Anne Dufour Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

Smoothies minceur et jus détox



110 boissons magiques
ventre plat,
digestion, antifatigue...
100 % minceur

POCHE
LEDUC.S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES
smoothies minceur et jus détox

Quoi de plus simple pour se détoxifier et se faire plaisir qu'un smoothie minceur ou un jus détox ? Il suffit d'y réunir les bons ingrédients : 5 fruits et légumes par jour, c'est facile ! À l'apéritif, pour se désaltérer, à la place d'un repas, en guise d'encas, ou pour se régaler à n'importe quel moment de la journée. Des jus et smoothies riches en goûts et réalisés en deux temps, trois mouvements pour tous les jours.

Dans ce livre :

- **50 ingrédients détox et minceur dans le blender :** de Abricot à Yaourt, en passant par les fruits, les légumes, les herbes aromatiques, laits, thé…
- **Tous les conseils pratiques :** le matériel du parfait barman, les règles pour ne jamais rater un mix, les ingrédients frais ou surgelés…
- **110 recettes de boissons prétox, détox et minceur :** tutti frutti, tutti légumi, boissons magiques, chauds ou glacés, thé addicts, « spéciaux » (en plus d'être détox, ils sont aphrodisiaques, antistress, antioxydants…) : il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions.

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Ma bible santé nature, Le meilleur régime du monde : Dash.*
Catherine Dupin a déjà écrit ou coécrit de nombreux livres. Ensemble, elles ont publié *Ma bible détox, Eaux infusées et petits bouillons magiques, Mes petites recettes magiques détox, La détox, c'est malin, Mon week-end détox.* Elles sont toutes les deux diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

photographie : © photocuisine, sucrésalé

ISBN 979-10-285-0285-0
9 791028 502850
6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON : CUISINE, SANTÉ
POCHE
LEDUC.S

TÉLÉCHARGEZ :

5 cocktails classiques revisités détox et minceur

Rendez-vous vite sur la page :

http://blog.editionsleduc.com/smoothies-detox.html

ou scannez ce code



Pour scanner le QR code avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via le lien indiqué, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s

Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.
Mon week-end détox, 2016.
Ma bible de l'alimentation détox, 2015.
La détox, c'est malin, 2014.
Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2014.
Mes petites recettes magiques détox, 2011.
Le grand livre de l'équilibre acido-basique, 2011.

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour :
www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez-la sur son blog :
biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0285-0
ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MES PETITES RECETTES MAGIQUES SMOOTHIES MINCEUR ET JUS DÉTOX

POCHE
LEDUC.S

SOMMAIRE

ONE SMOOTHIE A DAY… *7*

L'ART DE LA MIXOLOGIE DÉTOX ET MINCEUR 25

50 INGRÉDIENTS DÉTOX ET MINCEUR DANS LE MIXEUR 29

LE MATÉRIEL DU PARFAIT BARMAN MINCEUR ET DÉTOX 69

LES 110 MEILLEURS SMOOTHIES MINCEUR
ET JUS VERTS DÉTOX *77*

- LES SALÉS *79*
- LES SUCRÉS 119
- LES SUCRÉS-SALÉS 155
- LES EAUX INFUSÉES *177*

TABLE DES MATIÈRES 188

ONE SMOOTHIE A DAY…

On peut se noyer dans un verre d'eau. Mais pas dans un smoothie. Un smoothie, au contraire, remet les idées en place, vitamine les neurones et aide à lifter la silhouette. Le dicton « *One apple a day keep the doctor away* » (une pomme par jour éloigne le médecin) est plus que jamais d'actualité. Quant au célèbre mot d'ordre international « 5 fruits et légumes par jour », il enfonce le clou, réaffirmant qu'il est tout simplement impossible de rester en bonne santé et de garder la ligne sans consommer au minimum 600 grammes de fruits et légumes chaque jour. Nos jus et smoothies réussissent cet exploit insensé : ils séduisent autant les amoureux des fruits et légumes que ceux qui les détestent ! Pas envie que les petits grains du kiwi se glissent dans les dents, de mâcher les petites peaux des clémentines, de grimacer sous

l'acidité du citron, de croquer la pomme ? Buvez-les tous ! Pas fan de fenouil, réfractaire à la texture trop craquante de la carotte ou à l'acidité de la tomate ? Hop, dans le mixeur ! Ce n'est pas la mer à boire !

