- Enlever la première peau des fèves
- Faire refroidir
- Mélanger tous les ingrédients
- Assaisonner

CUISSON

10
min

Cette recette peut être servie en plat en y ajoutant une source de protéines, comme du thon au naturel ou 2 œufs.

Astuce

A white ceramic bowl with colorful floral patterns (red, orange, black) around the rim. It is filled with a vibrant salad of green lentils, finely shredded red cabbage, green onions, and raisins. The bowl sits on a striped cloth (red, yellow, white) over a dark wooden surface. A silver fork is placed to the left of the bowl.

LENTILLES VERTES ET SON CHOU

INGRÉDIENTS

- 20 g de lentilles vertes
- 100 g de chou rouge
- 15 g de raisins secs
- 4 feuilles de persil
- 1 CC de miel
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

10
min

- Cuire les lentilles avec le bouquet garni, au départ à l'eau froide, puis porter à ébullition. Cette technique permet de ne pas rendre la coque de la lentille dure et donc une cuisson qui sera plus courte
- Ajouter le sel en milieu de cuisson
- Râper le chou rouge et mélanger avec les lentilles refroidies
- Ajouter les raisins secs, le miel et assaisonner



CHOU, MANGUE ET ANANAS

INGRÉDIENTS

- 100 g de chou rave
- 50 g de mangue
- 50 g d'ananas
- ½ de citron vert
- Petites feuilles de coriandre
- 1 CC de vinaigre de cidre
- 1 CS d'huile de colza
- Sel, poivre

PRÉPARATION

10
min

- Râper le chou, couper l'ananas et la mangue en petits dés
- Prendre le zeste de citron vert
- Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un saladier
- Ciseler la coriandre
- Ajouter l'huile et le vinaigre
- Assaisonner puis déguster

PETITE NOTE
DE
Justine



La mangue est un fruit très riche en fibres et permet une meilleure digestion.



ARTICHAUT EN FOLIE !

INGRÉDIENTS

- 100 g d'artichaut
- ½ oignon rouge
- 1 branche de céleri
- ½ gousse d'ail
- ½ citron jaune
- 20 g de roquette
- Thym
- Sel, poivre

PRÉPARATION

10
min

- Couper en petits cubes l'artichaut et la branche de céleri
- Presser l'ail
- Presser le citron afin de récupérer le jus
- Mélanger tous les ingrédients, parsemer de thym
- Assaisonner

PETITE NOTE
DE
Justine

» L'artichaut est un allié minceur, vous devez déjà en avoir entendu parler. Il est riche en fibres, ce qui en fait votre allié de la digestion grâce à sa teneur en cynarine (substance permettant de stimuler la vésicule biliaire et de favoriser son évacuation). On trouve cette substance dans les feuilles d'artichaut, c'est pour ça qu'il est aussi intéressant de le consommer en infusion. L'artichaut contient lui aussi des antioxydants.



FENOUIL ET SÉSAME NOIR

INGRÉDIENTS

- ¼ de bulbe de fenouil
- 20 g de pousses d'épinards
- 1 CC de sésame noir
- 1 CC de moutarde
- 2 CC de jus de citron
- 1 CS d'huile d'olive

PETITE NOTE
DE
Justine

En entrée, elle est simple mais c'est un concentré de vitamines et minéraux. Parfois, il faut savoir faire simple pour profiter au maximum des bienfaits des aliments.

PRÉPARATION

10
min

- Retirer les premiers côtés du fenouil, nettoyer puis couper finement en brunoise
- Ajouter le mélange aux pousses d'épinards et au sésame noir

Vinaigrette :

- Mélanger la moutarde avec le jus de citron et l'huile d'olive, et mettre sur la salade

Cette salade peut accompagner une grillade en plat.

Astuce



TOUT DE BLANC VÊTUE

INGRÉDIENTS

- 50 g de betterave blanche
- 50 g de carotte jaune
- 50 g de radis noir
- 50 g de poire williams
- 50 g de radis rose
- 50 g de céleri rave cru râpé
- 1 échalote
- 1 citron jaune
- ¼ de bulbe de fenouil
- Sel, poivre

PRÉPARATION

10
min

- Couper la betterave en rondelles, puis les rondelles en 2
- Couper la poire et le fenouil en brunoise
- Râper la carotte et le radis noir
- Couper le radis rose en rondelles fines
- Presser le citron et prélever le zeste
- Mélanger tous les ingrédients avec le zeste et le jus

Cette recette peut être consommée en plat. Pour cela, ajoutez-y 100 g de pomme de terre cuite pour avoir un féculent. Celui-ci permet le phénomène de satiété. Pour un plat complet, ajoutez-y une viande comme une escalope de poulet cuite sans matière grasse.

Astuce



AVOCAT ET ALOE : UN DUO PARFAIT

INGRÉDIENTS

- 25 g de gel d'aloë vera comestible
- 100 g de suprême d'orange soit environ 1 orange
- 80 g d'avocat
- 100 g de pomme gala ou pink lady
- 1 CS d'huile d'olive
- Sel, poivre

PETITE NOTE
DE
Justine

» Pour cette recette, on utilise une pomme gala ou pink lady pour son côté plus sucré. Si toutefois vous recherchez un côté acide, utilisez une pomme granny.

PRÉPARATION

15
min

- Prélever le gel d'aloë. Pour cela, retirer la base de la feuille et couper la feuille en morceaux
- Retirer l'écorce pour ne prélever que le gel clair
- Couper ce gel en petits cubes et réserver
- Pour l'orange, la peler à vif et prélever la pulpe de l'orange en quartiers, ce que l'on appelle des suprêmes
- Mélanger les suprêmes d'orange avec les cubes d'aloë. Réserver
- Éplucher et couper la pomme en cubes
- Éplucher et couper l'avocat en lamelle
- Mélanger la pomme et l'avocat avec le mélange précédent. Assaisonner simplement avec de l'huile d'olive, du sel et poivre
- À consommer aussitôt



TABOULÉ DE QUINOA !

INGRÉDIENTS

- 25g de quinoa cru
- 30 g de concombre
- 30 g de tomates
- 5 feuilles de menthe
- 5 feuilles de persil
- 5 ml d'huile d'olive
- 5 ml de vinaigre

PETITE NOTE
DE
Justine

Le quinoa est un féculent riche en fibres et représente une bonne alternative aux féculents habituels (pâtes, pommes de terre, riz). Il contient des protéines de bonne qualité comprenant les acides aminés essentiels.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

10
min

- Rincer le quinoa à l'eau fraîche
- Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée, puis faire cuire le quinoa pendant 10 minutes
- Égoutter et réserver au froid
- Couper le concombre et les tomates en cubes
- À l'aide d'un couteau, ciseler les feuilles de menthe et le persil plat
- Dans un saladier, rassembler le quinoa, les aromates et les légumes
- Verser l'huile d'olive et mélanger délicatement le tout

Servir le taboulé dans des verrines si vous souhaitez le servir en apéritif.

