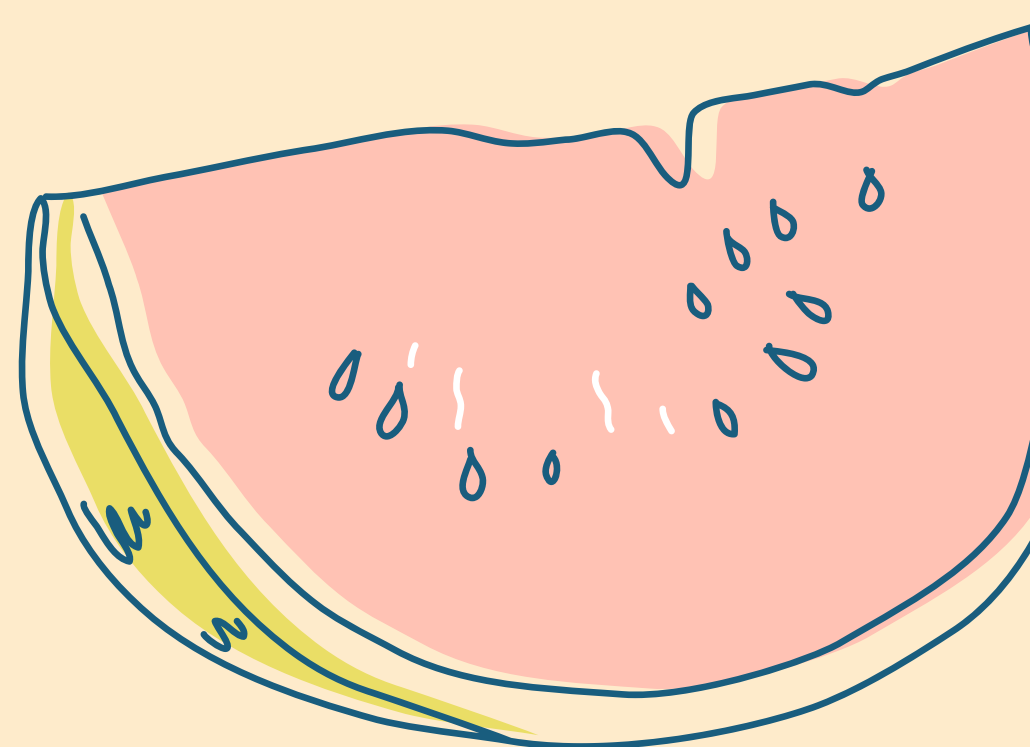
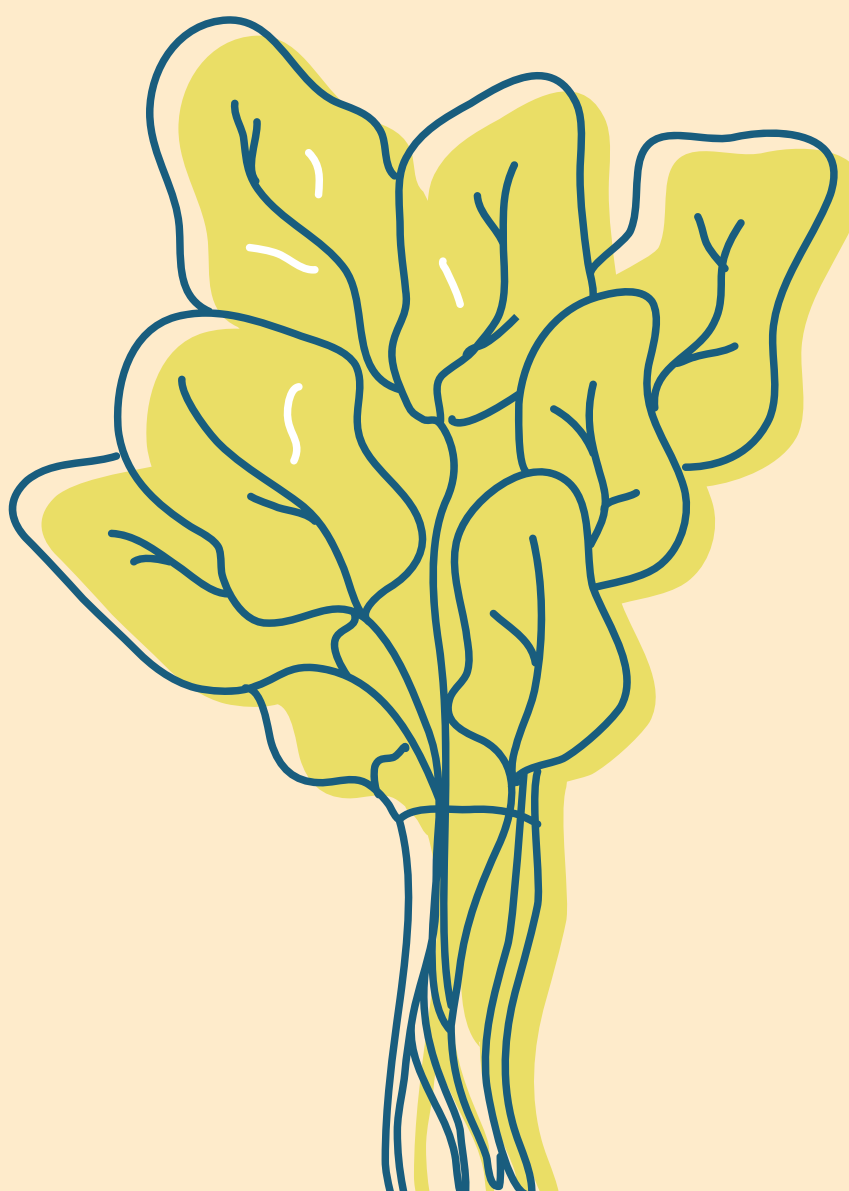
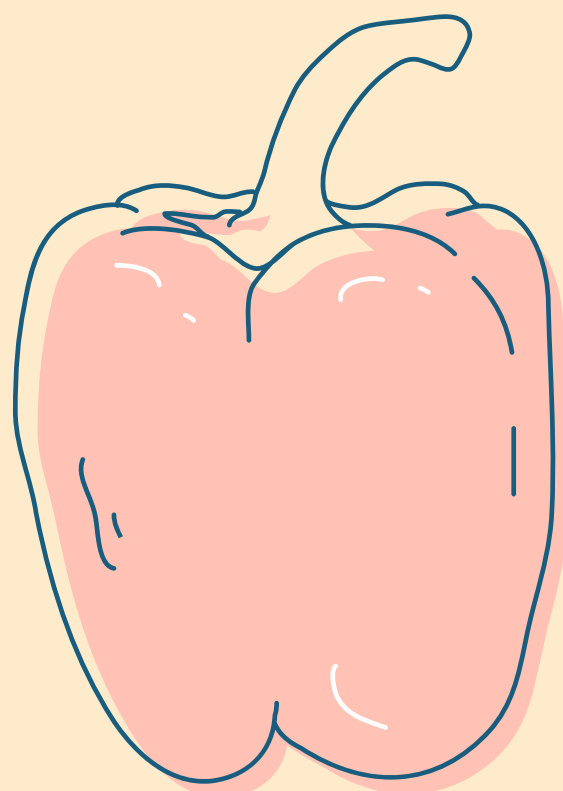
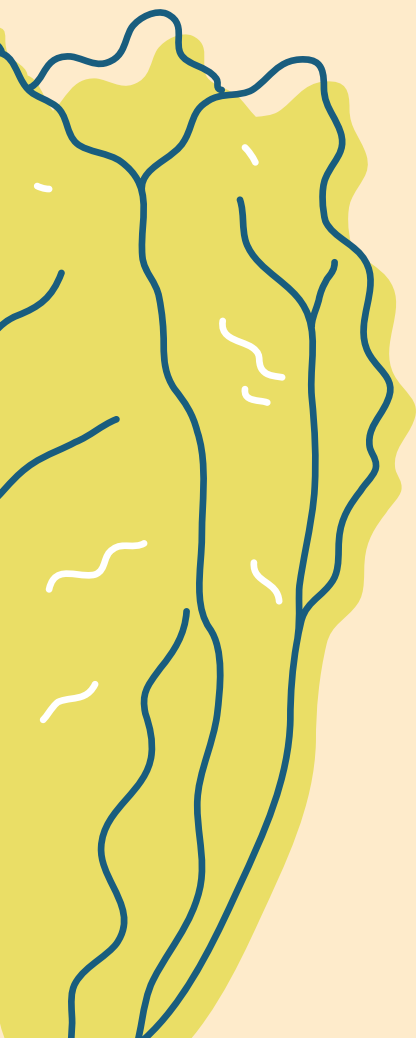