Mais il n'y a pas que les smoothies dans la vie ! Il y a aussi les jus « zéro calorie », les « ventre plat », les infusions minceur, la douceur et la gourmandise, aussi. Plongeons sans attendre dans la bassine de potion magique pleine de fruits et légumes, de thé, de ces nouvelles boissons malicieuses et gourmandes que sont les bubble-teas, et de tout un tas d'herbes et d'épices aussi belles que bonnes. Stars incontestées des smoothies et de toutes les boissons magiques de ce livre, ils enchanteront vos yeux avant de séduire vos papilles !



PAUSE DÉTOX

Avez-vous besoin d'une pause détox et minceur ? Les 5 symptômes qui ne trompent pas :

- Vous êtes fatigué mais vous dormez mal.
- Vous n'avez pas faim mais vous mangez trop/n'importe quoi.
- Vous avez envie de faire du sport mais pas l'énergie pour sortir du canapé.
- Vous avez plein de petites choses qui « ne vont pas » (mal au ventre, au dos, à la tête, boutons, petits bourrelets qui apparaissent…) mais vous ne savez pas par quel bout commencer pour les régler.
- Vous êtes nauséeux mais vous buvez des boissons sucrées ou mâchez du chewing-gum toute la journée.

OU GRAND NETTOYAGE EN PROFONDEUR ?

Mais ne vous méprenez pas. La détox n'est pas seulement conseillée pour éliminer un « petit coup de mou » ou un abus de repas festifs. Détoxifier son organisme est une nécessité de chaque instant pour l'organisme, lequel doit absolument s'auto-nettoyer pour ne pas crouler et s'auto-intoxiquer sous les déchets. Et puis les spécialistes soupçonnent de plus en plus les polluants de tous types d'être impliqués dans la plupart des maux qui nous pourrissent la vie, au sens propre comme au figuré : la fatigue, bien sûr, mais aussi l'hyperperméabilité intestinale

(= « intestin poreux »), les intolérances alimentaires et même les allergies, les maladies auto-immunes, un nombre faramineux de cancers (peut-être 80 %, voire plus), l'hyperactivité des enfants et des adultes (pas toujours bien diagnostiquée d'ailleurs), les inflammations, l'obésité… On pourrait continuer ainsi la liste longtemps, car il s'agit en réalité de ce que de plus en plus d'experts appellent « le fardeau toxique », imprégnation régulière/quotidienne « d'une soupe » de molécules chimiques néfastes, même à faible dose, comme nous la vivons tous, et qui s'exprime de façon plus discrète et polymorphe (= sous de multiples visages).

Quand on pense « détox », on pense souvent « adieu kilos ». C'est vrai, puisque lorsqu'on allège son alimentation forcément, on allège aussi sa silhouette. Mais la détox, c'est bien plus que cela. C'est une invitation à faire le ménage. Sur un plan strictement physiologique, il s'agit de traquer tout ce qui encombre le corps. Excès de sel, d'eau, de gras… tout doit disparaître ! Mais plus largement, de s'alléger corps et âme. Cela passe par un emploi du temps revu et allégé, une cuisine saine et toute simple, toute légère, une maison moins encombrée, par des pensées plus claires : adieu fouillis, bazar en tout genre, troubles digestifs de surcharge, maux de tête liés aux excès, problèmes de peau consécutifs aux difficultés du corps à se nettoyer, nids à poussières aux sens propre et figuré. L'opération « grand nettoyage » permet d'être vous, en mieux : vous n'êtes pas une poubelle ! Alors pourquoi mettre n'importe quoi dedans ? Tabac, alcool, sucreries, stress, polluants inhalés

