

Anne Dufour  
et Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES  
*magiques*

# ACIDO- BASIQUES

LE LIVRE  
DE  
RÉFÉRENCE !



100 recettes alcalines pour lutter contre l'acidose  
ET RÉGULER LE PH SANGUIN DE VOTRE ORGANISME

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# ACIDO- BASQUES

Aujourd'hui, notre alimentation est trop protéinée, trop sucrée, donc acidifiante pour le corps ; de quoi perturber l'équilibre acido-basique, l'équilibre chimique le plus important du corps. Et c'est là que les ennuis commencent. Fatigue, mauvaise haleine, troubles digestifs, surpoids... Découvrez dans ce livre comment choisir et associer vos aliments pour ne plus jamais manger « contre vous » !

**Au programme :**

- ✓ **L'équilibre acido-basique en 9 questions-réponses :** C'est quoi ? Comment savoir si on est en déséquilibre acido-basique ?...
- ✓ **Les 29 troubles dus à un déséquilibre acido-basique avec, pour chacun, les aliments pour en finir :** douleurs musculaires, immunité faible, constipation, épuisement...
- ✓ **33 idées de combinaisons acido-basiques :** Steak + épinards + champignon ; saumon + brocoli...
- ✓ **Et 100 délicieuses recettes acido-basiques pour conjuguer santé et gourmandise :** Buddha bowl pois chiches aux herbes fraîches, Courgettes rondes farcies, Smoothie bowl vanille fraise (la recette en couverture)...

*Des recettes pour vivre mieux et plus longtemps !*

**Anne Dufour et Catherine Dupin** ont publié *Ma bible acido-basique* et *Le grand livre de l'équilibre acido-basique* aux éditions Leduc.s. Elles sont toutes les deux diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

ISBN : 979-10-285-1028-2



6 euros  
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet  
photo : © Catherine Madani  
RAYON : CUISINE, SANTÉ

**Anne Dufour** est journaliste santé et auteur de nombreux livres à succès dont *Ma bible des aliments santé-minceur*. Retrouvez-la sur son blog (qu'elle co-anime avec Carole Garnier) : [biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com) et sur sa page Facebook : Bien dans ma cuisine by Anne Dufour.

**Catherine Dupin** a écrit et coécrit de nombreux livres pratiques dont *Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*.

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques smoothies minceur  
et jus détox*, 2017.

*500 recettes détox*, 2017.

*Mon week-end brûle-graisses*, 2016.

*Mon week-end ventre plat*, 2016.

*Mon week-end détox*, 2016.

*Ma bible acido-basique*, 2016.

*Eaux détox et petits bouillons magiques*, 2016.

*Ma bible de l'alimentation détox*, 2015.

*La détox, c'est malin*, 2014.

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>**

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



Ce livre est la réédition du titre *Mes petites recettes magiques acido-basiques* paru en 2014.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1028-2

ISSN : 2427-7150

Anne Dufour  
et Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES  
*magiques*

# ACIDO- BASQUES

Une  
semaine de  
programme détox  
acido-basique !  
Rendez-vous  
p. 224

POCHE  
L E D U C . S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE EN 9 QUESTIONS-RÉPONSES	9
29 PROBLÈMES LIÉS À UN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, ET LES ALIMENTS QUI SOIGNENT	27
JE CUISINE ACIDO-BASIQUE, C'EST FACILE !	67
MES 100 PETITES RECETTES MAGIQUES ACIDO-BASIQUES	99
TABLE DES MATIÈRES	215



# INTRODUCTION

**M**anger acido-basique est le meilleur mode alimentaire pour rester en bonne santé en respectant les besoins basiques du corps. Aucun régime ne devrait ignorer ce très précieux équilibre dans la conception des recettes et des menus. D'autant que c'est une garantie santé, mais aussi minceur !

Ce livre est donc à la base de toute alimentation saine et convient à tous, quels que soient son âge et ses besoins, sportif ou sédentaire, jeune ou vieux, en bonne santé ou malade. L'équilibre acido-basique, c'est la base. Découvrez pourquoi dans ce livre, et surtout comment associer vos aliments pour ne plus jamais manger « contre vous ».