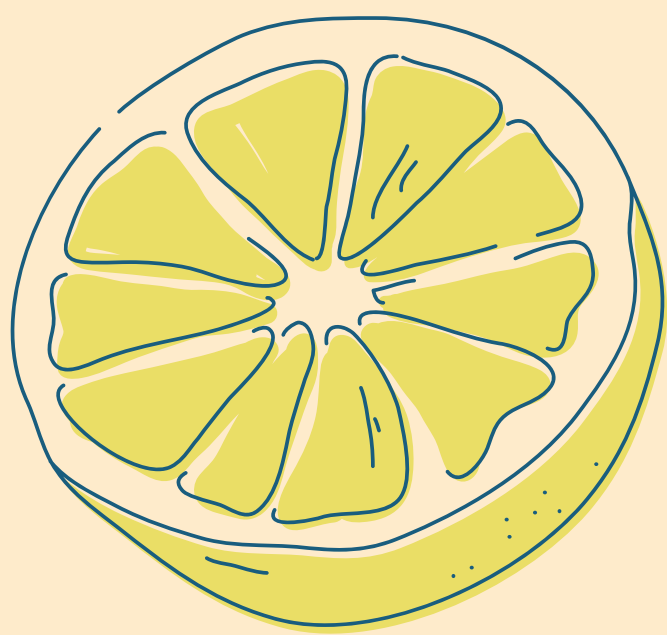
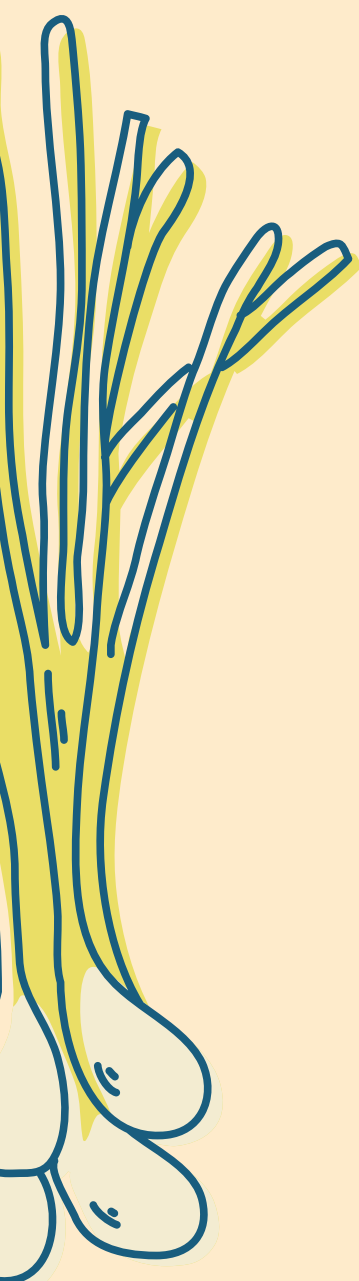
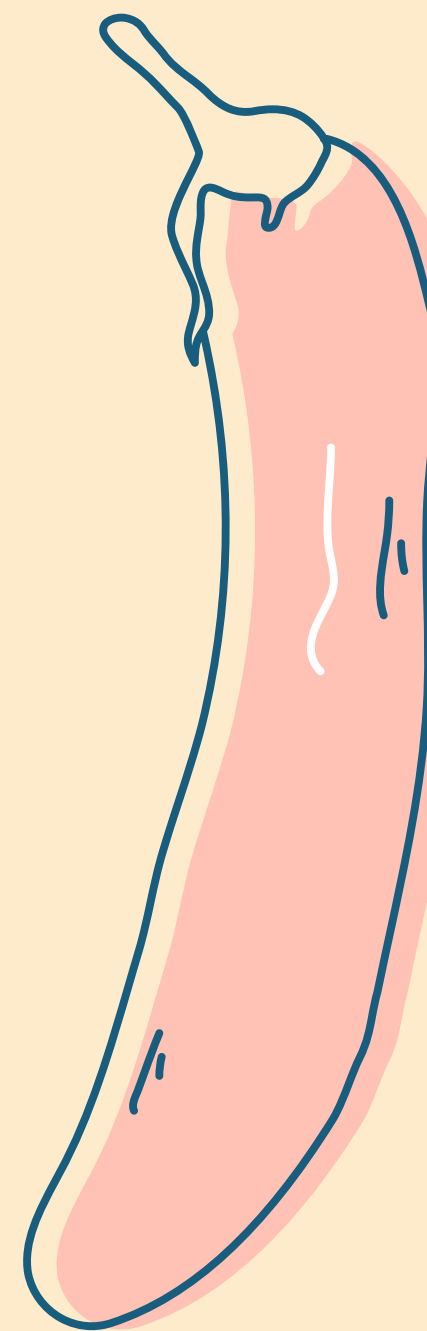


