

Dorothee van Vlamertynghe

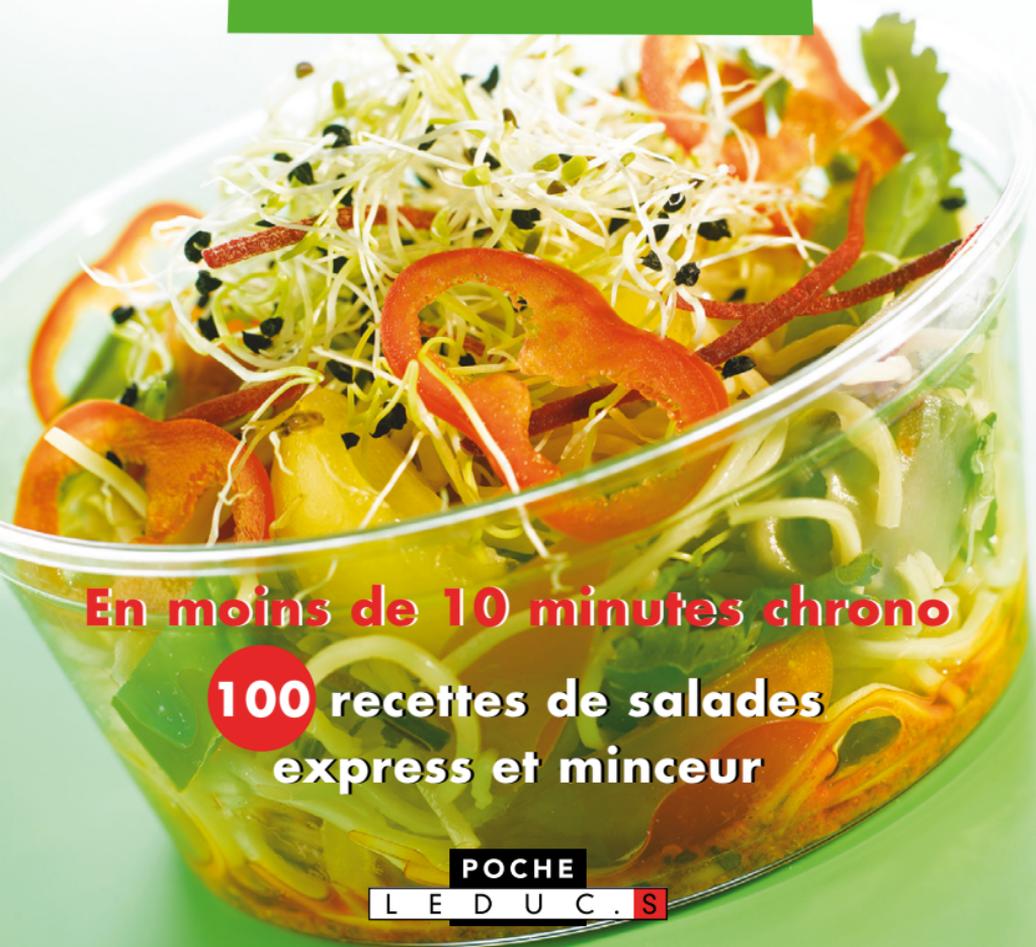
mes salades

MINUTE

détox



**en
moins
de
10 min
chrono**



En moins de 10 minutes chrono

100 recettes de salades
express et minceur

POCHE

L E D U C . S

mes salades **MINUTE** détox



Vous êtes soucieux de rééquilibrer votre alimentation, de retrouver tonus et légèreté sans passer des heures dans votre cuisine, et surtout sans frustration ? Vous allez adorer les salades détox !

Dans cet ouvrage, découvrez :

- **Équipement, conseils de préparation...** Tout ce qu'il faut savoir avant de s'y mettre.
- **Les meilleurs ingrédients à utiliser**, des plus classiques aux plus insolites : fenouil, radis noir, chou kale...
- **100 recettes de salades détox** : Chou kale aux légumes d'hiver, Ananas et concombre au citron vert, Crevettes à la pomme et aux légumes croquants, Fruits au son de blé...

