

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

500

RECETTES DÉTOX

LES MEILLEURES
RECETTES
DU MONDE



Digestion lente,
kilos en trop, SOS burn-out...
les meilleures recettes de soupes,
de plats, de desserts et d'eaux infusées
pour s'alléger.



500 RECETTES DÉTOX



- **Fatigue, lendemains de fête, kilos à perdre...** toutes les occasions sont bonnes pour manger détox. Mais si on a décidé que les « tox » ne passeront plus, c'est du petit-déjeuner au dîner, toute l'année, qu'il faut vivre détox !
- **Jus et smoothies, eaux infusées, petits-déj, apéros, soupes et bouillons, petits desserts** pour fondre de plaisir... Retrouvez dans cet ouvrage plus de 500 recettes variées, délicieuses et ultrarapides (en moyenne 10/20 minutes, et certaines carrément express, moins de 5 minutes !)... et DÉTOX ! Pour prendre soin de votre organisme, faire le plein de vitamines, rattraper quelques excès et mincir, sans souffrir, au jour le jour.
- **Inclus : les 30 meilleurs aliments détox.**



Des recettes 100 % détox pour se purifier et retrouver forme et bien-être

Anne Dufour, journaliste, est passionnée par la nutrition et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages. **Catherine Dupin** a déjà écrit ou coécrit de nombreux livres.

Ensemble elles ont publié *Ma bible de l'alimentation détox*, *Mes petites recettes magiques détox*, *La détox, c'est malin*, *Eaux détox et petits bouillons magiques*, *Mon week-end détox*.

ISBN 979-10-285-0146-4



9 791028 501464

20,00 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mon week-end détox, 2016.
Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.
Ma bible acido-basique, 2016.
Ma bible de l'alimentation détox, 2015.
La détox, c'est malin, 2014.

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 :

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

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0146-4

ANNE DUFOUR

CATHERINE DUPIN

500 RECETTES DÉTOX

*Un supplément
inédit offert !
Rendez-vous
p. 456*

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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES 30 MEILLEURS ALIMENTS DÉTOX	15
JUS ET SMOOTHIES	46
EAUX INFUSÉES DÉTOX	72
ICE TEA VITAMINÉS DÉTOX	100
FREEZ WATER DETOX	116
TISANES ET INFUSIONS	124
PETITS-DÉJ TROP BONS	136
APÉROS DÉTOX	146
PAR ICI MES BONNES SOUPES ET MES BONS BOUILLONS	160
LES PETITES ENTRÉES SONT DE SORTIE	210
LES PETITS PLATS VALENT DES GRANDS	246
LES MEILLEURS SECONDS RÔLES	308
LES PETITS DESSERTS POUR FONDRE... DE PLAISIR	328
LES SNACKINGS DÉTOX	388
LES SAUCES, CONDIMENTS ET DIPS DÉTOX	396
LES RADICALES DÉTOX	417
INDEX DES RECETTES	431
TABLE DES MATIÈRES	437

INTRODUCTION

Longtemps, la détox a été considérée comme une sorte de jeûne, de régime minceur, ou de période « maigre », en vue d'éponger les excès des fêtes, de perdre quelques kilos et de se « décrocher ». Dans le fond, ce n'est pas si erroné, mais vraiment très incomplet. C'était les cures de raisin de septembre, les cures de jus du printemps, les « journées détox 100 % fraises » de l'été... Les amateurs s'y adonnaient régulièrement, tels des métronomes, persuadés d'en ressentir les bienfaits... tandis que les détracteurs souriaient en coin de ce concept « fantasmé » d'un corps « propre ».

Aujourd'hui, les scientifiques ont avancé et les bonds de géant accomplis ces dernières années permettent de mieux comprendre comment fonctionne notre corps, comment il se détoxifie (en permanence !) pour ne pas tomber malade et rester performant. Et l'on s'est aperçu :

> D'une part que la détox n'était pas une vue de l'esprit mais correspondait bien à une réalité physiologique : à chaque seconde, le corps produit des déchets métaboliques, absorbe des polluants (nourriture, air...), etc. Et pour s'en débarrasser, à chaque seconde, il draine, élimine... pour rester « clean », exactement comme nous faisons notre toilette, et notre ménage très régulièrement. Et tout comme nous avons besoin de produits cosmétiques/ménagers pour cela, le corps a besoin de certains acides aminés, vitamines, polyphénols, acides gras pour escorter tous les polluants jusqu'à la « sortie ». Certains d'entre eux sont éliminés par les selles, d'autres dans les urines, la sueur, la respiration... ils n'empruntent pas les mêmes chemins ni les mêmes voies métaboliques, c'est donc tout un système de fret et de locaux de stockage, triage, recyclage que nous soutenons lorsque nous mangeons « détox » !

> D'autre part qu'il ne suffisait pas de manger moins (voire peu, voire pas) pour se détoxifier, mais bien au contraire apporter à l'organisme les multiples outils indispensables pour l'aider à son « nettoyage » constant. Et ce, non pas pendant une journée « 100 % fraises » mais, bien au contraire, le plus régulièrement possible. Dans l'idéal chaque jour, puisque c'est chaque jour que le corps doit se détoxifier. Dans la vie réelle, pas toujours facile... donc au moins

chaque week-end ou aussi souvent que possible. On comprend alors pourquoi les 500 recettes de ce livre : le plus dur est de trouver l'inspiration pour manger détox souvent (voire tout le temps) sans pour autant se creuser les méninges et encore moins manger monotone !