Astuce



Plats



ASSIETTE FRAÎCHE COMPLÈTE

INGRÉDIENTS

- 60 g d'avocat
- 60 g de concombre
- 40 g feta
- 20 g de quinoa (non cuit)
- 20 g de sarrasin (non cuit)
- 1 échalote
- 3 feuilles de basilic
- 1 CS d'huile de colza
- 1 CC de jus de citron
- Sel, poivre

PETITE NOTE
DE
Justine

Le quinoa est riche en protéines et contient les acides aminés essentiels. Il permet d'obtenir des plats végétariens complets, grâce à ses composants. Son plus : un faible index glycémique qui lui donne un pouvoir satiétant plus important.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

15-20
min

- Cuire le sarrasin et le quinoa en suivant les indications du paquet. Pour un gain de temps et plus de facilité, vous pouvez les faire cuire ensemble
- Couper l'avocat en lamelles
- Couper le concombre et la feta en petits dés
- Égoutter le sarrasin et le quinoa. Laisser refroidir
- Mélanger le quinoa et sarrasin au mélange concombre, feta et avocat
- Émincer l'échalote et l'ajouter à la préparation
- Ciseler le basilic
- Assaisonner avec l'huile et le jus de citron, saler et poivrer

Si vous recevez du monde, cette recette peut aussi être une entrée, il suffit de prendre ces mêmes quantités mais pour 2 personnes. Pour favoriser la biodisponibilité des minéraux, l'idéal est de faire tremper le quinoa.

Astuce



BOUILLON D'ORTIES ET ŒUFS POCHÉS

INGRÉDIENTS

- 2 L d'eau minéral
- 500 g de feuilles d'orties sans les tiges
- 200 g de têtes de brocolis
- 50 g d'oignons
- 1 gousses d'ail,
- 2 œufs
- 1 CS d'huile d'olive
- Sel, poivre

PETITE NOTE
DE
Justine

» L'ortie est un ingrédient qui peut surprendre, notamment parce qu'il pique. Mais au niveau gustatif, il est savoureux et rempli de bienfaits pour la santé. En effet, de nombreuses études scientifiques ont prouvé son intérêt nutritionnel. Il réduit la fatigue chronique, l'acné et les problèmes de peau. Il peut être consommé en légumes comme ci-dessus.

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

15
min

Préparation de la soupe :

- Cuire le brocolis et les oignons dans l'eau bouillante
- Une fois la cuisson terminée, retirer du feu et mixer
- Ajouter les feuilles d'orties ciselées
- Couvrir
- Servir bien chaud

Préparation des œufs pochés :

- Faire bouillir de l'eau
- Casser les œufs un par un dans du film alimentaire
- Fermer hermétiquement et mettre 4 min dans l'eau bouillante
- Disposer les œufs sur la soupe d'orties. Le blanc doit être cuit et le jaune coulant. Assaisonnez l'œuf une fois cuit

Le sel ralentit la coagulation du blanc d'œuf, il est donc préférable de l'ajouter à la fin ou de ne saler que le jaune.

Astuce



FILET DE CABILLAUD AUX ORTIES !

INGRÉDIENTS

- 150 g de cabillaud
- 75 g d'orties
- 50 g de pâtes complètes crues
- 1 feuille de Nori 10cm
- ½ citron jaune
- Sel, poivre

PETITE NOTE
DE
Justine

Les pâtes complètes sont recommandées pour leur richesse en fibres. Elles sont faites à partir du grain de blé complet avec l'écorce, à l'inverse des pâtes blanches. Elles ont donc un effet plus satietant.

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

20
min

- Hacher finement les orties
- Prélever le zeste de citron et le mélanger aux orties

La papillote :

- Disposer une feuille de papier aluminium dans un plat, puis une feuille de papier cuisson plus petite que l'aluminium par-dessus
- Poser le poisson sur le papier cuisson. Mettre les orties sur le poisson et bien tasser
- Assaisonner et arroser avec le jus de citron
- Fermer la papillote hermétiquement et cuire 15 à 20 min au four à 200°C

Accompagnement :

- Pendant ce temps, cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée comme indiqué sur le paquet
- Dans une autre poêle, mettre la feuille de Nori sans matière grasse pendant environ 1 minute
- Prendre l'algue et la réduire en poudre grossière
- Présenter le poisson avec les pâtes, le tout saupoudré d'algues Nori

Le poisson peut être aussi cuit à la vapeur

Astuce



ALGUES NORI EN CORNET ET SAUMON

INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de 10cm d'algues Nori
- 40 g pousses de soja
- 80 g carottes râpées
- 80 g de radis noir râpé
- 60 g de saumon cru
- 1 CS d'huile de sésame
- 2 CC de sauce soja salée
- 2 CC de graines de sésame
- Sel, poivre

PETITE NOTE
DE
Justine

Les algues sont riches en protéines végétales et en vitamine A, reconnue pour ses bienfaits pour la vue. Les petites préparations en forme de cornet sont aussi appelées temakis.

PRÉPARATION

25
min

- Couper le saumon cru, les carottes et le radis en dés séparément. Assaisonner
- Rouler la feuille de Nori pour en faire un cornet
- La couper en 2 pour faire 2 petits cornets ou un seul gros par feuille
- Dans le fond du cornet, ajouter les dés de saumon crus, les carottes et les radis ainsi que les pousses de soja
- Parsemer de graines et déguster frais

Pensez bien à couper les feuilles de Nori avec un ciseau et non avec un couteau, elles sont très fragiles. Vous pouvez remplacer les carottes et les radis par un autre légume râpé comme la courgette, le céleri... Pour la consistance, si vous avez peur que cela ne soit pas suffisant, vous pouvez ajouter de l'avocat.