4 semaines de menus

PROGRAMME HYPOTOXIQUE

Automne 2020

Vers un mode de vie sain et
une peau étincelante !



PRINCIPES DE BASE

Pas de gluten

Pas de produits industriels et/ou transformés

Pas de produits laitiers

Alimentation le plus bio possible

Les poissons, fruits de mer et viandes sont consommées avec
modération et doivent être biologique et/ou provenant de petits
élevages

Limiter les graisses saturées en favorisant celles qui sont bonnes
pour la santé

Limiter les sucres raffinés (sucre blanc industriel)

Les aliments sont cuits à la vapeur ou à l'étouffé (basse
température a moins de 110°C)



ALIMENTS CONSEILLÉS



Laits, crème et yaourts végétaux : riz, amande, coco, soja...

Purée d'oléagineux

Céréales non mutées : Farine de riz, Châtaigne, Quinoa, Manioc,
Pois chiche, Sarrazin... et tous les produits à base de ces céréales
(Pains, galettes, pâtes, pâtisseries, pizza etc).

La cuisson douce, vapeur, à l'étouffée et à chaque repas des
aliments crus

Les huiles non raffinées, de première pression à froid et de culture
biologique

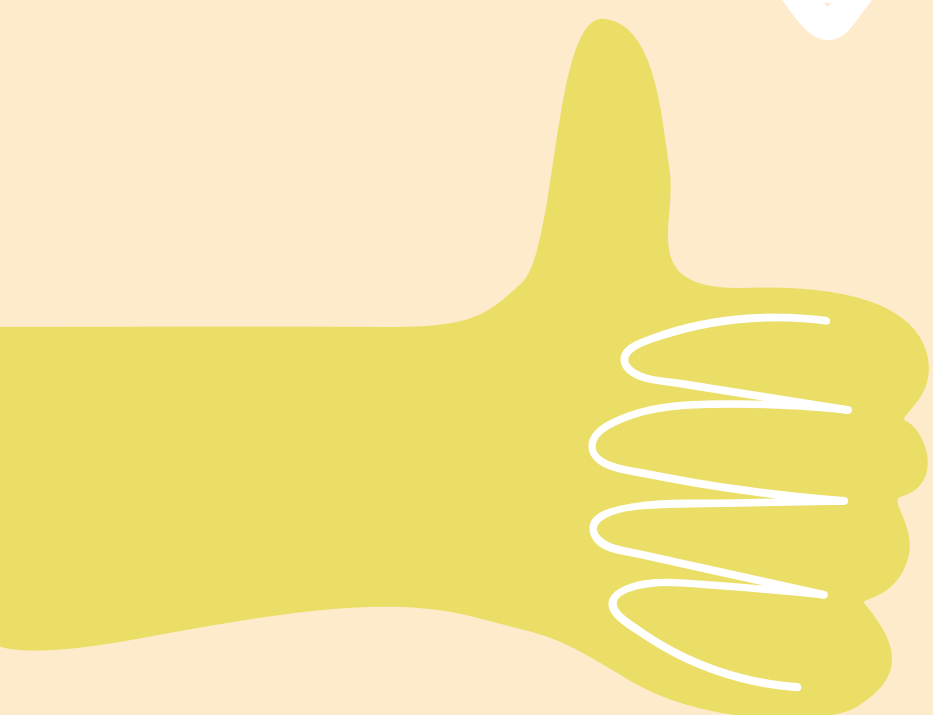
Sucres et sels non raffinés

Aliments naturels

Culture bio et raisonnée

Animaux d'élevage en pleine nature

Poissons sauvages



ALIMENTS DECONSEILLÉS



Laits animaux de vache/chèvre/brebis... et dérivés :

Fromages, Beurre, Crème fraîche, Glaces, yaourt...

Les céréales mutées :

Farines de blé ou froment, Boulgour, Orge, Kamut, Avoine, Seigle,

Grand Epeautre

Les produits à base de céréales contenant du gluten :

Pains, Biscottes, Pâtisseries, Pizzas, Pâtes, Plats cuisinés...

Cuisson à haute température (supérieure à 110°C) :

Les barbecues, four, plancha, friteuse...

Les huiles raffinées :

chauffées à haute température et ayant subits des traitements

chimiques

Sucres et sels raffinés

Produits pollués, bière, panaché



CUISSON



Vapeur : permet de cuire les aliments avec la vapeur d'eau (portée à ébullition). La température n'excède pas 95°C. Dans un cuit-vapeur, les macro et micronutriments bénéfiques à la santé sont gardés intacts.

A l'étouffée : méthode très saine avec une cuisson à petit feu dans sa propre eau de végétation. Elle respecte les aliments (minéraux, oligoléments, vitamines). La température ne dépasse pas 90°C

Les cuissons à éviter : cocotte-minute, grillades, fumages, fritures, barbecues, micro-ondes.



DANS CE REGIME, L'EQUILIBRE ENTRE L'APPORT PROPORTIONNEL
des glucides, protides et lipide apportent les conditions
nécessaires à une alimentation saine et énergétique.



Pour favoriser une digestion parfaite et éviter des fermentations et
putréfactions au niveau de l'intestin, il y a des associations alimentaires à
éviter lors d'un même repas :

- Les **Protéines fortes** (viandes, poissons, volailles, fruits de mer, fromages et oeufs) ne doivent pas être associées avec des glucides forts (riz, pâtes, orge, sarrasin, millet) ni avec des fruits
- Les **Protéines faibles** (dérivés du soja, légumineuses, champignons, algues, seitan, oléagineux à coques, fromages frais) avec des fruits
- Les **Glucides forts** (riz, pâtes, orge, sarrasin, millet) avec des fruits
- Les **Glucides faibles** (pommes de terres, patates douces, potirons, potimarrons, châtaignes, flocons de céréales) avec des fruits

Les fruits sont à consommer 4h après le repas donc de préférence en
collation et peuvent être associés avec des légumes sans problèmes

La digestion sera facilitée dès lors que les protéines fortes seront
consommées avec les glucides faibles et les glucides forts avec les
protéines faibles, en association avec tous types de légumes crus ou cuits.



FOND DE PLACARD



Purée d'oléagineux (noisette, amande, sésame...)

Beurre végétal speciale cuisson BIO

Lait végétal (soja, riz, coco, amande, noisette...)

Crème végétale (quinoa, soja, riz, amande, coco)

Tofu soyeux

Oléagineux (noix, amandes, noix du Brésil, noisettes...)

Légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, fèves)

Quinoa, riz, millet, sarrasin ou kasha

Pomme de terre

Sésame, mélange de graines (courge, lin, chanvre, chia...)

Pignon

Chocolat vegan

Cacao poudre, chicorée sauvage

Farines (maïs, riz, sarrasin, pois chiche, soja...)

Fécule de pomme de terre (remplace la maïzena)

Sauce Tamari

Sirop d'agave

Huile d'olive, noix, sésame de premiere pression à froid

Vinaigre de cidre

Thé vert



.....

LE PETIT DEJEUNER

A jeun au lever :

Un jus de citron frais coupé à l'eau minérale

Thé vert ou Infusion ou Chocorée sauvage

.....

Pour ceux qui souhaitent petit déjeuner :

Fruits secs trempés depuis la veille ou fruits frais doux

+ yaourt végétal ou

Tartines (pain au levain demi complet, pain Essene,
galettes ou biscottes sans gluten)

+ beurre végétal (pas + de 2 fois par semaine) ou purée
d'oléagineux



FRUITS ET LEGUMES D'AUTOMNE

AVOCAT

CHATAIGNE

CITRON

ORANGE

CLÉMENTINE

MANDARINE

COING

FIGUE

DATTE

GRENADE

POIRE

KAKI

KIWI

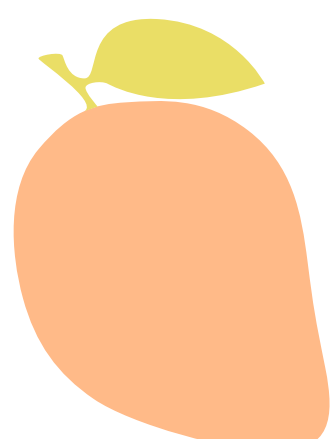
PRUNE

RAISIN

POMME

NOIX

NOISETTES



BETTERAVE

BLETTE

BROCOLI

CAROTTE

CÉLERI (BRANCHE/RAVE)

CHAMPIGNONS (DE PARIS /SYLVESTRES)

CHOU

CITROUILLE ET COURGE

CRESSON

ENDIVE

EPINARD

FENOUIL

MÂCHE

NAVET

OIGNONS

PANAIS

PATATE DOUCE ET POMME DE TERRE

POIREAU

POIVRON

POTIRON ET POTIMARRON

RADIS

SEMAINE DETOX

LUNDI

Carpaccio de radis noir + cabillaud au thé vert
et riz

Raisin et noix

Poireaux vinaigrette + oeuf mollet

MARDI

Carottes râpées à la vinaigrette détox et
Bouquets garnis

Prune et oléagineux

Salade de chou rouge

MERCREDI

Carpaccio de st Jacques + quinoa

Compote et oléagineux

Salade de betteraves + riz au raisins secs

JEUDI

Carpaccio de radis noir + poulet au chou
pommé

Raisin et noix

Poireaux vinaigrette + oeuf mollet

VENDREDI

Fenouil caramélisé + poisson vapeur

Pomme et oléagineux

Salade de chou + pomme de terre vapeur

SAMEDI

Monodiete raisin

Thé et tisanes

Compote maison (facultatif)

VOIR "MONODIETE D'AUTOMNE"

DIMANCHE

Carottes râpées à la vinaigrette détox + Trésor
de dinde

Prune et oléagineux

Rates au court-bouillon

Recette marinade : Huile
d'olive, sauce soja sans
gluten, citron, sirop d'agave



RECETTES

POUR 2 PERSONNES

Carpaccio de radis noir et carottes : Détailler 1/2 radi noir et 1/2 carotte, arroser d'un filet de citron, d'huile d'olive et de "curcuma detox".

Curcuma detox : 5 c.à.s de curcuma, 5 c.à.s de poivre, 5 c.à.s de sel

Poireaux vinaigrette : Laver 2 poireaux, oter les feuilles dures et les faire cuire 10min à la vapeur. Servir tièdes avec la "vinaigrette detox" et parsemés de persil ciselé.