> Enfin que la détox était un moyen indispensable, vital de rester en bonne santé, et ce quels que soient l'âge, le sexe et la situation de chacun. Autrement dit, on ne fait pas une détox parce qu'on est une jeune femme « bobo » des beaux quartiers, pour perdre 500 grammes et 2 rondeurs. On fait une détox parce qu'on est fatigué, qu'on en a plein le dos, qu'on se traîne, qu'on est écoeuré et nauséeux en permanence, qu'on gonfle à la moindre bouchée de lentilles, qu'on court du matin au soir, qu'on subit le stress et que l'on compense en mangeant un peu n'importe quoi (ce que certains qualifient encore de « bon vivant », comme si manger du céleri et des petits pois était un signe de « mauvais vivant »), qu'on a des petits trous de mémoire, une flore intestinale en déroute, des difficultés à dormir... Autrement dit, on se détoxifie de notre mode de vie, des polluants environnementaux (maison, voiture, bureau/locaux professionnels, ville, métro, salles de sport...), du bruit, des aliments industriels... Qui n'est pas concerné ?

DÉTOX ☺	PAS DÉTOX ☹
<ul style="list-style-type: none"> - Fruits, légumes, crus et cuits - Céréales complètes bio - Soupes chaudes ou froides - Poisson « clean » : cabillaud, colin d'Alaska, daurade, hareng, lieu jaune, saumon du Pacifique, maquereau, sardine - Fruits de mer « clean » : moules, bigorneaux, praires, couteaux - Dinde, poulet, bœuf maigre (faux-filet, filet, steak), porc (filet), œufs bio - Aliments lactofermentés (choucroute et autres légumes lactofermentés, olives vertes...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Charcuterie, plats en sauce, viande grasse - Poisson pané + limitez : thon, espadon, anguille, raie, lotte (150 g maxi/semaine) - Limitez : crabes et huîtres (150 g maxi/semaine) - Frites. - Céréales raffinées (pâtes blanches, pain blanc, riz blanc) - Sauces, toutes prêtes ou maison (vinaigrette, ketchup, mayo...) - Fromages - Sucrieries, desserts lactés, crèmes glacées - Préparations industrielles

BOISSONS DÉTOX ☺	BOISSONS TOX ☹
<ul style="list-style-type: none"> – Eau – Jus de légumes et de fruits maison (smoothie : avec pulpe) – Hydrolats (eaux florales), tisanes et infusions diverses (mélisse, hibiscus, thé rouge/rooibos...) – Eau de concombre et autres eaux de légumes – Thé léger, faible en caféine – Kéfir, jus de betterave lactofermenté... 	<ul style="list-style-type: none"> – Alcool – Sodas (avec ou sans sucre) – Jus de fruits industriels – Eau aromatisée – Sirop – Soupes instantanées (déshydratées, à la maison, proposées au distributeur du bureau ou sur l'autoroute, etc.) – Café – Thé trop riche en théine (= caféine)

6 RAISONS DE MANGER DÉTOX (AUXQUELLES VOUS N'AVIEZ PAS PENSÉ !)

Manger détox c'est aider le corps à se « nettoyer », d'accord. Mais cela n'a rien d'abstrait et les résultats se font sentir immédiatement pour certains symptômes (petits troubles digestifs, maux de tête, douleurs qui « traînent »), très très vite pour d'autres (teint terne, mauvais sommeil...). Voici 6 raisons pour lesquelles les bienfaits de la détox ne sont pas une vue de l'esprit, ni un objectif théorique potentiel à long terme.

1. ÇA REND HEUREUX !

C'est prouvé ! Manger sain, détox, riche en fruits et légumes frais (ou surgelés nature) procure des molécules de la joie de vivre et réduit le risque de tristesse et même de dépression. Cela s'appelle la psychonutrition. Oubliez les vieux clichés de l'aspirant détox livide mâchonnant avec peine ses brocolis vapeur en ruminant des idées suicidaires pour mauvais traitement à ses papilles gustatives. Profitez au contraire des multiples saveurs, combinaisons et assaisonnements sains proposés dans nos recettes, c'est la fête à chaque repas et, en plus, vous faites du bien à votre cerveau ! Une humeur liftée, c'est agréable aussi pour votre entourage, pensez à eux, merci !

2. ÇA REND PLUS FORT FACE AUX VIRUS (HIVER...)

La détox ne se conçoit plus aujourd'hui sans l'aide (active) de la flore intestinale, notre organe immunitaire n° 1. Car oui, la flore intestinale est désormais considérée comme un organe, appelé le microbiote, tant elle joue de multiples rôles avec le reste du corps. Toutes nos recettes en tiennent compte et regorgent soit de probiotiques (préparations lacto-fermentées), soit de prébiotiques (super-fibres), soit de fibres, soit de polyphénols bons pour elle. Et qui dit flore choyée dit immunité. Et dit aussi bien-être émotionnel et nerveux. Cela s'appelle la psychobiotique.

3. ÇA ATTÉNUE VOIRE ÉLIMINE LES DOULEURS, LES INFLAMMATIONS

L'un des grands enjeux d'un quotidien en forme et d'un vieillissement réussi est l'aptitude du corps à éteindre au plus vite les « départs de feu », ces microfoyers inflammatoires que l'on ne soupçonne pas et qui débouchent, un jour ou l'autre, soit sur un infarctus ou un accident vasculaire cérébral, soit sur des douleurs articulaires (parfois multiples et très invalidantes), soit sur un surpoids incontrôlable et du diabète, soit encore sur d'autres maux chroniques tant les inflammations semblent toujours responsables ou coresponsables de nombre de nos malheurs. Or, la plupart des aliments industriels ou de la « junk food » en général renferment des molécules dites « pro-inflammatoires » (qui favorisent les inflammations), comme le sucre, le sel ou les « mauvais gras ». À l'inverse, nos recettes détox sont bourrées de molécules « anti-inflammatoires », autant de petits extincteurs qui œuvrent partout dans notre corps pour veiller au feu.