Astuce



HARICOTS EN PLEINE MER

INGRÉDIENTS

- 50 g de riz noir cru
- 150 g de haricots verts frais
- 6 noix de Saint-Jacques
- 2 CC de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 CC huile d'olive
- Ciboulette
- Sel, poivre

PETITE NOTE
DE
Justine

Le riz noir, selon les goûts, peut avoir un goût qui rappelle la noisette, mais aussi les fruits rouges. J'opte plus pour la noisette pour ma part. C'est un des aliments les plus riches en antioxydants et en fibres.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

20
min

- Cuire le riz en suivant les indications du paquet
- Équeuter les haricots verts et les cuire à la vapeur pendant une dizaine de minute. Sinon, cuire à la l'eau bouillante et piquer les haricots. Lorsque c'est tendre, c'est prêt

Préparation des noix de Saint-Jacques :

- Couper l'échalote et l'ail en petits dés
- Chauffer une poêle avec l'huile d'olive, faire revenir l'ail et l'échalote pendant 1 à 2 minutes
- Une fois bien dorées, ajouter les noix de Saint-Jacques, puis la crème et la ciboulette
- Servir le riz noir, les haricots et les Saint-Jacques ensemble

Astuce

Pour une jolie assiette, utilisez un emporte-pièces pour mettre le riz, les haricots en fagot dans un brin de ciboulette, et les noix de Saint-Jacques à côté. Si ce n'est pas la saison des haricots verts, vous pouvez utiliser les haricots verts surgelés, ce sont eux les plus proches du haricot frais. Pour la Saint-Jacques, si cela est trop onéreux, vous pouvez remplacer par du calamar.



ROULEAU DE DINDE CUIT VAPEUR ET PURÉE

INGRÉDIENTS

- 100 g d'escalope de dinde bien fine
- 200 g de pousses d'épinards
- 1 petite échalote
- 100 g de tomates
- 60 g de fèves
- 30 g d'oignon
- 5 feuilles de menthe
- 5 feuilles de persil
- 5 feuilles de coriandre
- 10 ml d'huile d'olive
- 5 g de beurre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

20
min

Pour la purée de fèves :

- Cuire les fèves dans de l'eau bouillante non salée pendant 10 minutes, salez en fin de cuisson • Mixer rapidement les fèves avec l'oignon émincé et ajouter 5ml d'huile d'olive

Pour l'escalope roulée :

- Mettre une casserole d'eau à bouillir • Étaler un film alimentaire sur le plan de travail, mettre l'escalope dessus bien à plat, saler et poivrer. Réserver • Ciseler les herbes aromatiques (coriandre, persil, menthe), réserver • Éplucher et couper l'échalote finement • Couper la tomate en petits dés • Mélanger les herbes aromatiques, l'échalote, la moitié des tomates en dés et ajouter 5 ml d'huile, saler et poivrer • Disposer ce mélange sur l'escalope au milieu • Rouler l'escalope sans le papier cuisson, pour que la garniture soit bien au centre • Serrer dans le papier film et fermer hermétiquement sur les côtés • Cuire dans l'eau bouillante 8 minutes • Sortir le rouleau de l'eau, enlever le papier film et couper des tranches

Pour les épinards :

- Pendant que l'escalope cuit, mettre les pousses d'épinards à fondre avec le beurre pendant 2 à 3 minutes, égoutter et assaisonner • Servir les épinards • Parsemer le reste de dés de tomates avec les tranches de dinde farcie

CUISSON

25
min



LE TRIO GAGNANT DES 3P : POIS CHICHE, POULET, POIREAUX

INGRÉDIENTS

- 150 g de poireaux frais (vert et blanc)
- 100 g d'escalope de poulet
- 1 œuf
- 20 ml de crème liquide
- 100 g de pois chiche égouttés
- 100 g de tomates
- 1 petite échalote
- 10 ml d'huile d'olive
- ½ citron jaune
- Sel, poivre, cumin, muscade

PETITE NOTE
DE
Justine

Le pois chiche est très souvent oublié de nos préparations. On l'associe souvent au couscous, mais on l'imagine rarement en accompagnement. Et pourtant, on le classe parmi les légumineuses comme les lentilles, les fèves etc... et peut donc être utilisé comme féculent dans votre assiette, cela vous permettra de varier avec les pâtes et le riz.

PRÉPARATION

10
min

Pour le poireau :

- Bien le laver, et le couper en petits tronçons très fins
- Battre l'œuf en omelette, le mélanger avec la crème fraîche
- Assaisonner puis ajouter de la muscade
- Ajouter le poireau dans le mélange
- Mixer pour un mélange plus fin (étape non obligatoire)
- Mettre la préparation dans un moule individuel anti-adhésif
- Cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes

CUISSON

20
min

Pour les pois chiches et le poulet :

- Faire chauffer l'huile d'olive, mettre l'échalote et le poulet en dés
- Une fois l'ensemble doré, ajouter la tomate en petits dés. Lorsqu'elle est bien tendre, ajouter les pois chiches. Mélanger
- Ajouter le sel, le poivre et le cumin puis le jus du demi citron
- Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres
- Servir avec les poireaux, cela vous donne une texture similaire à un flan



SALADE AVEC DES GRAINES GERMÉES

INGRÉDIENTS

- 20 g de roquette
- 4 radis roses
- 4 asperges vertes
- 40 g de feta
- 100 g de filet de poulet
- 1 CC de graines de lin
- 2 CC de graines de courge
- Une poignée de graines germées (à choisir selon votre goût)
- 1 CS d'huile de colza
- 2 CC de jus de citron
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette

PETITE NOTE
DE
Justine



Ces petites graines que l'on trouve facilement en magasin alimentaire au rayon bio, sont très riches en vitamines et minéraux, et lors d'une détox c'est ce que l'on veut. Elles ont une très bonne biodisponibilité, ce qui veut dire que l'organisme va pouvoir en bénéficier et absorber ses vitamines et minéraux sans difficulté.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

20
min

MARINADE

40
min

- Enrober le filet de poulet avec le piment d'Espelette, saler et poivrer. Ajouter 1 CC de jus de citron
- Réserver 30 à 40 minutes et cuire à la vapeur 10 à 15 minutes
- Cuire les asperges vertes entières dans l'eau bouillante
- Couper les radis roses en rondelles fines et la feta en petits cubes
- Dans une assiette, disposer dans le fond la roquette
- Parsemer dessus les radis roses, la feta, les graines de lin et de courge et finir par les graines germées
- Terminer avec le poulet, couper en lamelles et les asperges entières
- Mélanger dans un petit bol, l'huile, le jus de citron. Saler et poivrer
- Verser délicatement sur la salade

Astuce

Pour les graines germées, les plus communément utilisées sont les Alfalfa (Luzerne), un nom compliqué à prononcer, mais elles sont davantage appréciées grâce à leur goût très affirmé. Attention, il faut manger les graines germées crues. Vous pouvez les ajouter dans tous vos plats juste avant dégustation.



HUÎTRES CHAUDES ET PETITS LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 6 huîtres creuses n°2
- 50 g de carottes
- 50 g de poireaux
- 50 g champignons
- ½ échalote
- 10 g de chapelure
- 10 ml d'huile
- Sel, poivre, curry

PETITE NOTE
DE
Justine



L'huître est très souvent mal aimée, essayez chaud, ça change tout !