Vinaigrette detox : 1 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.s d'huile de colza, 1 c.à.s de citron, 1 c.à.s de moutarde bio.

Salade de chou : Oter les feuilles exterieures d'un chou blanc. Laver les autres et retirer les cotes dures. Détailler en fines lamelles et assaisonner de la "vinaigrette detox"

Cabillaud au thé vert : Mettre 2 c.à.s de thé vert et 1 c.à.c de citronnelle (ou 2 tiges de citronnelle fraiche) dans l'eau d'un cuit vapeur. Déposer les pavés de poisson dans le panier et cuit 5min.

Bouquets garnis : Eplucher 1 avocat et détailler sa chair en tranches. Peler 1/2 pamplemousse à vif et détacher les quartiers. Déposer le tout dans un saladier avec 50gr de roquette et 10 crevettes cuites décortiquées. Dans un bol, mélanger le jus d'1/2 orange, 1 c.à.s d'huile d'olive, du sel et du poivre. Arroser la salade. Parsemer de ciboulette ciselée.

Carpaccio de Saint jacques : Peler 1 acovat et 1 kiwi. Les découper en fines tranches ainsi que les saint jacques. Repartir les tanches dans 2 assiettes en les alternant. Dans un bol, mélanger le jus d'1/2 orange, 1 c.à.s d'huile d'olive et du poivre. Arroser la salade et manger aussitôt.

Salade de betteraves : Eplucher 2 betteraves crues et 1/2 granny-smith (pomme). Les râper finement. Mélanger dans un saladier le jus 1/2 citron, 1 c.à.s d'huile de noix, 1 c.à.s de vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Faire un niz de chicorée, ajouter les betteraves et la pomme, mélanger et parsemer de persil plat ciselé.

Poulet au chou pommé : Dans un cuit vapeur, verser 1 c.à.s d'huile d'olive dans l'eau et faire cuire 2 filets de poulet coupés en morceaux pendant 5min. Ajouter 1 oignon émincé et faire cuire 5 min. Ajouter 1 petit chou vert coupé en lanieres et poursuivre la cuisson 10min. Saler, poivrer, peler 2 pommes, ôter leur coeur et les détailler en morceaux. Les poser sur la préparation et laisser cuire 15min.



RECETTES

POUR 2 PERSONNES

Fenouil caramélisé : Oter les feuilles extérieures des fenouils (2 bulbes) puis les détailler en morceaux. Les mettre dans une casserole avec 1 c.à.s de miel, 1 c.à.c de cannelle, 1 c.à.c d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajouter 15cl d'eau et faire bouillir. Baisser le feu et poursuivre à frémissement 20min.

Trésor de dinde : Jeter 2 grandes feuilles de chou dans de l'eau bouillante 3min, les rincer sous l'eau fraîche et les sécher. Déposer sur chacune un blanc de dinde, du poivre, quelques feuilles d'estragon et un filet de jus de citron. Fermer les papillottes en les attachant avec un fil de cuisine. Les déposer dans le panier cuit vapeur et laisser cuire 15min.

Rate au court-bouillon : Verser 1 c.à.s d'huile d'olive dans une casserole, faire fondre l'oignon émincé. Ajouter 1 tomate pelée et épépinée, 20cl de lait d'amande et 1 c.à.c de curry. Incorporer 4 pommes de terre et 1 carotte pelées et coupées en dés et laisser cuire 20min. Poivrer et manger bien chaud.

SEMAINE 2

LUNDI

Quinoa petit pois

Fruit et oléagineux

Salade de pomme de terre et brocolis

MARDI

Assiette arc-en-ciel

Collation + fruit acide

Curry de chou fleur + oeuf mollet

MERCREDI

Salade millet, menthe, raisins secs, pois chiche, noisettes, céleri et un yaourt soja nature.

Compote Pomme Prune

Poireaux vinaigrettes + Saumon vapeur

JEUDI

Assiette arc-en-ciel

Glace banane macadamia

Dhal de lentilles au potiron

VENDREDI

Salade pomme de terre, haricots verts, oignons, saumon ou tofu

Collation + fruit acide

Curry de chou-fleur

SAMEDI

Salade de lentilles + Tofu mariné* ou crevettes vapeur

Compote pomme prune

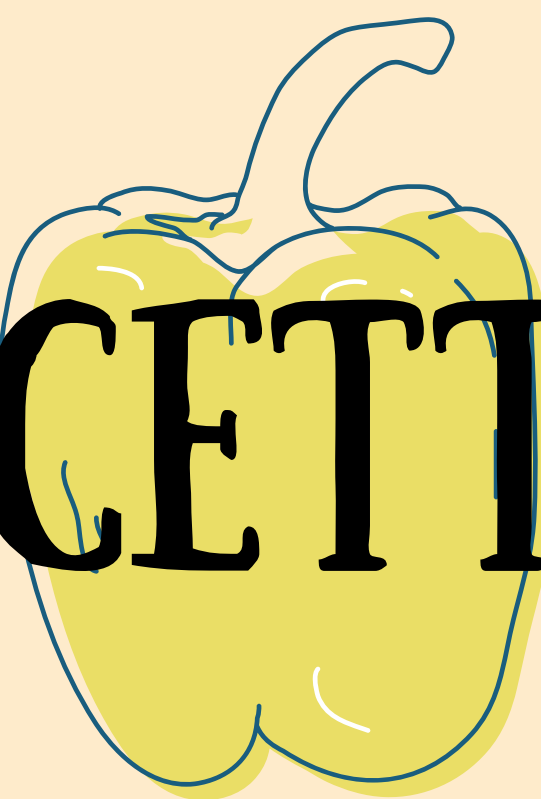
Purée de courge et champignons

DIMANCHE

Spaghettis de carottes au pesto* et pignons de pin + oeuf mollet

I Banane et purée d'oléagineux

Fenouil (cuit), châtaigne et oignons



RECETTES

Quinoa petit pois : Faire cuire 100gr selon les instructions du paquet. Ajouter 100gr de petits pois précédemment cuits à la vapeur, tomates séchées, 8 olives dénoyautées et 1/2 bouquet de basilic ciselé. Faire cuire 2min en remuant. Poivrer.

***Pesto** : Mixer 1 gousse d'ail avec 1 yaourt végétal nature, 1/2 botte de coriandre et le jus d'1/2 citron vert.

Dhal de lentilles au potiron : Coupez tomates en morceaux et 400gr de potiron épluché en cubes. Faites les cuire avec 150gr de lentilles corail, 400ml de lait de coco et 1 verre d'eau 20min à feu doux. Saler, poivrer et déguster de suite avec 8 brins de coriandre.

Curry de chou-fleur : Enlever les feuilles d'un chou-fleur et le détailler en fleurettes. Concasser 75gr de noix de cajou. Hacher 1/2 botte de coriandre. Faire chauffer 2 cuillères à soupe de crème de coco pendant 1min à feu doux, ajouter 100gr de pâte de curry massaman et remuer 4min. Ajouter le chou-fleur et le reste de la crème de coco (400ml en tout), 1/2 cuillère à café de sel et 200ml d'eau. Porter à ébullition et réduire le feu pour laisser mijoter à découvert environ 15min. Mixer en laissant des morceaux. Garnir de cajou et de coriandre.

Salade pomme de terre et brocolis : Peler et couper en cubes 800gr de pomme de terre et les faire cuire à la vapeur. Préparer une vinaigrette à la moutarde et y ajouter 1 échalote. Détailler le brocoli en petits bouquets et ajouter les pommes de terre froides, 200gr de noix et la vinaigrette.

***Marinades détox** : 1 yaourt soja + le jus d'un citron + 1 gousse d'ail pressé + 1 c.à.c de curry OU 1 yaourt végétal + 1 gousse d'ail pressé + le jus d'un citron + 1 oignon émincé + 1 c.à.c de "curcuma détox" OU 1 c.à.s de sauce tamari (soja sans gluten) + 1 c.à.c d'huile de sésame + 1 c.à.s d'eau + 1cm de gingembre frais rapé + poivre.