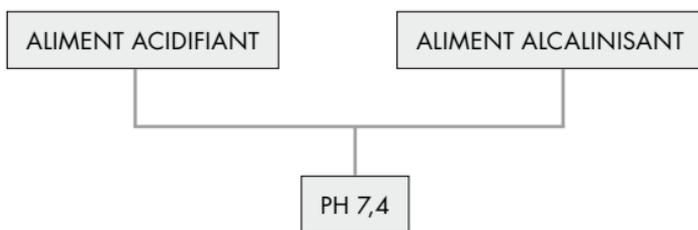
# L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE EN 9 QUESTIONS- RÉPONSES

**L**e corps ne peut fonctionner correctement qu'à deux conditions : une température interne de 37 °C et un pH sanguin de 7,4. Tout est conçu dans notre organisme pour respecter ces chiffres précis. S'ils sont modifiés même de façon infime, nous sommes malades, fatigués, notre mémoire flanche, notre peau est « moche », nous souffrons de douleurs musculaires ou articulaires, nous prenons du poids facilement, etc.

Sur le paramètre 37 °C, nous n'avons aucune maîtrise : c'est notre corps qui s'en charge. Il fait monter la fièvre de façon indépendante de notre volonté lorsque c'est nécessaire.

Sur le paramètre pH sanguin, en revanche, notre hygiène de vie joue un rôle primordial. Bien sûr, l'organisme possède divers mécanismes très perfectionnés pour contrôler ce pH et s'assurer qu'il reste bien à 7,4. Mais notre alimentation, notre niveau de stress et d'activité physique, jouent également un rôle important. Une mauvaise hygiène de vie, alimentaire en particulier, favorise l'acidification, tandis qu'une bonne hygiène alimentaire est au contraire alcalinisante. C'est le concept de « régime acido-basique ».

Cela fait des années que vous avez envie de suivre les principes acido-basiques car vous savez que c'est indispensable pour la santé et la beauté. Mais vous n'y comprenez rien, c'est trop compliqué. Plus maintenant ! Grâce à ces quelques pages, vous allez facilement comprendre ce qui se passe dans votre corps et comment manger pour respecter (ou retrouver) ce précieux équilibre.



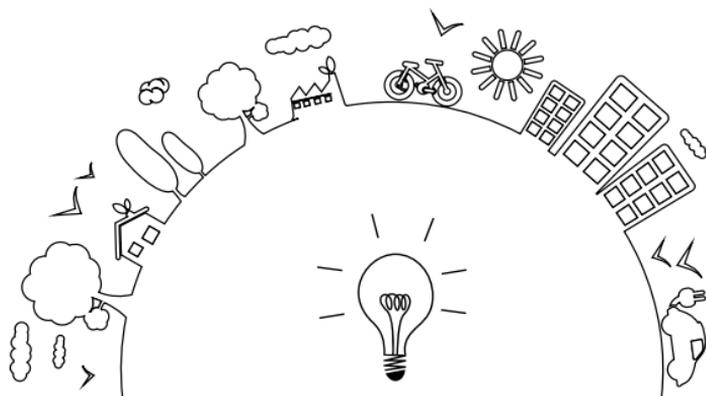
# 1. L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, C'EST QUOI ?

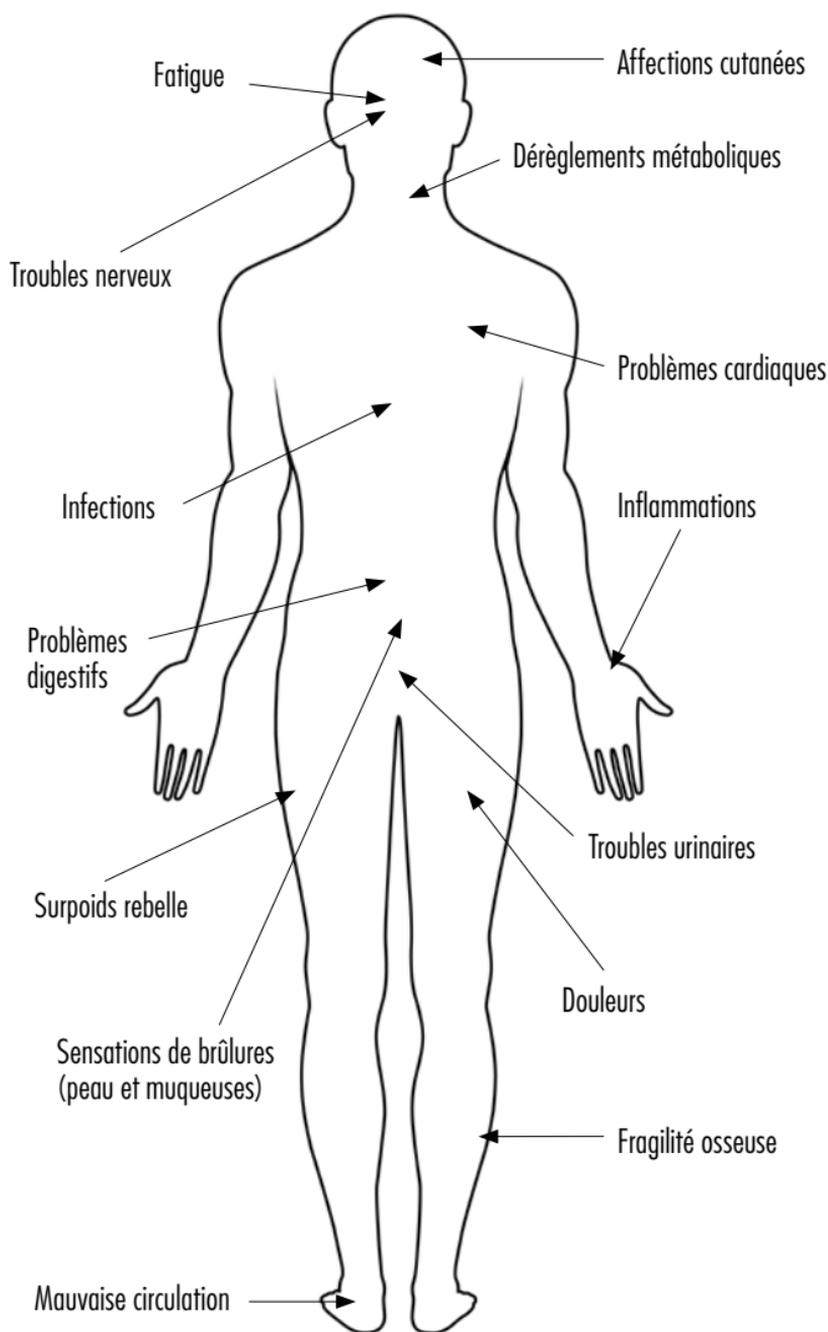
C'est l'équilibre chimique de notre sang. Par conséquent, le premier équilibre chimique de notre corps, sans lequel nous ne pourrions rester en vie. Notre pH sanguin est de 7,4, donc légèrement alcalin. S'il est modifié, c'est-à-dire s'il descend vers 7, on dit qu'il s'acidifie, et les ennuis commencent. Heureusement, de nombreux organes veillent scrupuleusement à maintenir ce pH de 7,4 : cerveau, reins, poumons, peau, tube digestif... la plupart y participent d'une façon ou d'une autre, le but étant de contrôler coûte que coûte cet équilibre, quels que soient notre alimentation, notre environnement, notre hygiène de vie, etc.

Comme tout équilibre, celui-ci est fragile. À chaque instant, nos cellules produisent de l'acidité, résultat de son fonctionnement : digérer, respirer, dormir, travailler, courir, maintenir notre corps à 37 °C, tous ces micro-événements produisent un peu d'acidité. C'est normal, et c'est la vie. Impossible d'y échapper ! Pour « tamponner » cette acidité, jour et nuit, le corps va chercher – entre autres dans nos aliments – des molécules alcalinisantes. C'est pourquoi il est important d'en consommer à chaque repas.

## 2. POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Lorsque l'équilibre acido-basique est rompu, plus rien ne fonctionne correctement. Nous tombons plus facilement malades, nous grossissons, nous sommes plus à même de développer un cancer, de souffrir de douleurs musculaires ou articulaires, de mal dormir, nous sommes fatigués, de mauvaise humeur, notre peau n'est pas « nette », etc. Notre corps fonctionne mal, exactement comme une plante pousserait mal dans une terre qui lui est chimiquement défavorable. Par exemple on ne plante pas un fraisier dans le même genre de terre que des endives : chacune a besoin d'un équilibre particulier, propice à sa croissance et à sa bonne santé. C'est pareil pour nous. Nous sommes conçus pour vivre dans le calme, dans un environnement non pollué, avec beaucoup d'air, courir et bouger presque toute la journée, manger de grandes quantités de fruits et de légumes, boire de grandes quantités d'eau. Si notre « terreau » n'est pas conforme à nos besoins, ça ne va pas.





### L'impact du déséquilibre acido-basique sur votre santé

### 3. QU'EST-CE QUI PERTURBE L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

Malheureusement, nos modes de vie actuels ne sont pas vraiment « raccords » avec un bon équilibre acido-basique ! Le plus souvent, nous vivons en environnement bruyant, confiné (bureau, voiture, appartement, transports...), pollué, nous sommes assis toute la journée, nous mangeons trop peu de fruits et de légumes, et trop d'aliments riches en protéines, industriels, vidés de leurs éléments alcalinisants mais riches en éléments acidifiants. Bref, nos modes de vie favorisent un déséquilibre acido-basique en tendant vers l'acidification. Les responsables :

- *Certains aliments, principalement ceux riches en protéines.* L'acidité du corps ne vient pas d'aliments acides au goût, mais d'aliments libérant des composants *acidifiants* pour le corps. Principalement des protéines, présentes surtout dans la viande, les œufs, les poissons, les fromages, les fruits de mer, mais aussi dans les céréales.
- *Manquer de certains aliments, principalement les légumes verts.* Les fruits aussi, mais ils sont plus riches en sucre et en vitamines, tandis que les légumes sont plus riches en minéraux.
- *La sédentarité.* Rester assis du matin au soir participe à l'acidification, car le corps « paresseux » oxyde mal les acides et les élimine plus difficilement.
- *Le stress.* Il favorise l'acidité dans le corps, car il stimule l'élimination de minéraux alcalinisants (potassium, magnésium, calcium).

- *Le diabète.* Il déséquilibre le corps sur un plan chimique et accélère le vieillissement.
- *Un mauvais fonctionnement des reins.* Il pave la voie à une acidose dite métabolique.
- *Un mauvais fonctionnement des poumons.* Il favorise l'acidose respiratoire.

## 4. COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

8 points qui doivent vous alerter :

1. Vous vous réveillez déjà fatigué.
2. Vous mangez « mal ».
3. Vous grignotez toute la journée, notamment des produits sucrés, ou buvez des jus de fruits ou des sodas non-stop.
4. Vous consommez peu de légumes.
5. Vous marchez moins de 1 heure par jour.
6. Vous faites peu de sport (ou pas du tout).
7. Vous êtes en permanence « sur les nerfs ».
8. Vous fumez.

Confirmez votre déséquilibre avec un simple test urinaire à faire à la maison (disponible en pharmacie). Il vous donnera une indication juste de votre état alcalin.

## 5. QUEL EST LE PRINCIPE DE BASE DU RÉGIME ACIDO-BASIQUE ?

Pour respecter l'équilibre acido-basique du corps, il est indispensable d'apprendre à associer les aliments acidifiants avec les aliments alcalinisants.

- *Mangez moins d'aliments riches en protéines*, de sucreries, de produits raffinés ou trop salés, ils sont acidifiants ;
- *Mangez plus de légumes*, de fruits, d'herbes aromatiques et d'épices, ils sont alcalinisants.

Il n'est pas question de supprimer la viande ou le poisson de son alimentation, mais de les associer systématiquement avec une (bonne) quantité de légumes et de terminer le repas de préférence par un fruit.

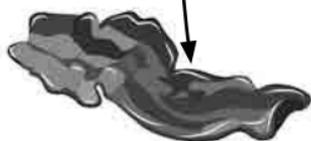
Côté boissons, seule l'eau est au-dessus de tout soupçon pour le régime acido-basique, ou bien des jus de légumes et des green smoothies (voir p. 26 et nos recettes p. 101 à 132). Sodas, boissons énergisantes et jus de fruits – trop sucrés - sont à éviter, de même que les boissons avec du « faux sucre » et, bien sûr, l'alcool. Attention aussi à l'excès de caféine : un petit café, d'accord, plusieurs tasses par jour, non !

## 6. COMMENT CONNAÎT-ON LE « SCORE » ACIDO-BASIQUE D'UN ALIMENT ?

Grâce à son PRAL (*Potential Renal Acid Load*).

- Plus le PRAL est élevé, plus l'aliment est acidifiant.
- Plus le PRAL est faible, plus l'aliment est alcalinisant.

Par exemple le PRAL du bacon grillé est de + 25, donc très acidifiant, tandis que le PRAL de l'avocat est de - 8, donc très alcalinisant.



## LES PRINCIPAUX ALIMENTS EN UN COUP D'ŒIL

CATÉGORIES D'ALIMENTS	ACIDIFIANT	NEUTRE	ALCALINISANT	TRÈS ALCALINISANT
<b>Viande, poisson, œuf</b>	Tous (crevette, cabillaud, bœuf, canard...)	-	-	-
<b>Légumes, céréales, épices</b>	Graine de tournesol, fève, pois cassé	Amande, noix de macadamia	Pomme de terre, haricot sec	Châtaigne, graine de soja, toutes les épices (poivre, gingembre, curcuma...), toutes les herbes (basilic, menthe, persil...)
<b>Fruits</b>	Dattes	Cranberry, grenade	Noix de coco, raisin, abricot, pomme, banane	Agrumes (citron, orange, pamplemousse...), fraise, framboise, mûre, melon, pastèque...
<b>Huiles, beurre et sauces</b>	-	Huiles en général (d'olive, d'avocat, etc.)	-	-
<b>Produits laitiers</b>	Presque tous, surtout les fromages	Yaourt	-	-
<b>Douceurs</b>	-	La plupart	-	-
<b>Boissons</b>	Boisson au lait (milkshake...), alcool	Eau, thé, café, kéfir	Jus d'ananas, jus de tomate	Jus d'agrumes, de pomme, de raisin

Et comme on mange rarement un aliment seul, il faut apprendre les bonnes combinaisons pour un équilibre acido-basique optimal à chaque repas.

BONNE ASSOCIATION ACIDO-BASIQUE ☺	MAUVAISE ASSOCIATION ACIDO-BASIQUE ☹
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steak + épinards</li> <li>• Spaghettis sauce napolitaine</li> <li>• Lasagnes aux légumes</li> <li>• Saumon + haricots verts</li> <li>• Œuf + tomates provençales</li> <li>• Salade thon/maïs/mâche/ pignons de pin...</li> <li>• Fromage + raisin</li> <li>• Sandwich jambon crudités + 1 fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steak + pâtes</li> <li>• Spaghettis sauce bolognaise</li> <li>• Lasagnes 4 fromages</li> <li>• Saumon + lentilles</li> <li>• Œuf + chorizo + riz</li> <li>• Salade jambon + saucisson + œuf + croûtons</li> <li>• Fromage + pain</li> <li>• Sandwich jambon beurre + 1 yaourt</li> </ul>

## 7. COMMENT FONCTIONNENT LES ALIMENTS ALCALINISANTS ?

Pour empêcher l'acidité de trop augmenter dans notre corps, on peut la tamponner ou la neutraliser. Comment ça marche ?

Parmi les *tampons*, il y a par exemple la chlorophylle, les phosphates ou les bicarbonates. Ces derniers se « collent » à des acides, et ce mariage donne de l'acide carbonique, éliminé par les poumons sous forme de gaz carbonique. Les bicarbonates sont principalement fournis par les fruits et les eaux minérales riches en bicarbonates (bulles).

Pour *neutraliser* un acide, il faut une base, c'est-à-dire principalement des minéraux antiacides - potassium, calcium... C'est une simple équation mathématique. Plus on consomme d'aliments acidifiants, comme la viande, plus on doit consommer d'aliments basifiants (ou alcalinisants), comme les légumes verts.

Nous avons impérativement besoin de ces deux systèmes complémentaires, en bon état de marche.

POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE...	RICHES EN...
On « tamponne » grâce aux fruits	bicarbonates et acides organiques
On « neutralise » grâce aux légumes	minéraux (potassium, magnésium, calcium...)
On draine grâce à l'eau	bicarbonates

## 8. LES ALIMENTS ACIDES AU GOÛT DOIVENT-ILS ÊTRE ÉVITÉS ? PAR EXEMPLE LE CITRON ?

Rien à voir. Le citron est acide mais pas acidifiant, puisque sa digestion ne génère pas d'éléments acidifiants dans l'organisme. Au contraire, il est riche en acides organiques, très alcalinisants. Si vous supportez bien les agrumes, mangez-en et buvez-en !

## 9. COMMENT LE CORPS ÉLIMINE L'EXCÈS D'ACIDES ?

Par la peau (sueur), par la respiration (gaz carbonique), par les urines, par les fèces. Les aliments alcalinisants piègent les acides afin de les éliminer hors du corps, chacun à sa façon. Certains favorisent l'élimination par les voies urinaires ou digestives, d'autres passent par la voie respiratoire (les poumons). D'autres encore agissent indirectement en détoxifiant le foie, organe-clé du maintien de l'équilibre acido-basique.

Par ailleurs, l'organisme produit (ou subit) différents types d'acides. Le métabolisme, c'est-à-dire le simple fait de rester en vie, tout comme la digestion, provoque ainsi la fabrication d'acides *volatils* (éliminés par les poumons) et d'acides *fixes* (éliminés par les reins).

Les poumons ne sont pas conçus pour éliminer les acides fixes, et les reins, pas faits pour évacuer les acides volatils. Ces deux organes-clés de l'élimination doivent par conséquent être en parfait état de marche. Protégez-les : marcher, courir, bouger en respirant un air le plus pur possible participe à l'équilibre acido-basique, de même que transpirer (sport, sauna)...

Il n'y a pas que les aliments dans la balance alcaline, l'hygiène de vie en général compte tout autant !

## LES 5 POINTS À RESPECTER CONCRÈTEMENT

Les grands principes du régime acido-basique sont les suivants.

### 1. MANGEZ MOINS DE VIANDE, DE POISSON, D'ŒUFS (ET DE TOUT AUTRE ALIMENT RICHE EN PROTÉINES ANIMALES, COMME LE FROMAGE OU LA CHARCUTERIE)

- *Quantité.* 100 g de ce type d'aliment suffisent pour un repas normal. Cela correspond à un steak haché surgelé, à un « carré de poisson », à 2 œufs ou à 2 tranches de jambon cuit.
  - ▶ *Acido-basique magique.* Si vous avez l'habitude de consommer régulièrement de la côte de bœuf, un poisson entier ou encore une omelette (3 œufs) au jambon et fromage, revenez à des quantités plus raisonnables !
- *Qualité.* Vous connaissez peut-être le proverbe : « Mieux vaut manger ce qui n'a que 1 patte (plante), que ce qui a 2 pattes (volatiles), lui-même préférable à ce qui a 4 pattes (cochon, agneau, bœuf).
  - ▶ *Acido-basique magique.* Lâchez un peu « la viande hachée », la mode des burgers à chaque déjeuner n'est vraiment pas « acido-basique », surtout si on y ajoute du fromage ! Tout aussi acidifiantes que le bœuf, les viandes blanches (poulet, dinde...) permettent cependant de varier. Pour le poisson, oubliez définitivement

le surimi ou le poisson pané, préférez les « vrais » poissons, les « vrais » fruits de mer. Les vrais aliments, quoi.

- *Fréquence.* Les protéines sont obligatoires à chaque repas pour être en bonne santé et maîtriser son poids. Mais elles peuvent être d'origine végétale, aussi ! Les végétariens équilibrés se portent parfaitement bien.
  - ▶ *Acido-basique magique.* Pour la viande, rouge ou blanche, l'idéal serait de ne pas dépasser 3 fois par semaine. Comptez la même fréquence maximale pour le poisson, ajoutez 1 fois « œuf » et « jambon », et vous avez a priori atteint votre quota « max » de protéines animales hebdomadaires. Complétez avec des légumineuses, des céréales, des noix, amandes, noisettes... (point 3)

## 2. ACCOMPAGNEZ SYSTÉMATIQUEMENT VOTRE VIANDE DE LÉGUMES VERTS

- C'est LE secret. Comme son nom l'indique, l'équilibre acido-basique est un équilibre. Il ne s'agit pas d'éliminer les aliments générateurs d'acides, mais de compenser avec ce qu'il faut d'aliments alcalins. En l'occurrence, de légumes verts. L'association viande/poisson/œuf + légumes verts est acido-basique tandis que l'association viande/poisson/œuf + pâtes, riz ou lentilles ne l'est pas.
  - ▶ *Acido-basique magique.* Si vous êtes inconditionnel du « jambon coquillettes », vous disposez de 4 moyens pour rétablir l'équilibre acido-basique tout

en respectant vos goûts. Vous pouvez : 1) ajouter une assiette de crudités en entrée, 2) ajouter des légumes à vos coquillettes (ou sur le côté, sans que ça touche), 3) ajouter du coulis de tomate sur vos pâtes (plutôt que du gruyère râpé !), 4) finir le repas sur une salade de fruits ou une compote sans sucre ajouté.

### 3. PRIVILÉGIEZ LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

- Au moins 1 fois par semaine (puis 2 fois, puis 3...), essayez de manger « végétarien ». Vous n'aurez pas faim, car vous consommerez davantage de fibres, très performantes pour offrir une sensation de satiété.

► *Acido-basique magique.* Si vous êtes « débutant », vous pouvez vous débrouiller très bien avec des aliments classiques comme des haricots secs, des lentilles, du quinoa, des noix... tous apportent de belles quantités de protéines. En mode « confirmé », vous apprécierez de découvrir de nouvelles saveurs comme le tofu sous différentes formes, le seitan, le tempeh... Et pensez aux jokers super-coupe-faim comme le konjac (sous forme de pâtes, les shirataki) ou, dans une moindre mesure, l'agar-agar (sous forme de poudre à ajouter aux aliments liquides et chauds)\*.

---

\* Voir notre blog : [konjacmagique.com](http://konjacmagique.com)



## CAROTTES VICHY À LA CORIANDRE

*Belle peau, bonnes pour le transit,  
super-antiacidité gastrique*

**100 % ALKALINE**

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 43 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

**INGRÉDIENTS :** 1 kg de carottes ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 75 cl d'eau de Vichy Saint-Yorre ; poivre ; 1 petit bouquet de coriandre ; 2 c. à s. de graines de sésame.

- Mettez à cuire les carottes pelées et coupées en rondelles de 3 mm environ dans une cocotte avec l'huile, mélangez bien.
- Recouvrez-les de l'eau de Vichy, poivrez et poursuivez la cuisson 40 minutes puis égouttez.
- Parsemez de coriandre ciselée. Servez frais.

### ★ L'ASTUCE ACIDO-BASIQUE

Ajoutez une petite touche venue du sud (et chargée de fibres) en parsemant le plat de 50 g de raisins secs blonds.

Ne salez pas, la Vichy s'en charge.



## BUDDHA BOWL POIS CHICHES AUX HERBES FRAÎCHES

*Antidiabète, anticholestérol, super-coupe-faim*

100 % AB

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

**INGRÉDIENTS :** 1 grosse boîte de pois chiches ; 12 olives noires dénoyautées ; 1 poivron jaune ; ½ piment rouge ; ½ bouquet de persil plat ; 10 branches de coriandre ; 5 tiges de menthe ; 1 citron ; 3 c. à s. d'huile de colza.

- Rincez les pois chiches, versez-les dans un saladier. Ajoutez les olives, le poivron épépiné et coupé en dés, le piment détaillé en lanières et les herbes ciselées.
- Arrosez du jus du citron et de l'huile.
- Répartissez la salade dans 4 bols et servez bien frais.

★ **L'ASTUCE ACIDO-BASIQUE**

Ne faites pas l'impasse sur les herbes aromatiques, dans cette recette, elles facilitent la digestion des légumineuses.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Mes petites recettes magiques Acido-basiques  
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 DUC . S  
P R A T I Q U E