(tabac), respirés (air vicié, peinture…), plats préparés aux additifs, édulcorants à l'innocuité santé incertaine, médicaments divers, pilule… La liste de ce que nous « digérons » au sens large est interminable. Et il n'y a pas que les aliments et les polluants ! Il y a aussi les mauvaises nouvelles, les petites trahisons du quotidien, les images chocs au journal télévisé, la surabondance d'informations (mails, Facebook, téléphone, messages audio, sms, tweets, radio, télévision, presse…), les molécules cosmétiques (gel douche, crème hydratante, maquillage…). Eh oui ! vous n'aviez pas envisagé vos gels douche, shampooings et cosmétiques sous cet angle, n'est-ce pas ? Pourtant ce sont de grands pourvoyeurs de molécules toxiques.

Tout cela nous pénètre. Mieux vaut donc faire sortir cet excès de polluants, d'infos, d'émotions, de sucre, de gras… tout ce qui nous surcharge. Boire un grand verre de green smoothie de la main gauche n'a aucun sens si la droite allume une cigarette ! Pensez global, pensez cohérent. Inutile de focaliser sur tel ou tel polluant : c'est l'ensemble de cette soupe « intox » qui nous alourdit, nous met en danger.

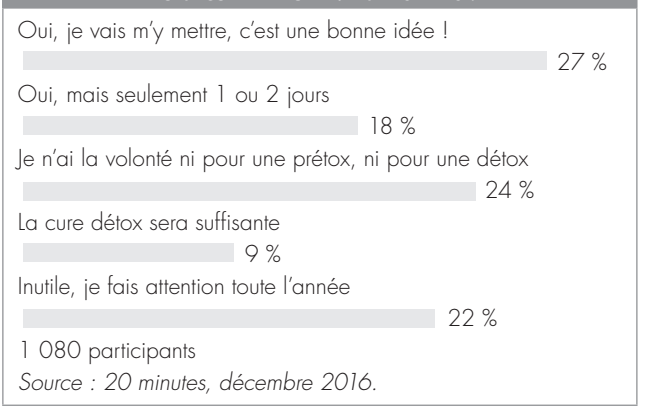
PRÉTOX OU DÉTOX ?

La détox, c'est-à-dire l'art de se détoxifier, c'est bien. Mais la prétox, c'est mieux ! De quoi s'agit-il ? La prétox, c'est l'art de se préparer à une période de fêtes, à un anniversaire qu'on devine « violent ». Typiquement, on devrait

tous se mettre particulièrement en mode prétox quelques semaines ou jours avant les fêtes de Noël. Le but ? Aider le corps à affronter les agapes qui vont suivre plutôt que d'attendre, fataliste, les bras ballants que les calories, les graisses, les sucres, l'alcool et autres excès mettent à mal vésicule biliaire, estomac, intestins et foie.

Cette façon de voir les choses, pragmatique et préventive, est une évidence pour nombre de soignants, naturopathes ou nutritionnistes, mais rarement appliquée par le grand public.

SONDAGE PRÉTOX :
ÊTES-VOUS PRÊT CETTE ANNÉE À SUIVRE UNE CURE PRÉTOX AVANT LES FÊTES ?



1 080 participants
Source : 20 minutes, décembre 2016.

Pourtant vous avez remarqué, Noël et le jour de l'An tombent toujours aux mêmes dates ! On peut donc anticiper et dans l'idéal se lancer dans une cure prétox de 15 jours (comme on s'offre une cure détox de 15 jours habituellement après les fêtes) ou, au moins, boire quelques boissons « spécial prétox » les jours précédant les fêtes. Et si l'on s'y prend suffisamment tôt, on arrive le jour J resplendissant, allégé et affiné, au top dans sa petite robe noire (ou le smoking en version mâle). Sans compter une belle énergie qui permet de rester enjoué, en forme, agréable et zen, même avec la cousine Olga dont on ferait bien mijoter la tête au four, avec la dinde aux marrons.