4. ÇA REND PLUS INTELLIGENT

Les « mauvaises graisses » et les aliments industriels raffinés, pauvres en molécules protectrices, n'apportent pas au cerveau les nutriments nécessaires pour un travail brillant, une bonne mémoire, une réactivité et une créativité parfaites. Il patine, s'embourbe, est ralenti. Libérez vos neurones pour leur permettre de travailler correctement, au lieu de les brimer à chaque bouchée en les noyant sous des sauces, des viandes grasses « mal élevées », du fromage fondu, des gâteaux ! Les études se sont penchées précisément sur « bien manger » et « être productif au bureau/boulot ». Résultat : les mangeurs sains sont 66 % plus productifs que les autres ! Même si ce chiffre semble un peu abstrait, on a tous souvenir de collègues harassés de fatigue et de fringales, obnubilés en permanence par un « petit ravitaillement sucré », ou d'autres, assoupis systématiquement après chaque déjeuner, le temps « de digérer ». Rappelez-vous

toujours que digérer est, de loin, le poste énergétique le plus important du corps. Autrement dit toute l'énergie qu'il dépense à digérer ce que l'on avale, il ne la dépense pas à autre chose. De ce point de vue, une belle salade de tomates basilic est nettement préférable à une barquette de frites !

5. ÇA AIDE À DORMIR

Manger lourd, gras, indigeste n'a jamais aidé personne à dormir. Au contraire, une alimentation la plus riche possible en antioxydants, en vitamines B (ne pas confondre « vitamines » et « tonus », certaines vitamines induisent au contraire le repos nerveux !), en acides gras « antistress » (oméga 3) est directement liée à un meilleur sommeil, plus long, plus profond, plus réparateur. Et, bien entendu, on ne parle pas de l'apport en eau et en tisanes bénéfiques, piochées dans ce livre détox, au détriment des sodas et autres boissons riches en caféine (très mauvaises en général, et carrément interdites après 15 heures si nervosité, insomnies, anxiété...) !

6. C'EST UN SUPER-GAGE DE PERFORMANCE SPORTIVE

Pour celles et ceux qui auraient mal compris le message, éclaircissons un point. Manger détox ne va en aucun cas vous laisser sur votre faim, faible, sans protéines ni énergie. Il ne s'agit pas de grignoter quelques graines avec un appétit d'oiseau mais bien au contraire de remplir enfin votre estomac avec des aliments dont l'organisme va pouvoir se servir au maximum comme carburant, matériaux de construction, véhicules d'élimination des polluants. Soit exactement ce dont a besoin un sportif. Manger détox va alléger le travail digestif (adieu départs de séances le ventre lourd et le souffle court), optimiser l'élimination de l'acide lactique (adieu courbatures et douleurs musculaires), apporter davantage d'hydratation (adieu tendinites !), vous alléger de quelques grammes puis, à force, de quelques kilos (adieu douleurs aux genoux, hanches et chevilles lors de vos sorties running), vous aider à rester concentré et motivé (bonjour médailles, meilleures performances, fractionnés plus efficaces)... Plus vous cherchez à protéger votre corps et à le rendre performant, plus vous avez intérêt à vous tourner vers une alimentation pauvre en « polluants » (qui viennent encrasser les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations...), donc nos recettes détox. C'est-à-dire une alimentation débarrassée de tout apport superflu et néfaste, de tout additif chimique, mais au contraire 100 % optimale, utilisable, métabolisable par votre organisme. Y compris que vous fassiez « du muscle », ou du sport de résistance (rugby...) ou encore du sport d'endurance (running, cyclisme...). D'une manière générale, manger détox est un passeport pour davantage d'énergie, quelles que soient vos activités.

Bien entendu, les avantages de « manger détox » sont bien plus variés, ils incluent la prévention contre de nombreux cancers, y compris hormonaux (cancer du sein...), les accidents cardiaques, l'hypertension, le cholestérol, le diabète, la protection contre la plupart des maux de dos, des douleurs en général, de la perte musculaire et osseuse, la protection de votre fœtus si vous êtes une future maman, de vos yeux, de vos poumons...

COMMENT NOTRE CORPS SE DÉFEND (TRÈS BIEN) TOUT SEUL...

... à condition que nous lui fournissions les outils détox appropriés !
Notre corps est très bien équipé pour se débarrasser des toxiques divers qu'on lui impose à longueur de journée. Il les élimine principalement par la peau (sueur), les urines et les selles. Chef d'orchestre de l'ensemble : le foie ! Aidez votre équipe personnelle de nettoyeurs en leur donnant de bons outils, c'est quand même le minimum...

1. LES LARMES

Elles nettoient et purifient l'œil. Pas question qu'une bactérie s'y développe !
À *condition* : de ne pas vivre dans une atmosphère trop polluée ni trop sèche, et de boire suffisamment.

2. LE SYSTÈME RESPIRATOIRE (NEZ, BOUCHE, POUMONS...)

Il élimine un maximum de déchets, notamment alimentaires, principalement sous la forme de CO₂. Il joue ainsi un rôle majeur dans l'équilibre acido-basique.
À *condition* : de respirer suffisamment profondément et de ventiler correctement. Autrement dit, de pratiquer une activité suffisante.

3. LE NEZ

Entre les poils et le mucus, c'est un arsenal de détoxification à la fois mécanique et chimique hyperefficace.
À *condition* : qu'on l'entretienne un minimum, comme les filtres à huile, et que l'on boive suffisamment.

4. LA PEAU

C'est notre frontière principale avec le monde extérieur.

À condition : de la laver chaque jour, ne pas l'étouffer sous des dizaines de produits/d'additifs cosmétiques et de... boire suffisamment.