**ORIGINALES, INVENTIVES,
ET SURTOUT ULTRA-RAPIDES !**

Dorothee van Vlamertynghe est passionnée par l'alimentation santé et mère de famille. Toutes les recettes du livre sont testées et approuvées à l'unanimité ! Avec la collaboration d'**Audrey Blind**, diététicienne.

ISBN 979-10-285-0202-7



9 791028 502027

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, CUISINE

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques 100% jus détox, 2016

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 :

ou scannez ce code :

<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 :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0202-7

ISSN : 2427-7150

DOROTHÉE VAN VLAMERTYNGHE

MES SALADES
MINUTE DÉTOX

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	9
QU'EST-CE QU'UNE SALADE DÉTOX ?	13
LES POUVOIRS MAGIQUES DES INGRÉDIENTS DE VOS SALADES	17
AVANT DE PASSER À LA CUISINE...	69
MES 100 RECETTES SALADES MINUTE DÉTOX	83
TABLE DES MATIÈRES	189

PRÉFACE

Il n'est plus nécessaire de rappeler l'intérêt d'une consommation quotidienne de légumes et de fruits... Mais quand en plus, il s'agit de légumes et fruits détox, on ne peut pas faire mieux ! Avec cet ouvrage, inutile de se torturer pour combler l'ensemble de nos besoins en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants tout en se faisant plaisir. Et ce n'est pas chose facile que de répondre à tous les besoins de notre organisme sans exploser le compteur calorique et sans trop solliciter notre organisme pour assimiler tout ça.

Grâce à la présentation détaillée des fruits et légumes détox indispensables aux recettes de salades, vous deviendrez un expert en nutrition et vous pourrez même vous lancer dans l'élaboration de vos propres recettes en fonction de vos envies ou de vos besoins spécifiques.

Mais si vous préférez vous laisser guider, pas de problème... Dorothée vous a concocté de nombreuses recettes. Variées et simples à préparer, les salades s'adaptent à toutes les situations. Faciles à emporter et à consommer quand on est pressé, les salades sont aussi un plat convivial à partager et à savourer sans complexe. Avec ces recettes vous pourrez faire votre cure détox sans effort.

Qui n'a pas rêvé de faire une pause dans le rythme effréné de la vie quotidienne, ou d'atténuer les effets secondaires d'une soirée bien arrosée ou d'une période avec une alimentation trop riche pour notre organisme ?

Notre organisme qui jour après jour s'épuise à nous maintenir en forme... Lui aussi mérite une pause et de se faire cocooner de temps en temps. Voilà tout l'intérêt d'une pause détox. Que ce soit en repas quotidien ou en concentré détox sur quelques jours une ou deux fois dans l'année, votre corps vous remerciera et vous retrouverez un regain d'énergie.

Alors n'hésitez plus ! Faites-vous du bien en vous faisant plaisir.

Audrey BLIND,
diététicienne-nutritionniste

INTRODUCTION

Fêtes de fin d'année, vacances à la montagne, soirées arrosées, barbecues, apéros et crèmes glacées sur la plage... chaque saison de l'année est ponctuée de moments de plaisirs partagés en famille ou entre amis aussi réjouissants que déprimants pour notre organisme et notre balance ! Ainsi nombreuses sont les occasions de faire table rase des excès et d'abaisser le compteur calorique.

Une mise au vert s'impose ! Avec l'arrivée des beaux jours, l'imminence de l'été, de la plage ensoleillée et de la terrible épreuve du maillot de bain qui l'accompagne, le printemps semblerait le moment idéal pour offrir une pause à son organisme. Cependant, l'année étant jalonnée de multiples festivités, il serait raisonnable de profiter des différentes pauses pour offrir un break à son organisme.