LA PRÉTOX ATTITUDE

Plus largement, il faut bien comprendre qu'au quotidien, déjà, nous devrions tous appliquer un mode de vie prétox. Car la bûche de Noël, les chocolats de Pâques ou l'anniversaire très arrosé de tante Léontine, c'est une chose, mais les agressions toxiques quotidiennes – et même pluriquotidiennes – en sont une autre, tout aussi toxiques. Aussi, voici notre conseil le plus important peut-être : ayez une attitude prétox en permanence, dans la mesure du possible (quelques écarts sont acceptés !). Cela signifie que…

- *Vous devriez consommer chaque jour au moins une boisson* proposée dans ce livre, pour vous assurer un apport en molécules « nettoyantes » de sécurité.

- *Vous devriez tout mettre en œuvre au quotidien pour arrêter de fumer,* boire de l'alcool (ou trop d'alcool), vous coucher trop tard… ce sont tous ces petits choix chaque jour, apparemment insignifiants, qui font que votre corps parvient à se défendre.
- *Vous devriez tout mettre en œuvre au quotidien pour que votre détox* soit complète, cohérente et logique. Par exemple respirer plus amplement, marcher davantage, bouger plus afin d'accélérer la circulation, la respiration, les mouvements de l'intestin, les échanges cellulaires et donc, au total, aider le corps à éliminer ce qu'il ne veut pas garder. Les aliments ne font pas tout.
- *Vous devriez comprendre que les « agressions »* telles que les repas pantagruéliques de Noël sont prévisibles, mais les attaques de virus et autres « accidents » ne le sont pas. Il est donc malin, sage et performant d'être « prêt à vous battre », non pas seulement le 24 décembre au soir mais du 1er janvier au 31 décembre, car de votre état général d'intoxication dépend étroitement votre capacité à vous défendre, à ne pas tomber malade ou à moins en subir les conséquences.
- *Vous ne devriez pas fonder votre défense sur un aliment miracle,* car il n'existe AUCUN aliment miracle. Mais bien plutôt, tel un général avisé, renforcer tous vos points faibles, c'est-à-dire consommer davantage de vitamines, de molécules piégeuses de graisses/sucres, de probiotiques pour contenter les milliards d'amis que vous hébergez dans votre flore intestinale (microbiote), etc. Une stratégie multifactorielle forcément payante.

- *Arriver excédé et épuisé le jour J ne peut que tourner au fiasco.* Au moins pire, vous n'allez pas profiter à plein de la fête. Au pire du pire vous allez être malade, pénible, anxieux et vous allez vraiment mettre Olga tout entière dans le four, avec les marrons (plus de place pour la dinde, tant pis). Pour éviter ce scénario catastrophe, allégez votre alimentation, aidez votre foie à passer de « pauvre chose en burn-out » à « super-champion endurant », et veillez à renflouer vos petites glandes surrénales (sinon on ne donne pas cher de la tête d'Olga).
- *D'une manière générale, évitez les produits transformés* (plats cuisinés, salades traiteur toutes prêtes baignant dans la sauce, viennoiseries…) et focalisez sur les aliments bruts (une pomme, un œuf, une banane, de la salade…). En bio, c'est encore mieux.
- *Si vous avez des problèmes digestifs,* réduisez les produits à base de blé, donc de gluten (pain, pizza, semoule…) et ceux contenant du lactose (lait, crèmes desserts lactées, crèmes glacées…).

LES JUS ET SMOOTHIES

Un smoothie, c'est quoi ? Chacun y va de sa petite définition, avec ou sans yaourt, avec ou sans lait, avec ou sans peau du fruit… bref, voilà le fin mot de l'histoire : un smoothie, c'est une boisson à base de fruits frais mixés, entiers. Un fruit à boire, en fait. À partir de là, c'est comme vous voulez : soit du pur fruit, pourquoi pas

monomaniaque – par exemple un smoothie de fruits de la passion, point – soit de deux fruits, soit d'un fruit et de yaourt, ou d'un fruit et de lait, de thé, de sorbet, de glace, de fines herbes, de légumes, de soupe, ou même d'un fruit et… de jus de fruits ! (Ex. fruit de la passion + jus d'orange.) Et puis d'abord, on fait comme on veut, quand on veut, si on veut. Sans blague ! Depuis son invention, dans les années 1930 aux États-Unis, le concept n'a pas changé tant que cela. Sauf qu'aux États-Unis, toujours, les smoothies jouent désormais plus souvent dans la catégorie « poids lourds » (avec crème glacée notamment) que « taille fine ».