Elles sont riches en protéines et peu caloriques, riches en oligo éléments comme l'iode, le sélénium, le cuivre et le zinc. L'iode aide au fonctionnement de la thyroïde et son action est favorisée par la présence de sélénium. Le cuivre aide à l'absorption du fer et le zinc quant à lui est un très bon antioxydant.

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

20
min

- Ouvrir les huîtres et vider leur première eau et les laisser former leur seconde eau
- Couper les légumes en julienne (petits bâtonnets courts) ou brunoise (petits dés) à votre convenance
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les légumes. Assaisonner
- Une fois les légumes dorés, enlever l'huître de sa coquille et placer une cuillère de légumes dans chaque coquilles d'huître
- Remettre l'huître au-dessus des légumes et recouvrir le tout de chapelure
- Passer au four 2 minutes sous le grill

Attention pas plus de 2 minutes au four sinon vous risquez de vous retrouver avec une huître un peu dure en bouche.

Astuce



BURGER DÉTOX

INGRÉDIENTS

- 10 g de roquette
- 30 g de brocoli
- 30 g d'avocat
- 30 g de yaourt
- 100 g de bœuf haché
- 2 tranches de pain complet
- 3 rondelles de tomates
- 4 feuilles de menthe
- 4 feuilles de persil
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre, cumin

PETITE NOTE
DE
Justine

Le combo parfait, on y retrouve des bonnes graisses avec l'avocat et des vertus antioxydantes grâce au brocoli et aux herbes fraîches. Ce burger a tout pour vous plaire.

PRÉPARATION

20
min

CUISSON

15
min

- Cuire le brocoli dans l'eau bouillante. Une fois cuit, le mixer avec l'avocat. Assaisonner.
- Faire griller les tranches de pain
- Éplucher la gousse d'ail et frotter-la sur le pain
- Étaler cette préparation sur la face d'une tranche de pain (cette face sera la base du burger). Former un steak haché avec la viande
- Poêler sans matière grasse et disposer le steak sur le mélange avocat-brocolis
- Ajouter les rondelles de tomates et la roquette
- Ciseler la menthe et la mélanger avec le yaourt
- Assaisonner
- Sur la dernière tranche de pain, disposer le mélange yaourt-menthe
- Fermer le burger et le déguster

Desserts





FRUITS EN VRAC SUR UN PALET GOÛT NOISETTE

INGRÉDIENTS

- 50 g de fruits au choix parmi kiwi, pamplemousse, orange, mangue, pêche.
- 15 g de farine de noisette
- 15 g de farine complète de blé
- 15 g de beurre doux
- 6 ml d'eau
- 5 g de mie

PETITE NOTE
DE
Justine

La farine de noisette permet de varier avec la farine de blé traditionnelle. Elle apporte un petit goût agréable. Consommer 10 à 15 fois par jour de la noisette a un effet positif sur la santé, dû à la présence d'acides gras mono-insaturés, d'antioxydant et de fibres.

PRÉPARATION

20
min

PAUSE

20
min

CUISSON

15
min

- Mélanger la farine de noisette et la farine complète de blé
- Ajouter le beurre et malaxer jusqu'à obtenir un sable fin
- Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une boule de pâte non collante
- Réserver au frais 20 minutes
- Étaler la pâte en forme de rond de 2 à 5 mn d'épaisseur
- Disposer la pâte sur un papier cuisson
- Mettre un autre papier cuisson dessus
- Déposer un plat dessus pour éviter la déformation de la pâte à la cuisson
- Cuire à 200°C pendant 15 minutes
- Une fois cuite, disposer les fruits coupés en dés dessus et arroser de miel



PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

- 75 ml de lait d'amande
- 50 ml de crème de soja
- 50 g de fruits rouges
- 15 g de sucre roux
- ½ feuille de gélatine

PRÉPARATION

15
min

PAUSE

4
h

CUISSON

5
min

- Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide
- Faire chauffer le lait d'amande et la crème de soja avec le sucre
- Une fois bien chaud, essorer la feuille de gélatine et mettre dans la casserole jusqu'à dissolution de la feuille
- Mettre dans un ramequin et conserver au frais 2 à 4 heures
- Pour les fruits rouges vous pouvez les mettre entier dessus ou les mixer pour en faire un coulis

PETITE NOTE
DE
Justine



Les fruits rouges n'ont plus besoin d'éloge, ils sont déjà recommandés et très appréciés. En tant que diététicienne, je les recommande aussi bien pour leur goût que pour leur richesse en antioxydants, vitamines et minéraux. Le lait d'amande quant à lui est sans lactose et donc plus facile à digérer que le lait de vache pour les personnes sensibles. Il en existe des versions enrichies en calcium.



BROWNIE TOUT CHOCO

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 4 œufs
- 150 g de chocolat noir 70%
- 75 g de farine de noisette
- 75 g de farine de blé
- 70 g de sucre roux
- 30 g de noisette
- 30 g de noix
- 30 g de cacahuètes non salées
- 1 CC de levure chimique

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

15
min

- Concasser les noisettes, les noix et les cacahuètes
- Faire fondre le chocolat, ajouter les œufs, le sucre, les farines
- Remuer le tout
- Si besoin, diluer la pâte avec un peu d'eau
- Ajouter le concassé de noix, de noisettes et de cacahuètes
- Verser dans un moule anti-adhésif, cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes
- Sortir du four et laisser reposer
- Couper en carrés



TATIN AUX FRUITS

INGRÉDIENTS

- 15 g de fruits rouges
- 50 g de pommes gala ou pink lady
- 15 g de farine de noix
- 15 g de farine de blé complet
- 15 g de sucre roux
- 15 g de beurre
- 6 ml d'eau
- 1 CC de miel

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

20
min

- Mettre le miel dans le fond du moule
- Couper les pommes en dés
- Mettre les pommes en dés sur le miel au fond du plat et parsemer de fruits rouges

Pour la pâte :

- Mélanger la farine de noix avec la farine de blé complet et le sucre
- Ajoutez le beurre
- Mélanger le beurre, les farines et le sucre du bout des doigts
- Ajouter l'eau petit à petit
- Étaler et disposez sur les fruits
- Mettre au four pendant 15 à 20 minutes à 180°C. La pâte doit être dorée
- Laisser refroidir un peu et démouler

Vous voyez, une fois que l'on connaît les ingrédients détox, on peut les accommoder dans diverses recettes et se faire plaisir avec des ingrédients sains sans culpabiliser.