Assiette arc-en-ciel : Tailler 1/4 de chou rouge en fines tranches, couper 1 avocat, couper 4 radis en lamelles et 1 carotte en lanières. Rincer 300gr de quinoa puis porter à ébullition dans 1L d'eau salé. Réduire le feu au minimum et laisser mijoter 15min et laisser refroidir. Répartir le quinoa au centre de l'assiette puis disposer le chou, l'avocat, le radis, et la carotte tout autour. Ajouter huile d'olive, sel et poivre.

Poireaux vinaigrette : Couper 8 poireaux en deux dans la longueur puis les détailler sur environ 10cm. Les faire cuire 10-15min à la vapeur. Placer 4 oeufs à côté des poireaux et les faire cuire 8-10min. Mélanger 1 càc de moutarde, le jus d'un, citron et 1 càs d'huile d'olive dans un bol et ajouter 2 échalotes. Ecraser les oeufs à la fourchette puis les incorporer dans le bol. Parsemer de ciboulette et déguster les poireaux froids ou chauds arrosés de cette sauce.

SEMAINE 3

LUNDI

Oeufs brouillés saumon et carottes râpées

Fruit et oléagineux

Potée de chou de Milan

MARDI

Fondue de poireaux + riz + poisson

1 pâtisserie maison

Soupe de courge au lait de riz + salade verte

MERCREDI

Salade quinoa, menthe, raisins secs, noisettes,
céleri et yaourt soja nature

Compote pomme-poire

Lentilles germées aux champignons

JEUDI

Courge et boulettes

Fruit oléagineux

Riz et chou-fleur citron amande

VENDREDI

Bolo veggie

1 pâtisserie maison

Betterave râpée aux noix / poireau et patate
douce vapeur

SAMEDI

Potée de Milan + poisson vapeur ou tofu

Compote pomme banane

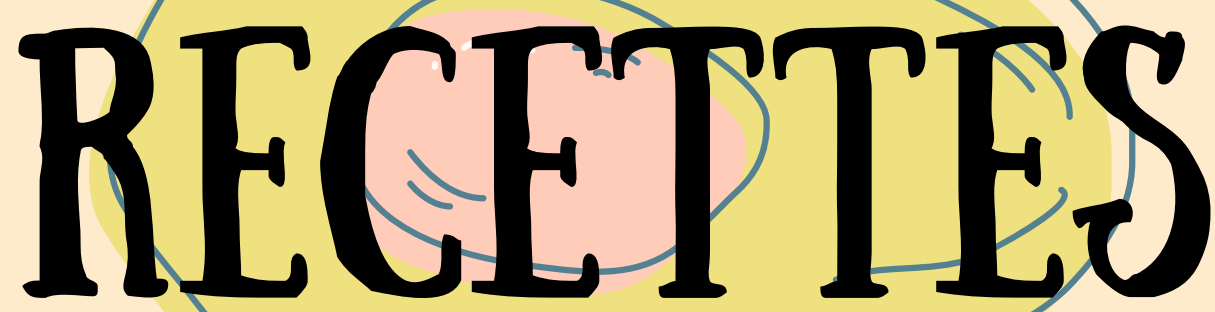
Salade niçoise

DIMANCHE

Dhal de lentilles corail et carottes râpées

1 fruit et oléagineux

Poireaux vinaigrettes + oeuf mollet



RECETTES

Oeufs brouillés saumon : Battre 4 oeufs avec 1 c.à.s de sauce tamarin, un peu de sel, du poivre et 1 c.à.s d'aneth hachée. Peler 1 ciboule, laver, sécher et couper en lamelles. Tailler en lanières 100gr de saumon fumé. Faire fondre la ciboule dans une poêle à feu doux avec 1 c.à.s d'huile d'olive, ajouter les oeufs battus et le saumon.

Potée de chou de Milan : Eplucher 1 oignon et 1 carotte et tailler en cubes. Les mettre dans le panier cuit vapeur 5min. Parer 300gr de chou de Milan, laver, éliminer les cotes dures et tailler en lanière. Ajouter à l'oignon et aux carottes et cuire brièvement. Ajouter 100gr de lentilles corail à 400ml d'eau bouillante avec un bouillon de légumes et mijoter l'ensemble 10min à petit feu. Ajouter sel, poivre et 2 c.à.s de vinaigre de cidre. Délayer 1 c.à.s de fécule de maïs et lier la potée. Incorporer 2 c.à.s de noix hachées.

Curry de dinde : Dans un faitout, faire revenir, à feu doux, 2 oignons dans 2 càs d'huile de coco, sans les laisser colorer. Ajouter 2 briquettes de lait de coco, 2 à 3 càs de curry de Madras, du piment d'espelette et du sel. Faire cuire à la vapeur les filets de dinde puis les couper en dés avant de les faire mijoter min dans le faitout. Servir avec du panais, de la patate douce ou du fenouil.

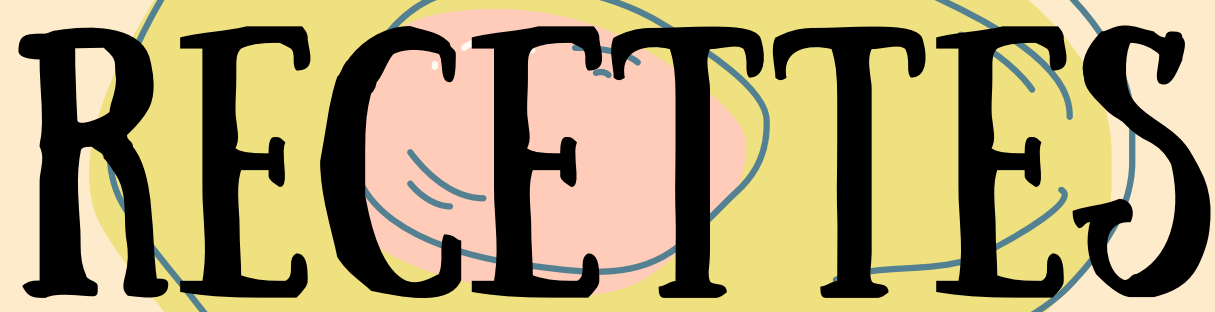
Lentilles germées aux champignons : Masser 200gr de champignons de Paris coupés en quartiers avec du sel (ou sauce tamari sans gluten) et de l'huile d'olive. Mélanger avec 500gr de lentilles germées. Ajouter sel, poivre, curry et gingembre.

Trois jours avant : Faire tremper les lentilles dans de l'eau de source. Au bout d'une nuit, verser les lentilles dans une passoire pour les rincer. Les réserver et couvrir d'un linge. Renouveler l'opération matin et soir. Le 3eme jour, les faire cuire 15min à la vapeur.

Soupe de courge : Couper le potimarron en gros morceaux en gardant la peau. Retirer les graines. Le cuire à feu doux dans le lait de riz pendant 20 minutes. Saler et mixer.

Fondue de poireaux : Émincer finement 3 poireaux, et les faire fondre environ 20 min dans une casserole à feu très doux, avec un fond d'eau. Mélanger fréquemment. Rajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Rajouter le poisson par-dessus et laisser cuire 10min. Rincer 1 verre de riz basmati, et le cuire dans 1,5 verre d'eau légèrement salée. Le riz est cuit lorsqu'il ne reste plus d'eau.

Courge et boulettes : Dans une casserole, cuire 20min 400gr de tomates concassées, 1 oignon ciselé et 1 gousse d'ail à feu doux. Hacher 200gr de blanc de poulet avec quelques brins de persil. Saler, poivrer et façonner des boulettes. Les cuire 5min dans la sauce. Eplucher 1 petit butternut finement (ou en faire des spaghettis avec un spiralizer) et les cuire dans la sauce 5min.