Au vu de l'engouement qu'elle suscite chez nous depuis son succès aux États-Unis, l'alimentation détox serait notre principale alliée.

Mais vous êtes gourmand et paresseux, alors surfez sur la tendance détox avec les salades ! Vous êtes soucieux de rééquilibrer votre alimentation, de retrouver tonus et légèreté sans passer des heures dans votre cuisine et surtout sans frustration ? Vous trouverez votre bonheur en réalisant ces salades détox.

Nous vous proposons des recettes de salades originales et inventives, simples et rapides à exécuter, avec toujours la même exigence : composer avec des ingrédients riches en nutriments, en vitamines, en fibres et dans l'ensemble pauvres en calories. Et pour donner du piquant à votre programme détox, nous vous proposons de bouleverser vos habitudes.

Découvrez de nouveaux aliments peu connus ou rarement utilisés dans l'alimentation quotidienne (fenouil, radis noir, chou kale...) et pourtant riches en bienfaits.

Testez des associations surprenantes (sucrées-salées) offrant à votre palais la découverte d'une large gamme de saveurs.

Relevez le défi que vous vous êtes lancé grâce à la grande diversité de nos recettes, des plus classiques aux plus insolites, et profitez de nos conseils pratiques sur le choix des ingrédients et leur préparation. Jouissez de la liberté d'adopter une alimentation détox adaptée à vos besoins et faites le choix de rester fidèle à vos goûts ou de tenter de nouvelles aventures culinaires.

QU'EST-CE QU'UNE SALADE DÉTOX ?

Depuis quelques années la mode est à la « détox ». Mais ce nettoyage organique date des approches les plus anciennes de la médecine. La détox est une alternative à la médecine allopathique, pour soigner les différents « petits maux » qui nous compliquent la vie et recourir ainsi à des solutions dites « naturelles ».

LE BUT DE LA DÉTOX

L'alimentation détoxifiante permet d'aider notre système de nettoyage interne (nos organes émonctoires que sont le foie, les reins, les poumons, les intestins, la peau) à éliminer le maximum de toxines qui sont à l'origine de différentes pathologies.

- Le foie filtre les produits de la digestion et neutralise les substances indésirables et toxiques qui sont redirigées vers les reins.
- Les reins ont un rôle de filtre, ils éliminent les déchets toxiques produits par l'organisme et transportés par le sang, maintiennent l'équilibre hydrique et l'équilibre des minéraux essentiels à l'organisme.
- Les poumons favorisent l'élimination des déchets sous forme de gaz carbonique.
- Les intestins absorbent les nutriments de l'alimentation et participent à l'élimination des résidus du bol alimentaire non absorbés.
- Quant à la peau, sa qualité est l'indicateur d'une bonne ou mauvaise détoxification naturelle.

Les maux que nous ressentons et qui altèrent notre bien-être sont la manifestation de cet effort fourni par le corps pour rejeter les déchets lorsqu'ils sont trop nombreux.

L'ORIGINE DES TOXINES

Ces toxines qui nous encombrant sont endogènes, c'est-à-dire fabriquées par le corps (gaz carbonique, acide urique, cholestérol, acides gras...), ou exogènes, c'est-à-dire venues de l'extérieur (additifs alimentaires, alcool, tabac, médicaments...)

L'accumulation de déchets dans notre organisme trouve son origine dans notre mode de vie, notre alimentation

et notre environnement. Au stress de la vie quotidienne, au manque de sommeil et d'exercice physique s'ajoute une alimentation souvent inadaptée. Nos repas sont de plus en plus riches en protéines, en graisses, en sucres rapides, mais aussi en produits truffés de résidus de pesticides et d'additifs chimiques. Et si on cumule café, alcool, cigarette et pollution, le corps est durement éprouvé. Face à ces excès, il doit travailler deux fois plus, il se fatigue et ne parvient plus à utiliser correctement ses fonctions d'élimination. Ces déchets sont alors stockés et entraînent une forme d'intoxication.