5. LA TOUX

Radicale pour éliminer les germes et polluants indésirables dans les bronches.

À condition : d'aider l'organisme à fluidifier la toux grâce à des aliments adaptés et suffisamment d'eau.

6. LE SYSTÈME DIGESTIF

Extrêmement vigilant et extrêmement équipé pour dissoudre (estomac), filtrer (rate), piéger, transformer ou détruire (foie), trier, transformer ou éliminer (intestins) les microbes et toxines en tout genre.

À condition : de consommer suffisamment de végétaux (notamment pour les fibres) et... d'eau ! Et à condition aussi de bouger un minimum.

7. LE SYSTÈME URINAIRE

Par ici la sortie !

À condition : de boire suffisamment, évidemment.

8. LE SYSTÈME CIRCULATOIRE

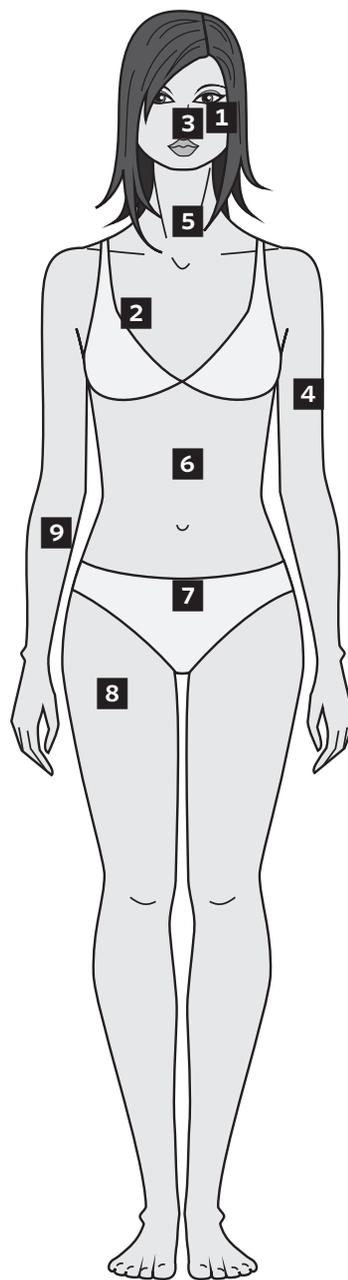
Notre système de fret sans lequel les toxines et polluants resteraient désespérément sur place, incrustés à tout jamais.

À condition : de consommer suffisamment de fruits et légumes riches en vitamine C et en flavonoïdes, de marcher, marcher et marcher encore et, bien sûr, de boire beaucoup... comme d'habitude.

9. LE SOMMEIL

Pendant ce temps, vous ne le dérangez pas. Il fait le ménage, partout. Élimine les cellules mortes, les restes de germes, de polluants, de microbes indéterminés, digère, répare, bref, purifie.

À condition : de dormir suffisamment, dans une pièce aérée et pas trop chaude.



LE MEILLEUR MOMENT POUR SE METTRE À LA DÉTOX

On l'a dit, l'idéal est d'aider en permanence son corps dans son travail physiologique de détoxification. Mais parfois, à certains moments de l'année, notre envie de détox est plus impérieuse. Ces instants détox correspondent souvent à des besoins profonds de l'organisme. Les médecines traditionnelles le prennent toutes en compte, d'une manière ou d'une autre. Ce peut être le bon déclic pour « se mettre à la détox »... (et ne plus s'arrêter !).

SAISON	INTÉRÊT	VOUS INSISTEZ SUR...	SUGGESTION DÉTOX ALIMENTAIRE APPROPRIÉE
Printemps Détox antikilos + préparation au soleil	++++	Les poumons, les reins. Sport, respiration au grand air, tous les aliments aidant à « éliminer » (toxines et kilos de l'hiver)	Cure de printemps (l'ancêtre du régime minceur !) : fraises, asperges, radis, poireaux nouveaux, pissenlits... (et tout aliment riche en composé diurétique)
Été Détox hépatique en profondeur, protection de la peau	++++	Le foie Activité physique douce au grand air	Salades fraîches, soupes froides, menus super-light. Fruits et légumes riches en carotènes (abricot, melon, pêche, maïs, épinards...)
Automne Détox articulaire/immunitaire pour passer l'hiver sans maladies et sans douleurs	+++	Les intestins, les poumons, la peau	La cure d'automne (le raisin !), les figues, et tout aliment riche en fibres et en polyphénols anti-inflammatoires
Hiver Détox hygiène immunitaire avant tout, pour rester fort face aux épidémies	++	Corps au repos. Limitez les « tox » des fêtes et adoptez les gestes « stop-microbes »	Soupes chaudes et aliments chauds exclusivement (hors salade verte d'accompagnement). Céréales, légumes secs, bouillons de légumes, thé, citron chaud, jus de pommes/de cranberries chaud et aux épices « de Noël »...
5^e saison (concept chinois) « Entre-saison », qui couvre deux périodes : la dernière semaine de l'hiver et la première du printemps, puis la dernière semaine de l'été et la première de l'automne Deux fois 15 jours dans l'année	+++++	Rate, estomac	Léger, léger, 100 % végétal ! Soulagez le système digestif : le cuit est préférable pour certains. Si vous tenez au cru, focalisez sur les aliments lactofermentés, infiniment plus digestes car « prédigérés » par les bactéries.

LES 30 MEILLEURS ALIMENTS DÉTOX

1 L'ABRICOT BELLE PEAU, JOLI TEINT



► **Composés détox : potassium, bêta-carotène**

Antidiarrhéique à l'état frais, il devient laxatif à l'état sec ! Un abricot « vrai » (bio) est une mine de vitamines très bénéfiques pour la peau. Tant que le fruit n'est pas totalement mûre, sa peau est duveteuse : un bon « truc » à connaître pour éviter d'acheter des abricots trop fermes, qui ne mûriront plus une fois chez vous et se révéleront, de plus, agressifs pour l'estomac. Il renferme de la provitamine A (carotène), des vitamines B1, B2, B3, C, de nombreux minéraux (magnésium, phosphore, calcium, fer, zinc, cuivre, manganèse, potassium, sodium, soufre, fluor, cobalt, chrome...).



JUS. Les abricots passent très bien au mixeur... mais le jus s'abîme à la vitesse grand V. Dépêchez-vous !



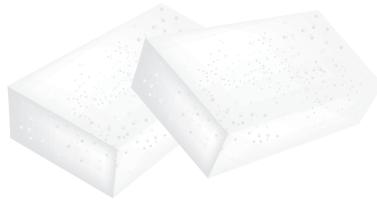
CUISSON. Curieusement, l'abricot cuit devient moins « sucré » parce que plus « acide » bien que ces sensations soient subjectives. Si vous aimez les saveurs acidulées, vous pouvez tenter la compote d'abricots (sans sucre, évidemment...). Pas de confiture en détox !



ABRICOTS SECS BIO

Les abricots secs sont recommandés en cas de constipation. Mais ils contiennent souvent un additif appelé anhydride sulfureux. Les personnes allergiques (notamment asthmatiques) devraient opter pour des fruits secs bio qui n'en contiennent pas. On reconnaît facilement les abricots secs traités : ils sont orange vif, tandis qu'au naturel, ils prennent une teinte marron.

2 L'AGAR-AGAR LE COUPE-FAIM MALIN



► Composés détox : fibres solubles

Ce n'est pas un aliment proprement dit (on ne fait pas une monodiète d'agar-agar !) mais un précieux ingrédient détox que vous retrouverez dans certaines de nos recettes. Contrairement à la gélatine, faite de protéines, l'agar-agar est constitué exclusivement de fibres (douces). Cette différence change tout sur le plan métabolique et détox. Ce gélifiant se comporte comme une éponge à toxiques dans le tube digestif. Comme un aspirateur, il attire à lui les indésirables, y compris du cholestérol et du sucre, ce qui explique qu'il soit recommandé aux diabétiques et aux personnes ayant trop de cholestérol. En outre, ce gel qu'il forme dans l'estomac coupe durablement la faim et aide ainsi à « tenir » jusqu'au prochain repas. Très utile, l'agar-agar est si facile à employer en cuisine ! Enfin, il se comporte en vrai gentleman vis-à-vis des fruits et des légumes, dont il respecte parfaitement la saveur, la couleur, les parfums : à vous les magnifiques terrines express joliment transparentes, prêtes en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire !

On trouve l'agar-agar au rayon aide-culinaire et/ou diététique, en grandes surfaces, et en boutiques bio/diététiques.



JUS. Pourquoi ne pas imaginer une utilisation dans des jus chauds détox et coupe-faim ? Nous l'avons fait pour vous, bien sûr... et ça marche ! (Voir p. 132.)



CUISSON. Pour « prendre », l'agar-agar doit impérativement bouillir 2 minutes dans un liquide (2 g pour ½ litre) ou une préparation molle (compote...).

3 L'ANANAS LA MACHINE À ENZYMES DIGESTIVES



► **Composés détox : potassium, acide citrique, enzymes**

On a longtemps prétendu qu'il faisait maigrir, d'où le fameux « régime ananas ». En fait, la bromélaïne – l'enzyme « magique » qui ferait fondre – aide à digérer les protéines. Au point que les ouvriers qui travaillent dans les plantations – dont la majorité se trouvent en Côte d'Ivoire – doivent porter des gants, sinon la peau de leurs mains serait littéralement « digérée » ! Pour les consommateurs, aucun risque : c'est en majorité dans la tige que se concentre ce composé. Cela dit, il en reste quand même dans la chair, et l'ananas frais reste ainsi un bon activateur de digestion des viandes et autres aliments riches en protéines. En revanche, dès qu'il chauffe, qu'il passe au four, ou qu'il subit les transformations nécessaires à sa mise en boîte (conserves, ananas au sirop...), ça ne marche plus : c'est donc ananas frais ou rien ! L'ananas renferme aussi d'autres enzymes appelées desmolase, invertase, pectase et peroxydases, toutes utiles pour mieux digérer, ce qui en fait un fruit de choix en cas de troubles digestifs ou pancréatiques. Cette fine équipe enzymatique dissout les agglomérations d'aliments qui stagnent dans l'estomac (on les appelle « bézoards ») et sont responsables d'inconfort ou même de douleurs digestives. En revanche, ne le choisissez pas pour une monodiète si vous avez l'estomac fragile, car ses fibres ne sont pas forcément bien tolérées, surtout celles très dures près du cœur. Il est enfin recommandé en cas de mauvaise circulation et de faiblesse immunitaire.



JUS. Passez les tranches d'ananas épluchées à la centrifugeuse. C'est délicieux ! Attention : un jus d'ananas se consomme immédiatement après préparation, sinon il fermente et devient vite imbuvable.



CUISSON. Pour cuire l'ananas au four, il suffit de le peler et le placer à four chaud pendant une bonne demi-heure. Vous pouvez l'arroser régulièrement, soit avec de l'eau, soit avec un jus épicié pour lui donner du goût. Mais rappelez-vous : adieu bromélaïne et autres enzymes.

4 L'ASPERGE STAR DE LA PURIFICATION

► **Composés détox : potassium, asparagine, asparagose, acide chelindonique, coniférine**

C'est elle que vous devez choisir si vous souffrez d'indigestions et/ou de rétention d'eau. Elle coupe l'herbe sous le pied des nausées. Hyper-détox, hyper-dépurative.

JUS. Ça existe, mais ce n'est vraiment pas un must. Et c'est entières qu'elles délivrent le mieux leurs fibres solubles. En revanche, du jus d'asperge pour assaisonner une préparation aux asperges, c'est malin !



CUISSON. Une fois parées (pelées pour les blanches, bien rincées et au pied coupé), elles rendent les armes en quelques minutes à la vapeur, à l'eau ou poêlées...



5 L'ARTICHAUT UN FOIE EN PARFAIT ÉTAT

► **Composés détox : cynarine, calcium, potassium, soufre**

L'un des légumes experts les plus drainants et « nettoyants » digestif. Chaud ou froid, c'est toujours un plaisir savoureux qu'il est bien inutile de noyer sous la vinaigrette... et si le cœur est souvent très recherché, ne négligeons pas les feuilles, porteuses de bienfaits pour la santé.



Cure de jouvence hépatique, l'artichaut est un aliment détox incontournable puisque le foie est précisément l'organe « éboueur » de notre corps. Si vous vous sentez un peu nauséeux, c'est parce qu'il est débordé. Aidez-le ! L'artichaut protège le foie grâce à un tannin, la cynarine. Il stimule la production de la bile et peut donc être utilisé lorsqu'on se sent un peu nauséeux. Ce sont les feuilles externes qui en concentrent le plus. En fait, pour en bénéficier totalement, il

faudrait faire une décoction de ces feuilles. C'est pourquoi l'eau de sa cuisson possède aussi ces propriétés : pourquoi ne pas l'utiliser pour préparer les potages ?

L'artichaut se consomme très frais : plus on attend, plus il devient fibreux et amer. Rincez bien avant utilisation car il « retient » les résidus de pesticides dans les replis de ses feuilles.

ATTENTION !

Ce légume se conserve très mal après cuisson. Des moisissures toxiques peuvent se développer. N'en préparez pas d'avance !



JUS. Pas bon...



CUISSON. Seuls les petits artichauts violets sont utilisés pour les préparations crues. Sinon, l'archétype de l'artichaut, breton le plus souvent, se cuit rapidement à la vapeur (15 à 30 minutes).

6 L'AUBERGINE NO CHOLESTÉROL



► **Composé détox : fibres**

Anticholestérol, elle aide aussi à stabiliser l'appétit selon le même principe que l'agar-agar et que tous les aliments très riches en fibres solubles. En programme détox, c'est évidemment cuite à la vapeur et non frite ni rissolée qu'il faut envisager les choses... En plus, c'est l'un des légumes les moins caloriques, n'allons pas tout gâcher avec un bain d'huile, quand bien même elle serait d'olive !

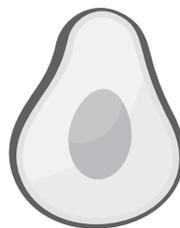


JUS. Pas bon et certainement pas la meilleure façon de profiter des fibres détox...



CUISSON. Coupez en morceaux, comptez 10 minutes à la vapeur.

7 L'AVOCAT J'Y AI DROIT !



► **Composés détox : glutathion, bonnes graisses**

Ce n'est pas l'idée qu'on se fait d'un aliment détox. Et pourtant, l'avocat possède un solide argument : sa haute teneur en glutathion, antioxydant majeur, supérieur à tous les autres. Le pauvre, longtemps écarté des « détox » et « régimes » pour cause de teneur confortable en graisses, il n'a jamais eu l'occasion de prouver ses propriétés purifiantes. Et pourtant, non seulement il renferme du glutathion, mais en plus il permet de capter les toxines seulement solubles dans la graisse (et elles sont très, très nombreuses) pour les évacuer. Si on ne mange pas du tout de graisse pendant la détox, on n'élimine pas ces toxines précises, pourtant parmi les plus nocives ! Par exemple, l'alcool. Ne boudez plus l'avocat sous prétexte qu'il est un peu « gras » : c'est son meilleur atout, et en plus ce sont des graisses protectrices pour le cœur...



JUS. Pourquoi pas, dans ce cas il est sucré (au miel ou au sirop d'agave) et mixé avec du lait de soja. Additif pour certains, un peu écœurant pour d'autres : à tester pour se faire une idée.



CUISSON. Non (ça existe mais...).

8 LA BETTERAVE LA COULEUR POURPRE ANTIOXYDANTE



► **Composés détox : bétalaïne, méthionine**

Encore une grande oubliée des programmes minceur et détox sous prétexte qu'elle apporte plus de calories que de la laitue ! Et alors ? Elle donne pourtant un sacré coup de main au foie pour dégrader les graisses et passe le balai dans les coins, afin d'évacuer les déchets naturellement produits par le corps, tout particulièrement en période de régime.

Par ailleurs, elle renferme des fibres, mais surtout une quantité ahurissante d'antioxydants. Il suffit de voir sa couleur...



JUS. Un délice ! Et encore plus digeste, détox et antioxydant si lactofermenté (à faire soi-même – voir recette p. 52 – ou à acheter en bouteille à la boutique de produits diététiques).

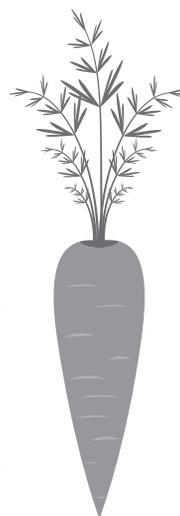


CUISSON. On a plus souvent l'habitude d'acheter et de manger de la betterave cuite, bien qu'on la classe parmi les « crudités ». Mais celles que l'on trouve crues et que l'on fait cuire soi-même n'ont rien à voir avec les choses baignant dans ce liquide vinaigré un peu bizarre qui est le lot commun de tant de betteraves...

9 LA CAROTTE L'AUTOBRONZANT

► **Composés détox : potassium, fibres douces, provitamine A**

Voici un autobronzant naturel, qui donne bonne mine en toutes saisons. Ses talents ne sont pas seulement cosmétiques : elle purifie et détoxifie tout en reminéralisant. En plus, peut-être parce qu'elle est particulièrement digeste, tout le monde aime la carotte, elle fait consensus dans le monde des légumes, ce qui n'est pas si courant. Dans la mesure du possible, ne l'épluchez pas ou le plus finement possible. C'est juste sous sa peau que se concentre le maximum de vitamines...

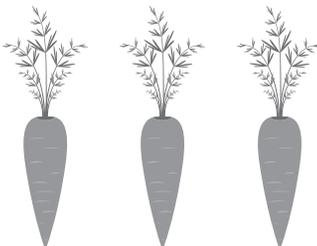


JUS. Un vrai bonbon à boire !



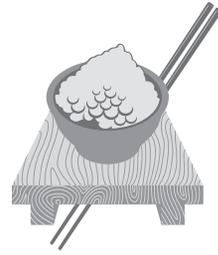
CUISSON. Elle libère les carotènes, permettant ainsi à notre corps de mieux les assimiler.

Voir aussi « hydrolat de carotte » p. 30.



10 LES CÉRÉALES COMPLÈTES

(RIZ COMPLET, SARRASIN...)



NOURRISSANTES, RÉCHAUFFANTES, REMINÉRALISANTES

► **Composés détox : protéines maigres, fibres, minéraux**

Avec les légumineuses, c'est la source majeure de protéines végétales. Les céréales « calent », elles sont très nourrissantes, c'est leur travail nutritionnel pourrait-on dire. En hiver, une monodiète de céréales complètes peut être intéressante, sur une journée, afin de mettre le système digestif au repos tout en remplissant son estomac comme il se doit, surtout si elles sont lactofermentées.

Associées aux légumineuses, donc, les céréales remplaceront avantageusement les protéines animales. Mangez-en un peu à chaque repas, soit sous forme de pain complet, soit sous forme de flocons (avoine...), soit dans la soupe, en assiette végétarienne ou toute autre préparation de votre choix. et « upgradées » en mode lactofermentées (voir recette p. 142).

THÉ DE SARRASIN, THÉ DÉTOX

L'heure du *tea time* est sacrée chez nos amis anglais. Chez les Japonais, c'est plutôt l'heure du *sobacha time*, littéralement « thé de sarrasin ». Extra-riche en flavonoïdes (notamment en rutine), antikirilos, antihypertension, anticholestérol, c'est un super-draineur qui aide à lutter contre la rétention d'eau. Expert, il allège et désinfiltre, c'est un anti-jambes lourdes. Autre gros avantage : comme ce n'est évidemment pas du « vrai » thé, il ne renferme pas un atome de caféine et peut donc être consommé toute la journée. Ce que nous vous recommandons si vous faites de la rétention d'eau. Il se boit glacé en été, chaud en hiver. Pour le préparer, l'idéal est de se procurer du vrai sobacha, c'est-à-dire des grains de sarrasin décortiqués (en boutiques de thé, épiceries exotiques, restaurants japonais, Internet...). Avec un peu de dextérité, on peut aussi le faire soi-même : achetez des grains de sarrasin (boutiques bio), faites-les sauter plusieurs minutes dans une poêle chaude, à sec (pour les torrifier, leur donner un divin petit goût de noisette grillée et éviter que l'opération tourne à la bouillie peu appétissante une fois dans votre tasse), puis faites infuser exactement comme du thé. On peut grignoter les grains gonflés d'eau en fin de tasse.



JUS. Les jus d'herbes existent, notamment celui d'herbe d'orge, un grand classique en détox « poussée ». Maintenant, sur le plan gustatif, cela reste assez spécial.

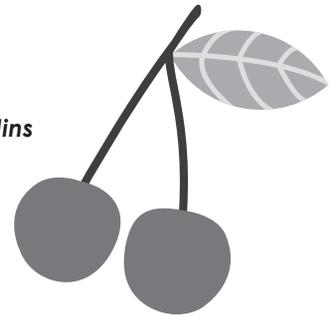


CUISSON. C'est ainsi que les céréales sont habituellement consommées, et digestes. À chacune son temps de trempage et de cuisson. Les complètes sont un peu plus longues à cuire, forcément, mais on trouve désormais du riz semi-complet presque aussi rapide à préparer que du riz blanc. Tant mieux !

11 LES CERISES ANTIRHUMATISMES

► **Composés détox : potassium, sorbitol, composés alcalins**

Le temps des cerises est si court qu'il faut en profiter pleinement ! C'est l'un des fruits les plus appréciés et c'est bien normal car il est gorgé de sucre et si appétissant ! Hyper-dépurative, un brin laxative, elle « lave », détoxifiant autant l'appareil urinaire que les articulations. Indispensable détox « antirhumatismes ». Pensez bien cependant que sous forme de monodiète, cet admirable fruit peut se révéler *vraiment* laxatif et diurétique. Il est donc plutôt recommandé aux personnes qui se plaignent d'un transit intestinal ralenti.



Pour bien digérer les cerises, il faut bien les mâcher et ne pas boire d'eau au même repas. Plus elles sont mûres et juteuses, plus leur peau est fine, plus elles seront digestes.



JUS. Une merveille, bien sûr. N'oubliez pas de les dénoyauter avant de les passer au mixeur ou à la centrifugeuse !