RECETTES

Bolo veggie : Ciseler 1 oignon, presser 2 gousses d'ail. Dans une casserole, faire cuire 300gr de tomates concassées à feu doux, l'oignon, l'ail et un bouquet garni. Ajouter 100gr de haché végétal, cuire 5min. Eplucher un petit céleri-rave et le couper en spaghettis ou finement. Le cuire dans la sauce 5min en remuant. Saler et poivrer.

Riz et chou fleur : Cuire le chou-fleur à la vapeur douce. Cuire le riz dans 2 verres d'eau salée. L'arroser d'un trait de jus de citron et décorer d'amandes grossièrement concassées ou en poudre.

Poireaux et patate douce : Cuire 2 poireaux et une patate douce, coupée en tranches de 2 cm, à la vapeur, pendant 30 minutes.

Salade **de chou rouge et lentilles corail** : Laver puis émincer 1 chou en fines lamelles. Mettre la moitié du chou et les noisettes légèrement concassées, avec une vinaigrette. Cuire 1/2 verre de lentilles corail dans 1 verre d'eau, pendant 8 minutes. Elles doivent rester fermes. Au cuit-vapeur, cuire environ 10 min l'autre moitié du chou rouge. Il doit rester ferme. Le rajouter dans la salade. Mélanger le tout, servir.

Salade niçoise : Cuire 4 pommes de terre dans un grand volume d'eau frémissante salée. Équeuter 100gr d'haricots verts, puis les ajouter à l'eau de cuisson des pommes de terre. Couper 2 tomates en quartier, 1 oignon en rondelles et hacher 1 gousse d'ail. Préparer une vinaigrette. Y ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en rondelles, les légumes et quelques olives. Cuire 2 œufs mollets 5 min dans l'eau bouillante. Les rafraîchir sous l'eau froide, les écaler et les déposer sur la salade.

Dhal de lentilles corail : Faire cuire 150gr de lentilles corail dans de l'eau bouillante. Faire fondre 1 oignon haché dans 1 c.à.s d'huile végétale à feu doux. Ajouter 1 c.à.s de coriandre en poudre, remuer et laisser mijoter 5min. Diluer 40gr de concentré de tomates dans 10cl d'eau et ajouter à l'oignon. Laisser réduire de moitié et ajouter les lentilles. Laisser cuire à feu doux 10min. Ajouter 1 c.à.c de yaourt soja nature pour rendre le dhal crémeux.

SEMAINE 4

LUNDI

Salade quinoa et oeufs mollets

Fruit et oléagineux

Fromage de cajou + crudités en battonnets

MARDI

TOFU-NAISE, carottes râpées et galettes de riz

1 pâtisserie maison

Rouleaux de printemps

MERCREDI

Assiette arc-en-ciel

Compote BIO au choix

Salade haricots verts et pomme de terre

JEUDI

Légumes + poisson vapeur + salade verte

Fruit et oléagineux

Poêlée forestière et salade pomme noisettes

VENDREDI

Quinoa cantonnais + carottes rapées

1 pâtisserie maison

Sarrazin et oeuf brouillé

SAMEDI

Riz sauté maïs, dinde, amandes

Compote BIO au choix

Ragoût de pois chiche et carottes et

betteraves rapées

DIMANCHE

Quinoa et champignons épicés + carottes rapées

Fruit et oléagineux

Chou farcis et sarrazin + poisson



RECETTES

Salade de quinoa : Faire cuire 100gr de quinoa environ 15min. Faire cuire 2 oeufs mollets 5min. Egoutter le quinoa et écailler les oeufs et laisser refroidir. Laver 1 radis asiatique ou 1/2 botte de radis roses puis les couper en tranches. Laver 100gr de pousses d'épinard et les sécher. Faire une vinaigrette detox. Repartir le quinoa dans des bols individuels. Deposer dessus les radis, des pousses d'épinard et un oeuf coupé en 2.

Fromage de cajou : Faire tremper 150gr de noix de cajour dans un bol d'eau pendant 8h. Les rincer dans une passoire puis les égoutter. Les mettre dans un robot avec 3 à 4 c.à.s d'eau, le jus d'1/2 citron et une pincée de sel. Mixer le tout et déposer la pâte sur une gaz puis la laisser égoutter dans une passoire. Ajouter ail, herbes, aneth, sésame, pavot, noix, noisettes..

Rouleaux de printemps : Eplucher 1 carotte et la taper. Détailler 50gr de poulet en très fin bâtonnets. Couper 6 grosses crevettes en 2 dans le sens de la longueur. Rehydrater une feuille de riz dans de l'eau tiède. La déposer sur un torchon humide, disposer 2 moitiés de crevettes au milieu, puis recouvrir d'une feuille de laitue. Ajouter quelques feuilles de menthe, un peu de vermicelles de riz cuits et refroidis, du poulet, de la carotte, des germes de soja, des cachuetes pilées non salées et plier la feuille de riz. Servir avec de la sauce pour nems.

TOFU-NAISE : Travailler 200gr de tofu soyeux à la fourchette avec du sel, du poivre et 2 c.à.s de crème soja. Détailler 1/4 de poivron rouge en tout petits dés ainsi qu'un cornichon. Peler et hacher 1 échalote. Ajouter les légumes à la préparation ainsi qu'une c.à.s de ciboulette ciselée. Tartiner sur des galettes de riz.

Riz sauté au maïs : Faire cuire 100g de riz complet et égoutter. Détailler 200gr d'escalope de dinde en lanières. Peler et émincer 1 oignon. Faire fondre l'oignon dans une poêle à feux doux, saler, poivrer ajouter la dinde et 1/2 petite boîte de maïs rincés. Faire mijoter 5min et ajouter le riz. Ajouter des amandes et mélanger. Ajouter un poivron rouge coupés en carrés et une pincée de curry.

Légumes et poisson vapeur : Nettoyer 2 poireaux, les couper en tronçons. Peler 4 carottes et 4 pommes de terre, et cuire le tout au cuit vapeur (selon leur taille recouper carottes et pommes de terre si besoin). 10 minutes environ avant la fin, ajouter les filets de poisson. Servir avec une vinaigrette.

Salade pomme noisettes : Dans un saladier, faire une vinaigrette detox. Ajouter 2 carottes râpées, 1 pomme pelée et coupée en petits morceaux et 12 noisettes. Mélanger.



RECETTES

Poêlée forestière : Émincer 1 oignon et 100g de champignons de Paris, puis les faire fondre dans une poêle à feu tout doux, avec 3 cs. d'eau. Rincer l'équivalent d'un verre de riz à l'eau claire pour enlever l'amidon en excès, puis l'ajouter dans la poêle, avec 1 verre et demi d'eau et un peu de sel. Ajouter 100g de petits pois surgelés, augmenter le feu jusqu'à ébullition puis baisser le feu au minimum. La cuisson est finie lorsqu'il ne reste plus d'eau. Couper alors le feu et couvrir, 5 minutes. Au moment de servir, ajouter un trait de tamari

Quinoa **cantonais** : **Faire** fondre 1 oignon émincé dans une poêle avec un fond d'eau. Puis rajouter 1 verre de quinoa, 1 carotte coupée en bâtonnets, 100g de petits pois surgelés, 10 amandes, couvrir d'1,5 verre d'eau et faire cuire à feu doux jusqu'à disparition complète de l'eau. Servir arrosé d'un filet de tamari.

Sarrasin et oeufs **brouillés** : **Cuire l'équivalent** d'un verre de sarrasin avec 2 verres d'eau et un peu de sel. A ébullition, baisser le feu au minimum. Ce sera prêt lorsque toute l'eau aura disparu : couper le feu, couvrir au moins 5 minutes. Battre 3 œufs en omelette dans un bol, les assaisonner, les verser dans une petite casserole, sur feu très doux, et remuer sans cesse, jusqu'à ce que les œufs s'épaississent mais ne sèchent pas. On peut aussi les cuire au bain marie, de la même façon, pour garantir la cuisson douce. Servir le tout ensemble.