LES MANIFESTATIONS DE L'INTOX

Ces troubles de l'élimination se repèrent à toutes sortes de manifestations physiques :

- sur la peau (plaques, boutons, allergies),
- sur la vitalité (fatigue, sensibilité aux infections, maux de tête),
- sur la digestion (ballonnements, constipation, nausées)
- sur le poids (augmentation).

Ces signes doivent vous alerter : il est nécessaire de donner un coup de pouce à votre corps en lui offrant un grand ménage. Comment ? En stimulant les différents processus naturels d'élimination de votre organisme. Désencombrés, les organes seront alors soulagés de cette surcharge de déchets qui les empêche de remplir leurs fonctions naturelles efficacement.

La détox consiste donc en une mise au repos de toutes les fonctions digestives : on limite au maximum l'apport en toxines et on recharge l'organisme avec l'assimilation d'ingrédients riches en vitamines et sels minéraux d'une part, et capables de drainer et stimuler les fonctions hépatiques et digestives d'autre part.

D'après les recommandations officielles des nutritionnistes, il faudrait manger au moins 5 fruits et légumes par jour. La préparation de salades avec des ingrédients appropriés permet de tenir ce challenge.

LES POUVOIRS MAGIQUES DES INGRÉDIENTS DE VOS SALADES

L'ABRICOT



Ce fruit est au top de sa forme en juillet et août.

JE LE CHOISIS : doux, duveteux, souple sous le doigt, sans taches ni meurtrissures. Sa couleur, qui va du jaune au rouge orangé dépend de son origine.

JE LE CONSERVE : à température ambiante pendant 2 jours, ou dans le bac à fruits du réfrigérateur pendant 3 ou 4 jours

JE LE PRÉPARE : ouvrez-le en deux, retirez le noyau, il est prêt à être dévoré.

SES POUVOIRS MAGIQUES :

- Il est très riche en bêta-carotène, en vitamine C, en pectine et en potassium, ce qui en fait un des meilleurs antioxydants.
- Il est rafraîchissant, dynamisant et protège la peau.
- Ses fibres stimulent la fonction intestinale.

L'AIL



Cette petite gousse est magique !

JE LE CHOISIS : avec une tête ferme et renflée, sans germe apparent.

JE LE CONSERVE : de 6 mois à 1 an, au sec, à l'abri de la lumière et de l'humidité et à température ambiante.

JE LE PRÉPARE :

- Retirez la pelure de sa tête et prélevez ses gousses.
- Coupez la base de la gousse et ôtez la petite peau qui la recouvre.
- Si vous digérez difficilement l'ail, retirez le germe avec la pointe d'un couteau.

SES POUVOIRS MAGIQUES :

- C'est un antimicrobien, un antibactérien intestinal, ainsi qu'un antiseptique du système digestif et respiratoire. Il est diurétique et laxatif et agit comme un véritable nettoyeur des voies digestives.
- Il contribue au bon fonctionnement des reins et du foie.
- Gorgé de vitamines (A, B6, C et E), de minéraux (potassium, magnésium et soufre) et d'oligo-éléments

(sélénium, iode et fer), il constitue une source importante d'antioxydants.

- Le soufre qu'il contient favorise l'évacuation des toxines qui polluent l'organisme.
- Il agit sur l'hypertension, fait baisser la pression sanguine et maintient la fluidité du sang.

L'ANANAS



Ce fruit exotique est un champion de la détox et un allié minceur.

JE LE CHOISIS :

- Lourd, ferme et parfumé, sans taches ni éraflures, avec des feuilles vigoureuses et d'un beau vert franc qui se retirent facilement si vous les taquez un peu, signe d'une parfaite maturité. Sa couleur dépend de son origine et de sa variété. Le « victoria », petit, et délicieusement parfumé, est le plus facile à préparer.
- Préférez l'ananas frais à celui en conserve, car il contient une enzyme précieuse pour stimuler la digestion, la broméline.