Astuce



MOUSSE AU CITRON VERT

INGRÉDIENTS

- 1 blanc d'œuf
- 1 citron vert
- 100 g de fromage blanc
- 15 g de sucre roux

PRÉPARATION

20
min

- Mélanger le fromage blanc avec le sucre
- Monter les blancs en neige. Dès qu'ils sont fermes, les incorporer délicatement pour ne pas les casser
- Introduire les zestes de citron vert
- Réserver au frais jusqu'au service
- La mousse peut être servie avec un peu de jus de citron

PETITE NOTE
DE
Justine



Éviter les produits 0%, vous pouvez prendre le fromage blanc standard. La composition et les bienfaits des aliments 0% n'ayant jamais été prouvés, je vous préconise de consommer modérément mais avec joie de bons produits.

Le citron vert est peu calorique et riche en vitamines et en minéraux, ce qui en fait un fruit de choix. Son jus est donc très souvent utilisé pour faire des sauces. Sur le plan nutritionnel, le citron vert et jaune ont peu de différences, c'est à vous de choisir en fonction de vos envies !



TAPIOCA AU LAIT ET FRUIT DE LA PASSION

INGRÉDIENTS

- 120 ml de lait
- 50 g de fruit de la passion
- 15g de tapioca
- 8 g de sucre roux
- 1 CC de vanille liquide

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

15
min

- Chauffer le lait et y incorporer le tapioca, le sucre roux et la vanille liquide
- Cuire à feu moyen afin d'obtenir la texture souhaitée. Mettre au frais
- Découper les fruits de la passion. À l'aide d'une cuillère, prélever la pulpe
- Lorsque le tapioca est refroidi, disposer sur le dessus les grains de passion
- Déguster votre dessert aussitôt

PETITE NOTE
DE
Justine



100 g de fruits de la passion équivaut à 35% des apports journaliers recommandés en vitamine C.



TARTE À LA RHUBARBE

INGRÉDIENTS / 4 PERS

- 25 g de farine complète
- 10 g de purée d'amande
- 60 g de rhubarbe
- 5 g de beurre
- 5 g de crème fraîche
- ½ œuf entier
- 5 ml de vanille liquide
- 15 ml de lait écrémé
- 6 ml d'eau

PETITE NOTE
DE
Justine

La rhubarbe est faible en glucides et riche en eau et fibres, elle est donc une alliée majeure dans votre perte de poids.

PRÉPARATION

15
min

PAUSE

30
min

CUISSON

40
min

- Mélanger la farine complète, le beurre et la purée d'amande avec le bout des doigts puis ajoutez petit à petit l'eau jusqu'à obtenir la texture souhaitée
- Faire une boule avec la pâte et conserver au frais environ 30 minutes
- Mélanger les œufs, la crème fraîche, le sucre et le lait
- Couper la rhubarbe (sans la peler) en petits cubes et l'incorporez dans l'appareil
- Réserver au frais
- Cuire la pâte brisée à blanc pendant 15 minutes
- Une fois que celle-ci est cuite, verser le mélange réalisé préalablement et remettre au four pendant 20 à 25 minutes, toujours à 180°C
- Sortir du four et laisser refroidir



SOUFFLÉ CHOCOLAT ORANGES

INGRÉDIENTS / 4 PERS

- 1 œuf
- 2 oranges
- 30 g de chocolat pâtissier noir
- 5 g de beurre

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

15
min

- Préchauffer le four à 180°C
- Clarifier l'œuf et monter le blanc en neige
- Réserver le jaune
- Prélever le zeste d'une orange et le presser, de sorte à obtenir environ 125 ml de jus
- Faire fondre le chocolat au bain marie avec le jus d'orange. Bien mélanger
- Ajouter le jaune d'œuf hors du feu puis incorporer délicatement les blancs petit à petit
- Disposer dans un ramequin beurré et cuire pendant 10 à 15 minutes
- Servir aussitôt



TIRAMISU REVISITÉ

INGRÉDIENTS

- 4 spéculoos
- 100 g de tofu soyeux
- 10 g de miel
- 250 g d'ananas

PETITE NOTE
DE
Justine

L'ananas est bon pour la santé avec sa richesse en fibres qui favorise la digestion mais aussi et toujours des vitamines et minéraux.

PRÉPARATION

10
min

CUISSON

15
min

- Éplucher l'ananas et les couper en petits dés
- Poêler pendant 10 min pour que cela devienne tendre, juste avant le stade compote
- Retirer du feu, enlever l'eau du fond s'il en reste
- Battre le tofu jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène
- Ajouter le miel délicatement
- Dans une verrine, mettre au fond par couche la moitié des spéculoos, une couche ananas et tofu
- Puis l'ananas et tofu et pour finir une dernière couche d'ananas et de spéculoos

Astuce

Pour une recette encore plus light-détox, vous pouvez enlever le spéculoos ou réduire à 2 et/ou remplacer par un concassé de noisette. Pour ma part, un petit goût de spéculoos avec le croustillant c'est très bon.



POMME AU FOUR ET PRUNEAUX EN INFUSION

INGRÉDIENTS

- 1 pomme gala ou pink lady
- 5 pruneaux
- 1 sachet de thé à la verveine
- 10 g de sucre roux

PETITE NOTE
DE
Justine

Les pruneaux sont bons pour le transit grâce à leur richesse en fibres, recommandés en cas de constipation.

PRÉPARATION

15
min

- Creuser la pomme
- Faire bouillir de l'eau et faire infuser le thé
- Ajouter les pruneaux dans le thé et les laisser imbiber pendant 15 à 20 minutes
- Découper les pruneaux en petits morceaux et garnir la pomme
- Saupoudrer l'ensemble de sucre et mettre au four à 180°C

CUISSON

25
min

Vous pouvez boire le thé si vous le souhaitez.

Astuce

A photograph of three glass bottles filled with different colored smoothies (pink, light orange, and green) with colorful striped straws. The bottles are arranged in a wire mesh basket. Fresh raspberries, blueberries, and strawberries are scattered around the bottles. A dark, textured object, possibly a piece of wood or a handle, is visible on the left side of the basket.

Boissons Détox



LE BASIC

INGRÉDIENTS

- 2 citrons jaunes
- 1 citron vert
- Feuilles de menthe
- ¼ de concombre
- ½ L d'eau minérale

PRÉPARATION

5
min

- Presser un citron jaune, et couper le 2ème en rondelles, couper également le citron vert et le concombre en rondelles
- Ciseler les feuilles de menthe
- Mettre dans un pichet tous les ingrédients et remuer
- Laisser macérer une nuit
- Boire la moitié par jour le matin



KEFIR

INGRÉDIENTS

- 1 L d'eau minérale
- 3 CS de cassonade
- 2 CS grains de kefir de fruit
- 1 abricot sec
- 2 rondelles de pamplemousse

PETITE NOTE
DE
Justine

» L'efficacité du Kefir sur le corps est prouvée scientifiquement mais attention, il ne faut pas en abuser il peut avoir un effet laxatif. La seule boisson essentielle reste l'eau. Vous pouvez aussi trouver du kefir de lait : le principe est le même mis à part qu'il faut faire macérer les graines dans du lait de vache entier sucré.