Champignons épicés : **Nettoyer 8 champignons** de Paris en les gardant entiers. Les faire cuire à la vapeur 10 min environ. Hacher 1 tomate. Émincer 1 oignon rouge le plus finement possible. Peler et découper l'avocat en cubes. Rassembler dans un grand bol. Ajouter le jus d'1/2 citron et 1/2 c.à.c de piment. Mélanger. Servir les champignons en accompagnement d'un verre de quinoa et de la salade verte.

Ragout de pois chiche : Laver **6 carottes et les** couper en rondelles. Dans un fait-tout en inox, cuire ensemble une boîte de pois chiches et les carottes, avec poivre, sel, et un peu d'eau, environ 20 minutes. Rajouter de l'eau en cours de cuisson si besoin. Servir arrosé d'un filet d'huile.

Chou farcis et sarrasin : **Couper 1 petit chou vert en** fines lamelles, le cuire à feu doux, dans une poêle en inox, avec 1/2 verre d'eau, sel, poivre. 5 minutes avant la fin, ajouter le poisson. Cuire le sarrasin avec 2 verres d'eau et un peu de sel. A ébullition, baisser le feu au minimum. Ce sera prêt lorsque toute l'eau aura disparu : couper le feu, couvrir au moins 5 minutes. Servir le chou farci avec le sarrasin.



COLLATIONS

Vers 17h et environ 4h après le petit déjeuner ou repas

Glace banane macadamia : Peler 3 bananes, les couper en morceaux et laisser 2h minimum au congélateur (ou une nuit). Faire rôtir 50gr de noix de macadamia à 100°C au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mixer au blender les bananes surgelées et 10gr de pâte de vanille puis ajouter les noix (mixer rapidement). Remettre au congélateur au moins 2h.

Brownie dattes chocolat : Faire fondre 30gr de chocolat 70% au bain marie. Dénoyer et passer au mixeur 75gr de dattes. Mélanger le chocolat, les dattes, 35gr de poudre d'amande, 30gr de cacao en poudre non sucré, 10 c.à.c d'huile de coco, 1 c.à.c de sirop d'agave et un peu d'extrait de vanille. Placer la préparation dans un moule recouvert de papier cuisson et bien tasser avec les mains. Mettre au frais plusieurs heures et sortir min avant de déguster.

Fondant banane chocolat : Ecraser une banane et mélanger avec 100gr de chocolat noir fondu au bain marie et des noix ou noisettes. Mettre le mélange dans des petits moules à pâtisserie et laisser au frigo 3h.

Mousse au chocolat : Mixer 45gr de cacao en poudre, 60ml de sirop d'agave, 2 avocats, 125ml de crème de coco, 20gr de pâte de vanille et une pincée de sel dans un blender jusqu'à obtention d'une texture lisse. Repartir la mousse dans 4 coupelles, parsemer de fève de cacao et laisser reposer au réfrigérateur 2h. Sortir 5min avant de déguster.

Crème vanille : Verser 400ml de lait de soja vanille dans une casserole et faire chauffer 3min à feu doux. Mélanger dans un bol 25gr de fécule de pomme de terre, 1 c.à.c d'agar-agar et 1/4 de c.à.c de curcuma moulu. Tamiser l'ensemble et verser les ingrédients en pluie dans le lait en mélangeant au fouet sans s'arrêter. Continuer à chauffer 5min jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent et que la préparation s'épaississe, couper le feu et répartir dans des ramequins. Filmer et laisser refroidir avant de placer au frigo 2h avant de déguster.

PROTEINES VEGETALES

Où sont-elles ?

LES LEGUMINEUSES :

Lentilles
Pois chiches
Haricots secs
Flageolets
Pois cassés...

LES CEREALES ET ASSIMILEES :

Sarrasin
Riz complet
Quinoa
Amarante
Petit épeautre
Millet...

LES GRAINES, NOIX ET OLEAGINEUX :

Noix
Pistaches
Noisettes
Amandes
Noix de cajou, macadamia, Brésil
Pignons
Graines de courge, lin, chanvre, chia...
Tofu, tempeh, seitan, protéines de soja
texturées...

Pour les vegans, et ceux qui souhaitent le devenir, il faudra remplacer les protéines animales par des aliments sources de protéines complètes ou de combiner plusieurs aliments pour obtenir la totalité des acides aminés essentiels. Le but étant d'éviter les carences en protéines, vitamine B12, oméga 3...

Il faudra associer les légumineuses avec les céréales au cours des repas ou de la journée pour être bien assimilées.

Les oléagineux et graines entières ou germées sont eux aussi gorgés de protéines et nutriments.

On joue donc avec les associations :
céréales + légumineuses,
céréales + graines ou noix,
légumineuses + graines ou noix



LES SOURCES DE ZINC

CACAO AMER, THYM, SÉSAME, LEVURE, PIGNONS, NOIX DE CAJOU, CUMIN, CORIANDRE, NOIX DE PECAN/BRÉSIL, GINGEMBRE MOULU, GRAINES DE TOURNESOL...

LES SOURCES DE FER

ALGUES KOMBU, LEVURE DE BIÈRE, CACAO, GRAINES DE SÉSAME ET DE PAVOT, AMARANTE, GERME DE BLÉ, QUINOA, GRAINES DE TOURNESOL ET DE LIN, LENTILLES, PISTACHES, MILLET, ORTIE, HARICOTS SECS, POIS CHICHES, NOISETTES, PERSIL, SARRASIN, NOIX DU BRÉSIL, FIGUES SÉCHÉES, RIZ COMPLET, CRESSON ET MÂCHE, NOIX DE CAJOU...

LES SOURCES DE CALCIUM

CACAO AMER, EAUX MINÉRALES RICHES EN CALCIUM, GRAINES DE SÉSAME, DE CHIA, DE PAVOT, GRAINES GERMÉES, PURÉE DE SÉSAME, AMANDES, THYM SÉCHÉ, KALE, CHOU, BROCOLI

LES SOURCES D'OMÉGA 3

GRAINES DE CHIA, NOIX DE GRENOBLE, GRAINES DE LIN, DE CHANVRE, HUILE DE LIN, DE CAMELINE, DE CHANVRE, DE COLZA, DE NOIX CRESSON, MÂCHE, ÉPINARDS





BOISSONS DETOX

Assainissant : Eplucher 1 ananas, couper le en morceau et 2cm de gingembre pelé. Mixer dans un blender avec le jus de 2 oranges et ajouter 6 glaçons. L'ananas peut-être remplacé par 2 mangues.

Thé détox : Verser 40cl d'eau dans une casserole, ajouter 1cm de gingembre frais pelé et râpé, le zeste d'1/2 citron bio rincé et 1 pincée de poivre noir moulu. Porter à frémissement. Verser dans une théière sur 2 c.à.s de thé vert au jasmin, couvrir, laisser infuser 4min puis filtrer.

Eau chaude détox : Verser 500ml d'eau dans une casserole, ajouter 1 citron bio lavé et détaillé en fines tranches avec son écorce. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir 10min. Filtrer. Remplir un thermos et boire tout au long de la journée.

Smoothie belle peau : Verser dans un blender 25cl de jus de carotte bio bien frais, 1 pomme granny-smith pelée et épépinée, 2 branches de céleri lavé, épluché et coupé en tronçons et 1/2 betterave détaillée en quartiers. Mixer !

Hollywood tonic : Peler granny-smith, ôter les pépins et le coeur. Effeuiller 1 petit bouquet de menthe. Rincer 1 branche de céleri, l'éplucher et la couper en tronçons. Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer. Allonger avec 30cl de Salvetat et mélanger à la cuillère.

Tips: remplacer la Salvetat par 3c.à.s d'un yaourt de soja, mélanger et servir à l'apéro avec des bâtonnets de crudités.

