



## MA DETOX D'APRES FETES !

Quand on pense détox on pense souvent « adieu kilos » ! Pourtant la détox c'est bien plus que cela. C'est une invitation à faire le ménage, dans tous les sens du terme : dans son corps et dans sa tête ! Cela passe par emploi du temps revu et allégé, par une cuisine saine et plus légère, par une maison moins encombrée, par moins d'addictions (café, tabac, alcool...) etc...

**La DETOX c'est quoi ? DETOX est le diminutif de DETOXICATION.**

Le double cahier des charges d'une détox est :

- 1- D'éviter au maximum les polluants, ceux que l'on respire, ceux que l'on boit, ceux que l'on mange ; le tabac, l'alcool, les dépendances diverses à des substances toxiques.
- 2- De se débarrasser au maximum de ce qui encombre le corps (et souvent l'esprit) : sucre, sel, gras, kilos en trop, résidus de pesticides et d'additifs, de métaux lourds (plomb...), de microbes. Plus symboliquement, de faire peau neuve et de chasser les pensées encombrantes.

### AVEZ-VOUS BESOIN D'UNE DETOX ?

- Je suis fatigué tout le temps
- Comme je suis crevé je bouge moins, je prends du poids
- Je me sens nauséuse, lourde, « encrassée »
- Je digère mal ou lentement
- J'ai mal au ventre, des ballonnements
- Je suis constipé
- J'ai l'impression d'être plus vulnérable aux microbes
- Quand j'attrape un microbe, ça dure plus longtemps
- J'ai des petits boutons, des plaques sur la peau ou des allergies
- J'ai souvent mal de tête
- Je sais que mon alimentation est trop grasse, trop sucrée, trop alcoolisée

*Si vous répondez OUI de 1 à 3 fois, faites une détox express d'une journée*

*Si vous répondez OUI pour 4 ou 5 de ces propositions : un week-end détox vous fera le plus grand bien !*

*Si vous répondez OUI pour 6 à 11 de ces propositions : Une semaine détox ne sera pas de trop*

**D'UN POINT VUE ALIMENTAIRE, LA MEILLEURE DES DETOX EST DE FAIRE LE PLEIN DE :**

- Légumes (crus, cuits et en bouillon)
  - Féculents complets sans gluten comme le riz complet, le quinoa, les légumineux et le sarrasin. On évite tous les aliments à base de blé : pain, pâtes, farine, etc...
  - Fruits
  - Thé vert et tisanes
- Pour une détox d'une journée, on évite viande, œuf, poisson et produits laitiers. On peut les remplacer par des « laits » de soja ou amande ou avoine
  - Pour une détox de plusieurs jours, on se contente d'un seul repas avec des protéines maigres (viande blanche ou poisson) au déjeuner de préférence et de 2 produits laitiers par jour.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Diner
1er jour	Salade de fruits frais  Thé vert	Bouillon de légumes  Riz complet  lentilles  tomates  Orange	Soupe de légumes  1 yaourt au soja  1 pomme cuite
2eme jour	1 fromage blanc avec des fruits frais  Thé vert	Mélange de légumes cuits  quinoa  ananas	Soupe de légumes  Riz complet et légumes cuits  1 poire cuite
3eme jour et suivants	1 fromage blanc avec des fruits frais + 2 galettes de riz complet  Thé vert	1 poisson ou 1 viande blanche avec légumes + riz complet ou quinoa  1 fruit frais	1 soupe de légumes  Légumineux + légumes cuits  Fromage frais et compote de fruits sans sucre



## MES SOUPES DETOX

**Recettes pour env. 4 personnes. Compter environ 15 min de préparation et 20 min de cuisson**

### LA TOUTE ORANGE ! Douce et réconfortante

800 g de carottes  
1 patate douce  
1 oignon  
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
75 cl de bouillon de légumes  
1 boîte (20 cl) de lait de coco  
1 citron vert  
2 cuil. à soupe de nuoc-mâm  
1/2 bouquet de coriandre



Épluchez les carottes et la patate douce ; coupez-les en tronçons et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 10 min, puis égouttez.

Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon. Pressez le citron vert. Rincez, séchez et ciselez la coriandre.