PRÉPARATION

5
min

FERMENTATION

48
h

- Verser l'eau à température dans un grand bocal, ajouter le sucre et mélanger jusqu'à dissolution du sucre (IMPORTANT), ajouter les grains de kefir préalablement lavés
- Ajouter l'abricot et les rondelles de pamplemousse. Couvrir avec un torchon et laisser fermenter pendant 48 heures
- C'est prêt quand l'abricot remonte à la surface. Tout de suite, enlever les graines et tous les ingrédients. Verser la boisson dans les bouteilles fermées et stocker au frais, la fermentation s'arrête au frigo

Vous pouvez conserver la boisson pendant 3 jours.

Astuce

Pour conserver les graines, les mettre dans de l'eau sucrée et stocker au frais. Il est nécessaire de changer l'eau tous les 6 jours. En effet, sans sucre, elles n'ont plus de substrat pour vivre et nécessitent une nouvelle eau sucrée.



DÉTOX ROSÉ

INGRÉDIENTS

**(1 verre à la centrifugeuse/
2 verres pour un smoothie)**

- 1 verre à la centrifugeuse / 2 verre pour un smoothie
- 1/2 pamplemousse
- 15 raisins rouges
- 4 tiges de persil bien remplies de feuilles
- 250 g de myrtilles

PETITE NOTE
DE
Justine

Le persil est riche en vitamines, minéraux, antioxydants, enzyme, chlorophylle. Il possède une action détoxifiante sur le foie, et participe au nettoyage des reins. Les myrtilles sont des puissants antioxydants.

PRÉPARATION

5
min

- Enlever la peau des agrumes
- Mixer l'ensemble pour obtenir une texture smoothie. Avec cette technique vous conservez les fibres utiles pour le transit
- Passer les ingrédients à la centrifugeuse, seul le jus sortira
- Il est possible de consommer les pulpes à la cuillère

À savoir

Les antioxydants sont des molécules naturellement présentes dans de nombreux aliments et qui ont une fonction de capteurs des radicaux libres, responsables entre autres du vieillissement des cellules.

Un radical libre est une molécule fabriquée à chaque instant de la vie par le simple fait de respirer ou de s'alimenter et endommage les constituants du corps humains. D'où l'utilité de consommer suffisamment d'aliments riches en antioxydants.



DÉTOX BIEN VERT

INGRÉDIENTS

(1 verre à la centrifugeuse/
2 verres pour un smoothie)

- 1 verre à la centrifugeuse / 2 verre pour un smoothie
- 2 pommes granny
- 1 orange
- ½ concombre
- 8 feuilles de chou Kale bien vertes
- ½ citron jaune

PRÉPARATION

5-10
min

- Laver les ingrédients et enlever la peau des pommes et de l'orange
- Mixer l'ensemble pour obtenir une texture smoothie (avec cette technique ainsi vous conserverez les fibres qui sont utiles pour votre transit)
- Passer les ingrédients à la centrifugeuse, seul le jus sortira. Consommer les pulpes à la cuillère

PETITE NOTE
DE
Justine



Le citron est un aliment alcalin, il participe à l'équilibre acido-basique du corps, grâce à son pH.
Le chou s'avère être un puissant diurétique et un revitalisant cellulaire. Il est une bonne source de vitamine B9, qui permet une bonne synthèse de méthionine et une bonne croissance des cellules et des globules rouges.



DÉTOX ENCORE PLUS VERT

INGRÉDIENTS

(1 verre à la centrifugeuse/
2 verres pour un smoothie)

- 1 verre à la centrifugeuse / 2 verre pour un smoothie
- 4 feuilles de chou frisé (ou kale pour ne pas acheter plusieurs choux et éviter le gaspillage alimentaire)
- 100 g d'épinards en branche
- 2 pommes granny
- 2 branches de céleri
- ½ concombre
- 1 CC de miel

PETITE NOTE
DE
Justine

Le céleri a un effet diurétique, il facilite également le transit intestinal. Une consommation régulière d'épinards entraîne une meilleure résistance des globules blancs aux différentes agressions du quotidien. C'est un très bon antioxydant.

PRÉPARATION

5
min

Vous pouvez réaliser ce jus detox de deux façons : au mixeur pour un smoothie et à la centrifugeuse pour un jus.

Smoothie : pour réaliser le smoothie il vous suffit de mixer tous les ingrédients ensemble, son avantage est la conservation des fibres. Par contre son goût peut être plus prononcé

Centrifugeuse : pour réaliser le jus, passer tous les ingrédients à la centrifugeuse, vous récupérez uniquement le jus des ingrédients. Les fibres sont perdues mais les vitamines conservées. La pulpe peut être consommée à la cuillère ou pas.

À savoir

Utiliser le même chou que pour le smoothie. Bien vert, cela vous évitera d'avoir plusieurs choux entamés dans le frigo.



DÉTOX WATER

INGRÉDIENTS / 1 Litre

- 1 litre d'eau minérale
- 1 orange
- 1 citron jaune
- 50 g de pépins de grenade
- 4 branches de persil

PRÉPARATION

5
min

TEMPS DE PAUSE

12
h

- Bien laver le citron et l'orange, la peau est conservée
- Les couper en gros morceaux
- Ciseler le persil
- Mettre le tout dans un grand bocal et ajouter l'eau
- Remuer et ajouter les pépins de grenade
- Laisser macérer au frais pendant la nuit
- À boire tout au long de la journée

PETITE NOTE DE *Justine*



Nous n'avions pas encore parlé de la grenade, c'est un fruit qui contient des graines comestibles appelées arilles. Elle fait partie des fruits ayant le plus de bienfaits de par sa richesse en vitamine C, A, E, B5 et en fibres. Les propriétés médicinales de celle-ci ne sont plus à prouver car elle permet de retarder le vieillissement des cellules et de stimuler le système immunitaire. Vous pouvez boire du jus de grenade pur, il est très bon pour votre organisme.



DÉTOX DIGESTIVE

INGRÉDIENTS / 1 Litre

- 1 L d'eau minérale
- 2 citrons jaunes
- Une grosse poignée de menthe
- 4 branches de persil
- 1 pomme granny

PRÉPARATION

5
min

TEMPS DE PAUSE

12
h

- Couper les citrons et la pomme en gros morceaux, conserver la peau
- Ciseler le persil et la menthe
- Faire macérer une nuit avant dégustation

PETITE NOTE DE *Justine*



La menthe a des propriétés médicinales reconnues, elle est plus souvent utilisée sous forme d'huile essentielle. Son usage permet de soigner différents maux comme la fièvre et les problèmes digestifs. Elle a également une action diurétique, elle stimule le foie et régularise les fonctions digestives. En cas de repas copieux, vous pouvez vous faire une infusion à la menthe avant d'aller vous coucher.