Sans sucre

Dans un smoothie, pas de sucre ajouté. Celui naturellement présent dans le fruit suffit amplement. D'où l'importance extrême de choisir de bons ingrédients de base : des fruits mûrs, frais, ou surgelés. Mieux vaut une bonne fraise surgelée qu'une pauvre fraise « fraîche » hors saison (et hors de prix !), sans parfum, saveur, ni… vitamine ! C'est aussi pourquoi dans nos smoothies, vous ne trouverez pas de crème glacée, ni de sirop, ni de coulis, ni de nectar, ni d'aucun sucre en plus. Non que ce soit forcément mauvais, mais nous pensons que les fruits n'ont pas besoin de sucre pour être sublimés. En revanche, dans certaines boissons, vous pourrez trouver du sirop d'érable (mais pas trop), du miel (pas trop non plus), et surtout des glaçons.

Sans gras

Pas un atome de gras non plus, sauf, là encore, celui naturellement présent dans les ingrédients employés. Par exemple, dans les graines de lin ou même dans les petits grains noirs du kiwi… mais vraiment ce sont des minitraces et à chaque fois du bon gras. Mais n'en parlons même pas, la quantité est infinitésimale, indétectable. Et là encore, nous pensons – et nous le prouvons avec nos recettes – que les légumes n'ont pas besoin de baigner dans de l'huile de friture pour avoir du goût. C'est la magie du blender, qui confère une texture extraordinaire aux préparations, sans avoir besoin de recourir à autre chose qu'un bouton « marche/arrêt ».

Les 15 propriétés minceur et détox des fruits et légumes… sous forme de jus et de smoothies !

1. *Ils sont pauvres en calories* mais riches en vitamines, minéraux, sucres « lents », composés coupe-faim extraordinaires. Le contraire même des calories « vides », représentées par les aliments gras et sucrés, riches en calories mais dépourvus d'élément bénéfique pour la santé. Rien que pour ça, les nutritionnistes les adorent.
2. *Ils regorgent de bottes secrètes antikilos.* Par exemple, des pectines, fibres formant une sorte de gel dans l'estomac pour y piéger sucres et graisses afin de les éliminer. Les pectines procurent en outre un remarquable effet coupe-faim. Ou l'HCMP de la cannelle. Vous découvrirez tout cela en détail à partir de la page 29.
3. *Ils renferment des sucres « lents »* (à charge glycémique basse), aussi importants pour l'énergie que pour l'humeur, deux talons d'Achille quand on est au régime. C'est une propriété vitale pour les diabétiques, d'autant que 80 % d'entre eux sont en surpoids : avec les smoothies minceur, ils font d'une pierre 3 coups.
4. *Quand on les mixe crus* (ce qui est presque toujours le cas pour les smoothies), on préserve leurs vitamines, surtout la C, et leurs enzymes, sensibles à la chaleur. Et on attendrit leurs fibres.
5. *Tout le monde les aime,* même les enfants, même les ados, même les hommes. Sous forme liquide, dans un joli verre, les légumes ne sont plus vraiment comme

des légumes, est-ce que notre message est clair ? Un peu de créativité, ça change tout. Et si votre homme a l'habitude de grincer « les cerises c'est pour les oiseaux » (variante connue du refrain non moins célèbre « le maïs c'est pour les poules »), mettez-lui un grand verre de smoothie aux fruits rouges entre les mains. Et les smoothies, c'est pour les poules ?