JE LE CONSERVE :

- À température ambiante, pendant 6 jours environ.
- S'il n'est pas encore assez mûr, enveloppez-le dans du papier kraft.

JE LE PRÉPARE :

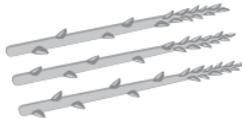
- Coupez les deux extrémités du fruit avec un couteau d'office bien affûté, de façon à pouvoir le poser à la verticale sur votre plan de travail.

- Pelez la peau du haut vers le bas en faisant le tour du fruit, puis retirez les « yeux » avec la pointe de votre couteau.
- Coupez-le ensuite en tranches, puis en quartier, en retirant la partie centrale dure.

SES POUVOIRS MAGIQUES :

- L'ananas est idéal dans le cadre d'une détoxification, car il est diurétique, dépuratif, grâce à ses fibres, régulant le transit intestinal, évitant ainsi constipation et ballonnements.
- Il a des vertus anti-inflammatoires.
- Il est très riche en vitamine C, en vitamine A, en vitamine B9 et en bêta-carotène, et contient de nombreux oligo-éléments et minéraux comme le magnésium, le potassium, le calcium et le manganèse.
- Malgré son goût sucré, il est peu calorique.

L'ASPERGE



Délicate et raffinée, elle a bonne mine dans nos salades.

JE LA CHOISIS :

- Verte ou violette, elle est plus riche en antioxydants et minéraux que la blanche.
- Sa tige doit être droite, lisse, ferme et cassante, sa pointe ferme et compacte.
- Son talon ne doit pas être trop sec.

JE LA CONSERVE : jusqu'à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppée dans un linge humide, la pointe vers le haut.

JE LA PRÉPARE : pelez l'asperge avec un couteau économe, de la pointe vers la base, et coupez le talon un peu sec.

SES POUVOIRS MAGIQUES :

- L'asperge serait un des meilleurs légumes antioxydants grâce à des composés variés comme les flavonoïdes et les acides phénoliques.
- Compte tenu de son action diurétique, dépurative et légèrement laxative, l'asperge exerce un drainage du foie et de tous les émonctoires, soit les intestins, les reins, la peau et les poumons.
- Excellente source de vitamine B9 (folate), vitamine K, vitamines B1, B2, B3, B6 et vitamines C et A, elle est aussi très reminéralisante grâce aux minéraux et oligo-éléments : sélénium, potassium, magnésium, fer, calcium.

L'AVOCAT



Il est riche en lipides, mais on le lui pardonne, car ses antioxydants en font un superaliment.

JE LE CHOISIS :

- Lourd, légèrement ferme, sans taches noires ni meurtrissures.
- Pour juger de sa maturité, vérifiez sa souplesse au niveau du pédoncule. Sa couleur dépend de sa variété.

JE LE CONSERVE :

- Jusqu'à 5 jours à température ambiante. Pour accélérer sa maturation, conservez l'avocat à proximité d'une pomme ou d'une banane, ou enveloppez-le dans du

papier journal. Si vous voulez retarder sa maturation, placez-le au réfrigérateur.

- Une fois coupé, l'avocat s'oxyde facilement au contact de l'air, arrosez-le de jus de citron et recouvrez-le de film alimentaire pour éviter ce phénomène.

JE LE PRÉPARE :

- Coupez l'avocat en deux sur le sens de la longueur, tournez en sens opposé les deux moitiés et séparez-les.
- Retirez le noyau avec la pointe d'un couteau. Retirez la chair avec une cuillère.

SES POUVOIRS MAGIQUES :

- Ce fruit très énergétique est riche en acides gras mono-insaturés, lipides bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et la circulation du sang. Ils permettent de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang.
- Il est aussi riche en vitamine C et en potassium que la banane, et contient des vitamines B9, E et des minéraux comme le magnésium et le phosphore.
- Son taux élevé de potassium favorise l'élimination rénale.
- Ses fibres, principalement solubles, régulent naturellement le transit.
- L'avocat contient de nombreux antioxydants : les caroténoïdes et le glutathion, celui-ci est d'ailleurs considéré comme l'as de la détox par excellence, car il contribue à l'élimination d'un maximum de toxines.