BONNE MINE AVEC LA BETTERAVE

INGRÉDIENTS (2 verres)

- 1 betterave crue moyenne (100-150 g)
- 1 carotte
- 1 citron jaune
- Une poignée de feuilles de persil
- 150 g de pastèque

PRÉPARATION

10
min

- Pour celui-ci, l'idéal est la centrifugeuse pour une meilleure texture et un goût plus appréciable. Passer l'ensemble des ingrédients sauf le persil
- Mixer le persil (le persil à la centrifugeuse perdrait trop de vitamines et donnerait très peu de jus)
- Ajouter au jus

PETITE NOTE DE *Justine*

La betterave est parfaite. Elle a une grande valeur nutritionnelle, riche en calcium, fer, vitamines A et C. Elle est également source de fibres et de composés organiques comme les caroténoïdes, bons pour la peau. Elle renforce les défenses immunitaires en luttant contre le virus particulièrement contre l'anémie. La betterave en jus est bénéfique pour la peau et permettrait de lutter contre l'acné, il est possible de la consommer en jus pur. L'idéal étant 3 fois par semaine.



DÉTOX À LA LAVANDE

INGRÉDIENTS / 2 verres

- 1 L d'eau minéral
- 2,5 CS de miel
- 5 citrons pressés
- 1 CS rase de fleur de lavande fine ou vraie séchée (important)
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande fine ou vraie

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

5
min

- Prendre 500 ml d'eau et faire chauffer
- Une fois l'eau portée à ébullition, sortir la casserole du feu et ajouter les fleurs de lavande
- Laisser infuser pendant 20 à 30 minutes
- Filtrer avec une passoire fine pour enlever les fleurs
- Laisser refroidir
- Presser les citrons
- Ajouter le miel, l'huile essentielle de lavande et le reste d'eau minérale
- Mélanger et ajouter l'eau infusée au début
- Bien mélanger et stocker au frais
- Consommer bien frais

PETITE NOTE DE Justine



Il existe 3 sortes de lavande : le lavandin que l'on trouve partout en Provence notamment, la lavande aspic, qui est une lavande sauvage, et la lavande fine ou vraie qui est rare et qui dispose de nombreuses vertues. La lavande fine est connue pour ses capacités de relaxation (quelques gouttes sur l'oreiller et vous dormirez bien mieux), mais aussi pour appliquer sur les plaies cutanées, démangeaisons (attention une huile ne s'applique jamais ou rarement seule sur la peau, il est préférable de la mélanger à une huile végétale avant). Bien suivre les conseils donnés lors de l'achat de votre huile essentielle.



LE MEILLEUR POUR LA FIN L'ALOE

INGRÉDIENTS / 1 litre

- 1 L d'eau minéral
- Une feuille d'aloe vera
- 3 CS de miel
- 200 ml de jus de citron
- Gingembre râpé (optionnel)
- 1 pincée de sel

PETITE NOTE DE *Justine*

» L'aloe vera est très réputée pour ses vertus médicinales. Elle aide à lutter contre la constipation, très bonne pour la peau et très hydratante. C'est également un très bon antioxydant et antibactérien. Grâce au miel, les vertus de l'aloe sont décuplées.

PRÉPARATION

10
min

- Retirer la base de la feuille d'aloe vera, et prélever quelques morceaux
- Retirer leur écorce et déposer les gelées claires sur une assiette, veiller à bien retirer toutes les écorces
- Ajouter les gelées dans le bol du mixeur avec le miel, le jus de citron et le gingembre ainsi que l'eau. Mixer

Achetez votre plante Aloe, vous pourrez vous en servir de multiples façon, cela sera plus économique. Attention toutefois lors de l'utilisation du gel, il faut prendre uniquement la partie bien transparente, meilleure gustativement.

Astuce

A close-up photograph of three glass cups filled with fruit parfaits. The foreground cup is in sharp focus, showing layers of red fruit compote, white yogurt, and a golden-brown crumble. Two large strawberry slices are on top. In the background, two more cups are visible: one with blueberries and granola, and another with chocolate shavings and pink fruit. The entire scene is set on a white surface with scattered ingredients.

Gouters



COOKIES CHOCOLAT NOIR ET CRANBERRIES

INGRÉDIENTS (18 cookies)

- 250 g de flocons d'avoine
- 150 g de purée d'amande
- 150 g de pépites de chocolat noir (70% min)
- 150 g de sucre roux
- 100 g de cranberries
- 40 g de farine de noisette
- 1 œuf
- 1 CC de levure chimique

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

10-15
min

- Préchauffer le four à 170° à chaleur tournante
- Mélanger la purée d'amande avec le sucre roux jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter l'œuf et mélanger de nouveau
- Mélanger les flocons d'avoine avec la farine de noisette, la farine de blé et la levure
- Mélanger les deux préparations ensemble
- Incorporer les cranberries et les pépites de chocolat noir à la préparation finale
- Former des petites boules, ne pas les coller, et les déposer sur une plaque antiadhésive ou sur un papier sulfurisé
- Enfourner 13 minutes
- Les cookies sont cuits lorsqu'ils montrent leur jolie robe dorée
- Vous pouvez en consommer 2 par goûter



AÇAÏ BOWL

INGRÉDIENTS (18 cookies)

- 3 pêches
- 50 g de fraises
- 50 g de framboises
- 120 ml de lait de coco
- 1 CS de poudre d'acai
- 10 g de copeaux de coco
- 1 CC de graine de chia
- 3 figes

PRÉPARATION

10
min

- Mixer au blender les ingrédients du bowl
- Déposer le mélange obtenu dans un bol puis recouvrir avec les toppings

PETITE NOTE
DE
Justine



L'acai est une baie exotique. On ne la trouve pas en France sur nos marchés mais elle est très courante en Amérique Centrale et au Brésil. Chez nous, cette petite graine (présente sous différentes formes) se trouve dans les magasins bio. Elle est très riche en antioxydants, elle contient de la vitamine E, utile dans la protection des cellules des membranes.

Eaux



ROBINET

Elle est consommée par un français sur 2. Cette eau provient des nappes souterraines, sources, rivière etc. Elle doit correspondre à de nombreux critères de réglementation. Elle doit être sans odeur, sans microbes et de couleur claire. Au départ, cette eau est très souvent polluée, elle subit donc plusieurs traitements pour rentrer dans les normes de potabilité, ce qui peut parfois lui donner un goût peu agréable. La composition en sels minéraux est donc très variable selon la région.



SOURCE

Elle est sans microbes et protégée contre la pollution. Elle nécessite du coup peu de traitement. Les traitements qu'elle subit sont très encadrés par la législation et sont peu nombreux.

Pour la reconnaître sur votre bouteille, la dénomination "eau de source" doit être clairement indiquée, vous devez aussi retrouver le nom de la source, le lieu d'origine et les traitements qu'elle a subit. Alors tous à vos étiquettes !



MINÉRAL

Elle provient des souterrains, elle peut avoir des propriétés thérapeutiques, et sa composition en minéraux varie en fonction des sources. Elle peut être gazeuse ou non.

L'eau minérale a une minéralité constante contrairement aux eaux de source.



Sport

BIEN S'HYDRATER
Avant, pendant et après
tout exercice physique.

L'hydratation permet...
d'augmenter les performances
physiques, un bon travail des
muscles et maintien la
température corporelle



Boire des
petites gorgées



S'hydrater toutes
les 10 à 15 minutes



Préférer une
eau à température
ambiante, plutôt
qu'une eau fraîche



Bien boire
après l'effort pour
mieux récupérer

au quotidien



1

AU TRAVAIL, SUR UN SIÈGE

- Se tenir bien droit sur sa chaise, le dos et les épaules bien droites
- Serrer la chaise de bureau avec ses mains
- Relever et tendre les jambes en les plaçant parallèlement au sol
- Maintenir les jambes tendues pendant 10 secondes avant de les reposer.
- Refaire l'exercice autant de fois que vous voulez. Vous pouvez rester dans cette position plus longtemps !



2

EN SE BROSSANT LES DENTS

- Bien droit, devant son lavabo, en tenant sa brosse à dent
- Se placer en position pieds joints
- Puis, se mettre sur la pointe des pieds
- Maintenir les pieds joints aussi longtemps que vous le pouvez. Il est possible de reposer les pieds et les relever si besoin.



3

DEVANT LA TÉLÉ

- Se tenir assis dans le canapé
- Veiller à ce que votre position soit bien droite
- Serrer le fessier
- Contracter les fesses au moins 15-20 fois, puis desserrer et recommencer le mouvement autant de fois que vous le ressentez.



4

SOUS LA DOUCHE

- Rentrer dans sa douche et se tenir bien droit
- Placer les jambes un peu écartées et contracter les abdominaux
- Maintenir les abdominaux contractés en comptant jusqu'à 20, puis relâcher et recommencer ce mouvement le temps de jusqu'à ce que la douche soit terminée.



5

EN PRÉPARANT LE CAFÉ/THÉ

- Se tenir en position droite pendant que le café se prépare
- Placer les pieds un peu écartés, à la largeur des épaules
- Réaliser des squats : descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol et se relever
- Réaliser ce mouvement le temps que votre café/thé soit prêt (environ 5 fois).



6

PENDANT LES BOUCHONS, DANS LA VOITURE

- Se placer en position bien droite sur son siège
- Poser les mains de part et d'autre du volant
- Serrer-le comme si vous vouliez rapprocher vos mains
- Rester dans cette position pendant 10 secondes (en veillant tout de même à la route !), relâcher et recommencer

au réveil

1 LE CHIEN TÊTE EN BAS

Position qui tonifie le corps et détend le bas du dos. Il est important de la faire le matin pour dynamiser le corps. C'est un exercice complet qui permet de travailler tout le corps, d'assouplir et de renforcer les muscles.

Petit plus : il améliore la circulation sanguine.



COMMENT FAIRE ?

- Soulevez les fesses le plus haut possible à l'expiration, en gardant les jambes tendues et en poussant fort sur les talons. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les mains fermement

- Allongée à plat ventre, jambes tendues, posez les mains bien à plat au sol, au niveau de la poitrine.

- Poussez sur les mains et tendre les bras à l'inspiration, en gardant le dos bien droit.

L'idéal est de faire l'exercice pendant 7 respirations

2 LA PINCE DEBOUT

Position connue pour étirer les muscles de l'arrière des cuisses (ischio-jambiers) et les hanches. Elle permet également de détendre et s'étirer la colonne vertébrale.

Petit plus, cette position est souvent pratiquée pour lutter contre le stress et les insomnies.



COMMENT FAIRE ?

- Debout, pieds joints, bras en l'air, les épaules sont baissées. Prendre une grande inspiration.

- Baissez lentement la tête et le buste vers le sol, sur une expiration, jusqu'à pouvoir poser les doigts par terre ou, pour les plus expertes, les mains.

- Remontez tout aussi lentement, sur une inspiration.

- Gardez le ventre contracté pendant tout l'exercice

L'idéal est de faire l'exercice pendant 7 respirations.

ANTIOXYDANT

Les antioxydants sont des molécules naturellement présentes dans de nombreux aliments et qui ont une fonction de capteurs des radicaux libres, responsables entre autre du vieillissement des cellules.

ALIMENT ALCALIN

Aliment pauvre en acides.

ACIDES AMINÉS

Ensemble des molécules qui forme les protéines.

BIODISPONIBILITÉ

Elle correspond à la quantité et la qualité de molécules absorbables et assimilables par l'organisme pour en assurer le bon fonctionnement.

Glossaire

L'APPAREIL

Ce terme regroupe plusieurs ingrédients d'une même recette qui ont été mélangés avant d'être ajoutés à un autre ingrédient (ex : oeuf lait et crème dans la quiche, ce mélange est un appareil).

ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS

Ce sont des constituants des lipides.

CAROTÉNOÏDES

Pigments de couleurs orange et jaune que l'on retrouve dans beaucoup de fruits et légumes.

CYNARINE

Substance permettant de stimuler la vésicule biliaire et de favoriser son évacuation. On trouve cette substance dans les feuilles de l'artichaut, c'est pour ça qu'il est aussi intéressant de le consommer en infusion.

BRUNOISE

Couper les aliments en petits cubes de 1 cm.

MÉTHIONINE

C'est un des acides aminés indispensable à l'organisme.

RADICAL LIBRE

Molécule fabriquée à chaque instant de la vie par le simple fait de respirer ou de s'alimenter et endommage les constituants du corps humain, d'où l'importance de consommer suffisamment d'aliments riches.

EFFET DIURÉTIQUE

C'est lorsqu'un aliment ou une substance entraîne une augmentation des sécrétions urinaires.

OLIGO ÉLÉMENTS

Ce sont des substances, qui n'apportent pas d'énergie mais qui sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.



CROQ'KILOS

PLUS DE RECETTES MINCEUR SUR
CROQ-KILOS.COM

Suivez-nous aussi sur