6. *Ils améliorent à eux seuls l'équilibre alimentaire de la journée,* modèrent l'appétit, remplissent l'estomac et comblent les sens grâce à leur texture « smooth », épaisse, onctueuse et douce.
7. *On peut les mélanger un peu comme on veut,* si on veut et quand on veut. C'est rare que ce soit mauvais ! En tout cas c'est très rigolo et on obtient parfois des couleurs vraiment magnifiques. Important ça, la couleur, non ? Du coup, on en oublie de grignoter d'autres choses nettement moins recommandables. Franchement entre un sublime smoothie d'un magnifique rouge éclatant et un pauvre croissant à moitié sec, qui laisse les doigts gras et des miettes partout, vous préférez quoi ?
8. *Ils participent à la prévention des troubles digestifs,* des plus bénins aux plus graves. Les fruits et légumes ont largement fait leurs preuves dans ce domaine, avis aux transits ralentis et aux estomacs brûlants. En plus, une fois mixés, ils sont bien plus faciles à digérer que les fruits et légumes entiers !
9. *Ils atténuent les effets néfastes d'aliments moins bénéfiques,* tels que les plats trop salés, trop gras, trop

cuits… Ce qui ne veut pas dire qu'il faut continuer à consommer ce type de plats, nous sommes d'accord.

10. *Ce sont les champions de l'apport en potassium.* Or, ce dernier s'oppose au sel, donc à la rétention d'eau. Plus on mange de végétaux, plus on élimine, donc moins on « gonfle ».
11. *Ils garantissent l'équilibre interne du corps* (acido-basique), un point essentiel à la santé et à la ligne.
12. *Ils font absorber de l'eau sans en avoir l'air.* Fruits comme légumes frais en renferment tous entre 80 et 96 %. Et l'eau, c'est combien de calories déjà ?
13. *Ils occupent l'assiette et l'estomac* – donc psychologiquement et mécaniquement, ils « remplissent » – pour un mini-apport calorique.
14. *On peut en ingérer de grandes quantités* (attention à l'assaisonnement !) sans exploser le quota calorique.
15. *Ils renferment des antioxydants à la pelle.* Notamment ceux qu'on appelle les nouveaux antioxydants, c'est-à-dire les polyphénols (flavonoïdes…). Or, il est maintenant bien établi qu'un manque d'antioxydants favorise le surpoids. Comme la vie est bien faite : nos smoothies minceur sont précisément conçus pour vous apporter un maximum d'antioxydants, c'est pourquoi ils renferment tant de fruits rouges ou de légumes hautement colorés, champions dans cette catégorie.

Un smoothie = au moins 1 portion de fruits et légumes, souvent beaucoup plus !

Un smoothie, c'est exactement comme un fruit, mais qui se boit : il renferme absolument tous les composés du fruit, contrairement aux fruits pressés par exemple (voir p. 22). Le PNNS (Programme national nutrition santé) recommande de consommer « au moins 5 fruits et légumes par jour ». Et précise qu'1 portion correspond à 80 g de fruits ou 150 ml de jus de fruits. Donc, dans un verre de 250 ml, c'est-à-dire une contenance classique pour un smoothie (l'équivalent des petites bouteilles de smoothies disponibles dans les magasins), il y a au minimum 2 portions de fruits/légumes ! À condition qu'il y ait du fruit et rien que ça.

Donc, sachant qu'il faut consommer au minimum 5 fruits et légumes par jour, 1 smoothie pur fruit = les 2 portions de fruit nécessaires. À vous d'ajouter les 3 portions de légumes !

Si croquer la pomme ou éplucher les haricots verts ne vous branche pas plus que ça, les smoothies représentent une excellente solution pour atteindre facilement votre « quota ».

C'EST BON POUR LES ENFANTS !

Les smoothies 100 % fruits ou légumes, c'est du fruit ou du légume et rien d'autre. Ils adorent, et c'est une excellente façon de leur faire découvrir les végétaux sans ajouter de gras, de sucre ou de colorants. Trop bon !

Pulp fiction

Ne rêvez pas. « Smoothie ne rime pas avec zéro calorie. » Tous sont riches en sucres, même s'il s'agit du sucre naturel des fruits. Hors de question de les consommer sans modération, donc : ils viennent compléter un repas (en guise de dessert), remplacer un petit-déjeuner ou se poser comme des snacks ultra-sains, bien préférables aux barres chocolatées. Ce que vous pouvez boire sans l'ombre d'un état d'âme, ce sont nos boissons magiques, ou les superlight.