LA BANANE



Très nutritive, elle est le deuxième fruit le plus consommé en France derrière la pomme.

JE LA CHOISIS : légèrement verte, elle finira de mûrir chez vous. Refusez-la si elle est tachetée de brun.

JE LA CONSERVE : à température ambiante. Si vous l'achetez encore verte, laissez-la mûrir doucement à température ambiante.

JE LA PRÉPARE : peler une banane est simplissime : il suffit de casser l'extrémité puis de tirer dessus pour retirer la peau.

SES POUVOIRS MAGIQUES :

- Grâce à sa richesse en glucides, en fibres et en vitamines C, B1, B2 et A, la banane est le fruit de la vitalité et du tonus.
- Antifatigue, énergisant, régénérant et protecteur du foie et du système immunitaire, il procure une sensation de satiété rapide et durable.
- Elle régule le transit grâce à ses fibres, elle reminéralise, par sa forte teneur en oligo-éléments et en minéraux.
- Son important taux de potassium qui contribue à la régulation des fluides dans l'organisme, ainsi que la méthionine, un acide aminé qui participe à l'élimination des déchets naturels, font d'elle un parfait détoxifiant.

LE BASILIC



Très parfumé, il est le compagnon idéal des tomates.

JE LE CHOISIS : frais avec des feuilles bien vertes, lisses et sans taches.

JE LE CONSERVE : 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans un sac plastique perforé.

SES POUVOIRS MAGIQUES :

- Riche en vitamine A, C et K, en calcium, en phosphore et en nombreux antioxydants, il est anti-inflammatoire, antibactérien, antiseptique et antispasmodique.
- Il soulage les douleurs gastriques et les brûlures d'estomac, favorise la sécrétion de la bile et facilite la digestion des graisses.

LA BETTERAVE



La betterave rouge est un des légumes les plus appréciés en France.

JE LA CHOISIS : lisse, brillante et ferme, si possible issue de l'agriculture biologique.

JE LA CONSERVE : au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur, de préférence dans une boîte hermétique, jusqu'à 5 à 6 jours.

JE LA PRÉPARE : pelez-la avant de la couper en dés ou en lamelles.

SES POUVOIRS MAGIQUES :

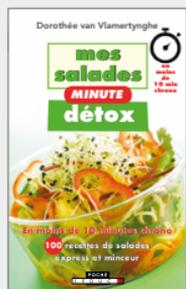
- La betterave est un des légumes les plus riches en antioxydants : caroténoïdes, flavonoïdes, polyphénols et bêtaïnes.
- Elle est sucrée, mais son apport calorique reste cependant limité.
- La betterave contient deux actifs très puissants : la méthionine qui aide le corps à se purifier de ses déchets et la bétanine (ou bêtacyanine), colorant rouge qui aide le foie à métaboliser les acides gras et contribue à tonifier le système immunitaire en activant l'oxygénation des cellules.
- Sa forte concentration en nitrates et en folates permet d'augmenter l'oxygène dans le sang, ce qui le fluidifie et favorise l'élimination des déchets.
- Elle est laxative et apporte une sensation de satiété immédiate et une énergie de longue durée.
- C'est un des aliments les plus riches en potassium qui agit en régulateur de la pression artérielle et se révèle indispensable au bon fonctionnement du système nerveux.
- Elle est également riche en vitamine C, B, B9 et bêta-carotène.

LA CANNELLE



Provenant de l'écorce interne d'un arbre, le cannelier, la cannelle est consommée soit en bâton soit moulue.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes salades minutes détox
Dorothée van Vlamertynghe



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 !

L E D U C . S
E D I T I O N S