MONODIETE D'AUTOMNE



C'est une restriction alimentaire qui consiste à ne consommer qu'un seul type d'aliment sur un ou plusieurs jours. Elle est utile pour drainer les surcharges accumulées et stimuler les énergies vitales de régénération de l'organisme. Les quantités sont libres et raisonnables (4 à 5 prises quotidiennes) en respectant les horaires des "repas".

Vous pouvez varier la manière de consommer l'aliment choisi : jus frais, soupe, purée, salade, vapeur...

La monodiète permet de reposer votre système digestif. L'énergie consommée habituellement pour la digestion, l'assimilation et l'élimination des 3 repas quotidiens est alors utilisée au profit de la revitalisation, du drainage et à l'optimisation du fonctionnement des organes. En automne, il faut choisir des aliments réchauffent et rassasient. Vous pourrez parmi les pomme de terre, patate douce, potiron, potimarron, panais, riz complet, quinoa, sarrasin...

POMME cuite : C'est une cure très facile à suivre et recommandée si vous avez un système digestif sensible. Vous pouvez les consommer cuites et les épices avec de la vanille ou de la cannelle. Bienfaits : minceur, anticholestérol, anti-âge.

RAISIN : La monodiète la plus classique ! Bienfaits : Protection cellulaire, Prévention des rhumatismes hivernaux.

POIREAU : Une cure à varier avec du cuits vapeur, soupe tiède et arrosés d'un filet de jus de citron avec des herbes aromatiques.

Bienfaits : diurétique, minceur.

FIGUE : Vétitable balayage intestinal ! Bienfaits : Protection cellulaire, transit intestinal.

PRUNE : Profitez en vite jusqu'au mois d'octobre ! Bienfaits pour le transit intestinal et pour les papilles.

POMME DE TERRE vapeur



DETOX DU FOIE (1)

Le foie épure le sang, tue les microbes et les virus et neutralise les toxines. Il inactive et évacue toutes les substances toxiques qui ont été consommées : les additifs alimentaires, les vitamines synthétiques, les minéraux dangereux, les médicaments toxiques... qui se trouvent, entre autre, dans l'eau du robinet !

Les signes d'un mauvais fonctionnement hépatologie-biliaire : troubles digestifs, intolérance alimentaire, nausées, vertiges, migraine après le repas, ballonnements, gaz après le repas, pesanteur au niveau du foie.

Gemmothérapie : Commencer par une cure de 3 semaines de sève de bouleau. Elle permettra de detoxifier et régénérer le foie pour préparer votre terrain à recevoir ensuite d'autres plantes ciblées pour l'acné.

Faites une pause de 7 jours avant de débiter une cure de bourgeons d'Orme, Ulmus campestris (HerbalGem) qui va drainer et purifier la peau pendant 1 mois ou le complexe DERMAGEM GC26 de la marque HerbalGem pendant 3 semaines.

Eaux minérales à action hépatique : Thonon, Vittel, Quézac, Rozana

Mettre une **bouillotte** bien chaude sur le foie (côté droit) pendant 30min après le repas permet de stimuler la filtration du sang !

Fruits : ananas, cassis, cerises, fraises, groseilles, myrtille, orange, pamplemousse, pomme, prunes, raisin, rhubarbe

Légumes : asperge, aubergine, avocat, artichaut, carotte, céleri, chicorée sauvage (en remplacement du café), chou, cresson, haricots verts, laitue, pomme de terre, tomate, radis noir.



DETOX DU FOIE (2)

Tous les matins à jeun pendant 10 à 15 jours, avaler 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive de première pression à froid. Vous pouvez quelques minutes après prendre votre verre de jus de citron puis déjeuner ou pas.

Mangez en entrée de vos repas du **radis noir** râpé dans vos crudités. Si vous n'aimez ou ne le digérez pas, il existe en gélules ou capsules 3 fois par jours mais préférez le cru !

Faites vous des infusions de **Romarin** qui en plus de désengorger la vésicule biliaire, est un stimulant général. 1 cuillère à café pour une tasse à laisser infuser 15min.

Remplacez votre thé ou café du matin par la **Chicorée sauvage** ! On l'a trouve facilement en magasin bio (racines séchées torréfiées) au rayon café. Il faut la laisser infuser 10min pour profiter de ses vertus cholérétique, dépurative, diurétique et bonne pour le transit !

Le **curcuma** est excellent pour le foie ! Vous pouvez en profiter dans le lait d'or, à déguster chaud dans la journée ou dans vos plats ! Pensez à toujours le consommer avec une huile végétale l'assimiler correctement.

Tisane mélangée : 20gr Romarin, 10gr feuilles d'artichaut, 20gr chicorée sauvage, 40gr menthe poivrée, 20gr chardon-marie graine. 1 cuillère à soupe de ce mélange par tasse à infuser 10min.

A decorative illustration of orange flowers and leaves, with some petals overlapping the title text.

DRAINEURS CUTANÉS

L'exercice physique : Et oui ! Il faut souffrir pour tuer l'acné ! La sueur éliminée pendant l'exercice est beaucoup plus abondante et chargée de toxines. Le type d'activité choisi importe pourvu que vous transpiriez et que vous en fassiez régulièrement ! Il est indispensable de prendre une douche après le sport pour débarrasser la peau des déchets éliminés (rincez vous au moins le visage).

Le sauna : Ses bienfaits pour la peau résultent de la forte élimination de toxines par la sudation. Commencer par une douche puis entrer dans la cabine pour y rester environ 10min puis prendre une courte douche froide pour ne pas créer de choc thermique. Répéter jusqu'à 3x de suite. Vous pouvez faire un sauna 1 fois par semaine si possible !

Le bain de soleil : S'exposer 10 à 40min (jamais entre 11 et 16h) au soleil en ayant protégé sa peau avec une crème anti UV, un t-shirt noir (attire la chaleur), des lunettes de soleil et un chapeau.

Fruits : Amandes, fraises, framboises, orange, noix, citron.

Légumes : Artichaut, asperges, les bettes, concombre, carottes, céleri-rave, cerfeuil, cresson, chou, salsifis, radis, pissenlit.

Tisane : 30gr Bardane, 30gr Pensée sauvage, 15gr de Pissenlit, 25gr Écorces d'orange. Une infusion 3x/j

ROUTINE VISAGE

HE = Huile essentielle

Nettoyage doux du visage au savon d'Alep

Hydrolat de camomille romaine (anti-inflammatoire), de lavande fine, d'arbre à thé (très astringent), de géranium bourbon (antiseptique) ou d'hamamélis.
Possibilité de les mélanger

Huile pour visage anti-infectieux, anti-inflammatoire et cicatrisante à appliquer 2 fois par jours (2 à 5 gouttes):

- 30 gouttes d'HE palmarosa
- 50 gouttes d'HE d'arbre à thé (tea tree)
- 20 gouttes d'HE lavande aspic

Compléter avec de l'huile végétale de jojoba jusqu'à 50ml.

Démaquillage à l'huile de coco ou de jojoba.

Localement 3 fois par jours selon besoin, appliquer 2 gouttes d'HE de tea tree ou lavande aspic.

Fumigation faciale : 1 c.à.c d'HE de palmarosa, 1 c.à.c d'HE de lavande, 1/2 c.à.c d'HE de tea tree, 30 gouttes d'HE de géranium, 20 gouttes d'HE de thym. Verser tous les ingrédients dans un petit flacon et agiter. Pour votre soin, verser 1 c.à.c de ce mélange dans une casserole d'eau bouillante (casserole). Mettre le visage au dessus de la vapeur 5 à 10min.

Masque de soin : Mélanger tous les ingrédients puis ajouter un peu d'eau pour obtenir une pâte et laisser poser 10 à 15min. Rincer à l'eau fraîche.

- 1 c.à.s d'amande en poudre
- 2 c.à.c de kaolin ou farine de maïs
- 1 c.à.c de miel
- 1 goutte d'HE de genièvre
- 1 goutte d'HE de camomille
- 1 goutte d'HE de lavande