Mais ne remplacez pas l'eau ou le thé (zéro calorie) par des smoothies à longueur de journée ! Certes, à la base, le smoothie est préférable au jus car il apporte également la pulpe de fruit ainsi que les fibres. Un vrai fruit à boire ! Mais on met rapidement une banane, une pomme et une poire dans un blender. Qui mangerait ces trois fruits entiers en fin de repas ? Alors que sous forme liquide, ils passent comme une lettre à la poste. Tant mieux pour les « 5 par jour », mais soyez conscient de ce que vous avalez !

LES JUS DE FRUITS PRESSÉS

Pour confectionner des smoothies, on a parfois besoin de presser des fruits, particulièrement les agrumes. Et puis, il y avait une vie avant les smoothies ! Une orange ou un citron pressés tout simples, restent divins à la terrasse d'un café ou simplement le matin au petit-déjeuner.

Un fruit pressé, c'est très « basique », mais faut-il être systématiquement ennemi de la simplicité ? Ses « plus » : très rafraîchissant, gorgé d'eau, il est fort peu calorique (la palme d'or revient au citron pressé sans sucre). Le revers de la médaille : comme il a perdu ses fibres en route, il rassasie moins et, mathématiquement, est plus riche en sucre. Nul n'est parfait…

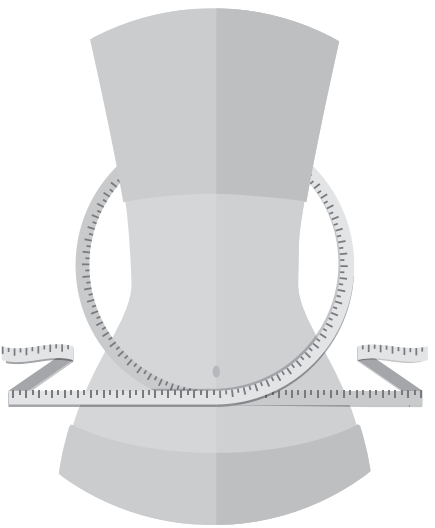
LES LASSIS

Un mélange de yaourt, de jus de fruits, d'eau et d'épices, voilà pour la base du lassi. On peut aussi préparer un lassi nature (yaourt + sel + eau – comptez 2 volumes de yaourt pour 1 volume d'eau). D'origine indienne, traditionnellement salé, le lassi se déguste pendant le repas afin de calmer le « feu » des plats épicés. Mais qui vous en voudra de le décliner comme vous voulez et de le boire quand bon vous semble ? Pas nous ! Aucune raison de ne pas le tester avec du lait de soja, par exemple, ou des épices pour lui donner du caractère. En tout cas, un lassi n'est pas un smoothie, sauf si vous mixez votre yaourt avec du fruit entier. Ça change tout !



LES AUTRES BOISSONS MINCEUR ET DÉTOX

Boissons magiques, à base de thé, d'eau de source, incluant des ingrédients étonnants comme la poudre de Vée ou les fleurs de thé… vous découvrirez bien d'autres cocktails minceur avec ou sans fruits. Tous sont délicieux, n'en ratez pas un !



L'ART DE LA MIXOLOGIE DÉTOX ET MINCEUR

L'art de la mixologie détox et minceur, c'est de mélanger les bons ingrédients ensemble pour un résultat brûle-graisses, super-protéiné, etc. Et créer des mixtures d'anthologie qui ressemblent à tout sauf à des régimes fades et rébarbatifs. En vedette parmi nos *mix* : les smoothies et compagnie (lassis, 100 % jus…) mais aussi les boissons magiques (pas magiques, en fait, juste géniales !), celles à base de thé comme, par exemple, les étonnants bubble teas, et aussi les « accords parfaits », mariages de raison entre le potager et le verger. Car lorsqu'une carotte rencontre une orange, elles ont beaucoup, beaucoup de choses à se raconter !

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Mes petites recettes magiques smoothies minceur et jus détox
Anne Dufour et Catherine Dupin

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS