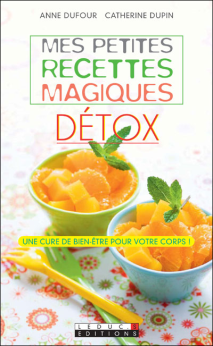
**Mes petites recettes magiques Détox**

**Anne Dufour /Catherine Dupin**

LEDUC.S Editions

9782848995014

5,90 €

*13 octobre 2011*

Voici un petit livre original et curieux qui propose des recettes étonnantes, faciles à réaliser, pour purifier son organisme, se détoxiquer et se sentir mieux dans son corps comme dans sa tête. A l’heure où l’écologie et le « manger mieux » résonnent fort dans notre société, ce petit guide audacieux propose des recettes plutôt simples, peu coûteuses, à essayer le temps d’une journée, d’un week-end ou d’une semaine, qui permettent de se détoxiquer, retrouver l’énergie qui viendrait à manquer et, de ce fait, orienter notre esprit vers le positif. Bref, un livre pour aller mieux sans prise de tête ni long discours, juste en alliant quelques aliments entre eux (jamais plus de 5). Aussi, n’hésitez plus, foncez et essayez sans apriori, le « décaptout, le karcher ou la petite soupe du bonheur » : recettes élémentaires et simplissimes pour un résultat détonant !

Même si la tendance hygiéniste alternative, bobo-écolo-bio, prône ce type d’alimentation, ce guide n’a rien de sectaire et ne revendique aucune philosophie particulière si ce n’est d’atteindre un certain bien être, une harmonie en mangeant autrement de temps à autre, sans pour autant modifier fondamentalement ses pratiques alimentaires. Juste un petit livre pour faire le ménage en soi quand l’envie ou le besoin se fait sentir. Sans rigueur triste ni contrainte morose. Un livre plutôt léger qui donne finalement envie d’essayer. Alors soyez curieux, adopter la « détox » attitude, juste pour voir le temps d’une recette, d’un jour ou plus, comme vous l’entendez. Sans d’autre défi que celui de satisfaire une curiosité, s’amuser de la nouveauté et finalement se faire du bien à un moindre coût !

Vous apprendrez par exemple, que le curcuma est une molécule « détox » par excellence, que les pelures de pommes sont un concentré d’anti-oxydants à faire sécher et à ne plus jeter, que « la radicale » ou mono-diète (ne manger qu’un même aliment plusieurs fois dans la journée) permet, sur une journée seulement, le repos du système digestif et un regain de vitalité.

29 aliments « détox » proposés sous forme de recettes basiques, ultra-simples à réaliser qui ne sont pas sans rappeler les précieux conseils de nos grands-mères. Ainsi vous lirez que les cerises sont excellentes pour les rhumatismes, que la pêche donne un beau teint, que la pomme est bonne pour tout…

Un petit livre ingénieux sans prosélytisme, pratique et concret. Blender, mixeur et presse-agrumes suffiront à la confection de ces recettes ; les aliments de base sont élémentaires, disponibles dans n’importe quel supermarché. Rien de sophistiqué, des saveurs plutôt brutes pour un résultat efficace.

Chacune des recettes proposées contient des précisions intéressantes sur le rôle des aliments sur l’organisme mais les titres des recettes se suffisent souvent à eux-mêmes : « éliminator, pique & pique & chasse les grammes, l’apéro du centenaire ou le smoothie spécial cuite », autant de noms joyeux qui donnent envie d’essayer gaiement !

*Cécile Pellerin*