Dans une grande sauteuse, faites revenir les oignons dans l'huile chaude. Versez les carottes, la patate douce, le lait de coco, le nuoc-mâm et le jus de citron vert. Mélangez puis ajoutez 50 cl de bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 10 min à couvert.

Incorporez la moitié de la coriandre. Coupez le feu et mixez la soupe avec un mixeur plongeant. Goûtez avant de rectifier l'assaisonnement si besoin. Selon la consistance voulue, rajoutez un peu de bouillon de volaille. Parsemez avec le reste de coriandre et servez bien chaud.

### CREME DE CHOU FLEUR AUX CHAMPIGNONS

500g de chou-fleur surgelé (ou frais)  
2 pommes de terre  
1 oignon  
100 g de champignons de Paris  
2 gousses d'ail  
1 Cui. à soupe d'huile  
1,5 litre d'eau  
1 bouillon cube de légumes  
10 cl de crème  
30 g de parmesan  
sel, poivre du moulin



Pelez et émincez l'oignon. Pressez 1 gousse d'ail. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Faites blondir très légèrement l'oignon et l'ail dans une grande casserole avec l'huile. Ajoutez les pommes de terre et les bouquets de chou-fleur ; couvrez avec l'eau, ajoutez le bouillon cube et portez à ébullition. Laissez cuire à petits bouillons et à découvert pendant 20 min.

Pendant ce temps, nettoyez et émincez les champignons. Poêlez les champignons avec l'ail, 5 min env., jusqu'à évaporation complète de leur eau. Incorporez-les ensuite avec le reste

Mixez la soupe dans la casserole avec un mixeur plongeant. Incorporez la crème, salez et poivrez. Détaillez le parmesan en copeaux, avec un épluche-légumes. Servez la soupe bien chaude, parsemée de champignons et de copeaux de parmesan.

### SOUPE AU CHOU ET AU FENOUIL

1 petit chou pointu (ou chou blanc)  
3 carottes  
2 branches de céleri  
1 petit fenouil  
1 litre d'eau  
1 bouillon cube de légumes  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
80 g de yaourt brassé  
1 jus de citron  
20 g de pecorino ou parmesan  
Sel (optionnel) et poivre



Épluchez les légumes et détaillez-les en fines lanières. Jetez tous les légumes, sauf le chou, dans une grande sauteuse, et faites-les revenir quelques minutes dans l'huile d'olive. Puis, ajoutez le chou et l'eau et le bouillon cube. Remuez. Portez à ébullition et laissez frémir 20 min environ. Les légumes doivent être tendres. Rectifiez l'assaisonnement. Baissez le feu. Versez le yaourt et le jus de citron. Remuez. Servez chaud dans des assiettes creuses avec le fromage râpé sur le dessus.

### SOUPE BLANCHE AUX HERBES FRAICHES

2 têtes d'ail  
1 fenouil et 1 courgette  
1 gros oignon  
20 cl de crème végétale (riz, épeautre, avoine)  
1 bouillon cube de légumes  
Herbes fraîches ou graines germées  
Sel (optionnel) et poivre



Epluchez les gousses d'ail et ôtez leurs germes si vous avez du mal à le digérer. Epluchez l'oignon et le coupez en quatre. Mettez le tout dans une casserole avec 75 cl d'eau. Laissez cuire 15 minutes à feu doux. Ajoutez le fenouil en morceaux et le cube de bouillon. Laissez cuire encore 10 minutes, puis mixez avec la crème. Salez, poivrez et servez bien chaud, parsemé d'herbes fraîches ciselées ou de graines germées.

### MA SOUPE DETOX DU DIMANCHE SOIR !

2 têtes d'ail  
1 oignon  
1 chou  
1 grosse courgette  
2 carottes  
1/2 branches de céleri +/- 1 bulbe de fenouil  
1 cube de bouillon aux légumes  
Herbes fraîches

Epluchez et coupez les légumes. Mettez le tout dans une casserole, remplissez d'eau à hauteur et mettez sur le feu une vingtaine de minutes (à partir des premiers bouillons), ensuite piquez régulièrement les légumes et stoppez la cuisson quand ils sont cuits. Mixez la soupe et servez-la accompagnée d'épices et d'herbes fraîches et/ou de crème végétale. Hormis les 4 premiers légumes, on peut varier, en fonction des goûts, les autres légumes (poireau, fenouil, navet, radis noir, etc...).