CUISSON. On peut les poêler mais surtout les pocher 5 à 10 minutes dans un liquide épicé (épices spéciales « vin chaud »).

LE TRUC EN +

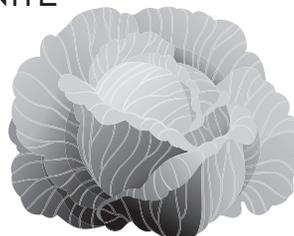
Les cerises rouges, violettes ou noires contiennent des pigments très protecteurs, les anthocyanes. Elles soulagent de la goutte en s'opposant à l'accumulation d'acide urique sous forme de cristaux dans les articulations

12 LES CHOUX ET LA CHOUCROUTE

LES SURDOUÉS DE L'IMMUNITÉ

► **Composés détox : vitamine C, soufre, minéraux, chlorophylle, glucosinolates, acide alphasalicylique**

Tous les choux (chou-fleur, de Bruxelles, brocoli, chou rouge, vert et blanc...) sont antioxydants et se révèlent être de puissants dépuratifs. Ils contiennent en outre des substances qui augmentent la résistance immunitaire et participent à la prévention de nombreuses maladies. Hélas, le chou n'a pas la réputation d'être facile à digérer. On améliore nettement ce problème en le cuisant dans deux eaux (on jette la première, qui contient une grande partie des composés soufrés mal tolérés et on poursuit la cuisson dans une seconde eau ou à la vapeur) et en ajoutant quelques herbes ou épices favorisant la digestion. C'est d'ailleurs la fonction des graines de genièvre dans la fameuse choucroute. Pensez au brocoli, plus digeste que ses frères, qui apporte en outre de l'acide alphasalicylique, génial composé qui aide à brûler les sucres plutôt que de les stocker ! Enfin, dernière info mais non des moindres, le chou est tellement riche en vitamine C que même mijoté pendant longtemps, il reste une source appréciable. Or, la vitamine C empêche la transformation des nitrates en nitrosamines toxiques. Détox ! Détox !



JUS. Le jus de chou a ses adeptes... Pourquoi pas, mais il faut aimer ! En tout cas le chou cru calme les ulcères, et le jus est donc tout indiqué si vous souffrez de maux d'estomac.

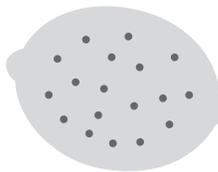


CUISSON. Un « truc » pour les petits choux (brocolis, romanesco...) : pochés dans l'eau bouillante, retirés alors qu'ils sont encore craquants, passés sous l'eau fraîche pour stopper la cuisson, et réchauffés dans une poêle.

LA CHOUCROUTE : DU CHOU PRÉDIGÉRÉ

Le chou fermenté (choucroute) est un super-aliment : composée de lanières de chou blanc mises à fermenter durant plusieurs semaines, elle devient un aliment dit « lactofermenté ». Cette opération casse les fibres, renforce la présence d'acides aminés et de vitamines B. Il s'y développe des bactéries probiotiques, comparables à celles du yaourt, qui « prédigèrent » ce légume et colonisent amicalement notre intestin. La choucroute est donc très digeste. C'est l'accompagnement gras qui l'est moins ! (Voir nos recettes p. 218, 221, 222 et 245.)

13 LE CITRON MASTER CLEANER



► **Composés détox : vitamine C, minéraux, flavonoïdes, acide citrique**

Maître de la détox, expert ès régularisation digestive, aucun fruit, aucun légume ne peut détrôner ce nettoyeur en chef. Si son acidité ne fait peur ni à vos papilles gustatives ni à votre estomac, lancez-vous dans une monodiète de 1 ou 2 jours. Sinon, ajoutez simplement du citron sur tous vos plats et dans toutes vos boissons pendant une quinzaine de jours, cela fait déjà beaucoup de bien. Autre chose : difficile de faire plus riche en vitamine C. Or, cette admirable vitamine empêche les nitrates (neutres) de devenir des nitrosamines (très toxiques). Nous devrions tous en consommer un petit filet à chaque repas, soit sur nos aliments, soit dans notre eau de boisson.



JUS. Mieux que ça : « L'eau chaude réinventée » (voir p. 134) ou « Éliminator » (voir p. 49). Sinon, un simple citron pressé dans de l'eau, fraîche en été, chaude en hiver, et c'est parti.



CUISSON. C'est pour le zeste qu'elle est intéressante, surtout.



SMOOTHIE VERT COUP D'ÉCLAT

POUR 4 VERRES
PRÉPARATION : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS :

**2 poignées de cresson, 1 avocat bien mûr,
1 boîte de petites asperges vertes, ½ concombre,
2 oranges, 4 figes de basilic.**

- Prélevez la chair de l'avocat.
- Coupez les asperges et le concombre en tronçons.
- Pressez les oranges.
- Versez tous les ingrédients dans le bol du blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez de l'eau de source si le smoothie vous paraît trop épais.



Bien mûr, ça ne veut pas dire trop mûr. Ça veut dire un avocat souple et crémeux en bouche, mais pas noirci et gâté.

SMOOTHIE VERT MENTHOLÉ

POUR 4 VERRES
PRÉPARATION : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS :

**2 poignées de chou chinois, ½ concombre,
4 nectarines, ½ bouquet de menthe,
30 cl de lait d'amandes.**

- Détaillez le concombre en tronçons.
- Dénoyautez les nectarines, coupez-les en morceaux.
- Versez tous les ingrédients dans le bol du blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.



Protecteur du cœur, retardateur de vieillissement mental... le chou chinois a tout bon. Enfin, presque, car tout le monde n'aime pas son petit goût piquant. Si c'est votre cas, remplacez-le par du chou vert frisé.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



500 recettes 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 !

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