

Anne Dufour
et Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES

magiques

GREEN DÉTOX



Des recettes 100 % green et les astuces
POUR SE DÉTOXIFIER ET AFFINER SA SILHOUETTE

LEDUC 
poche

MES PETITES RECETTES

magiques

GREEN DÉTOX

Bienvenue dans le monde magique de la green détox avec un foie drainé, la paix digestive, un teint de rose et le pied léger. Faites le ménage pour offrir à votre organisme une mise au vert, comme un souffle profond et purificateur. Passez au vert avec nos petites recettes magiques et faites le plein de chlorophylle, vitamines et minéraux pour un résultat détox et alcalinisant.

AU MENU :

✓ **La green détox en 14 questions-réponses** : C'est quoi ? Quel est l'objectif ? Est-ce un régime pour maigrir ? Quels sont les légumes et les fruits verts les plus riches en chlorophylle ?...

✓ **Les 58 meilleurs aliments verts** : artichaut, asperge verte, avocat, chou, concombre, épinard, fenouil, kiwi...

✓ **100 petites recettes magiques 100 % green, 100 % testées** : smoothie Peppermint, granola au thé vert, soupe rawfood, crème d'artichaut, poulet sauna à l'oseille, nids de courgettes à l'ail, terrine de kiwis bikini...

*Le meilleur concentré de minceur,
vitalité, bien-être et beauté !*

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme et la santé. **Catherine Dupin** est fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Ensemble, elles ont déjà écrit *Ma bible de l'alimentation détox*, *La détox, c'est malin*.

Toutes deux sont diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

Rayon : Cuisine, santé

ISBN : 979-10-285-1961-2



9 791028 519612

6 euros
Prix TTC France

editionsleduc.com

LEDUC
poche

DES MÊMES AUTEURES

Permadétox, le régime bon pour moi et pour la planète, 2019.

Mes petites recettes magiques détox, 2018.

Le grand livre des aliments fermentés, 2017.

Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.

Découvrez la bibliographie complète des auteures :

editionsleduc.com/anne-dufour

editionsleduc.com/auteur/13/catherine-dupin

Retrouvez Anne Dufour sur son blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Adobe Stock

© 2021 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1961-2

ISSN : 2427-7150

Anne Dufour et Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES

magiques

GREEN DÉTOX

LE DUC 
poche

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE	
La green détox en 14 questions-réponses	13
SECONDE PARTIE	
Les 58 meilleurs aliments verts	33
TROISIÈME PARTIE	
Mes 100 petites recettes magiques	73
Mes oasis de fraîcheur : eaux infusées, jus, smoothies, thé détox	75
Mes petits-déj trop bons	99
Par ici mes bonnes soupes et petits bouillons !	107
Mes petites entrées sont de sortie	119
Mes petits plats valent des grands	133
Mes super-légumes	147
Mes petits desserts pour fondre... de plaisir	159
Mes sauces et dips green détox	175
QUATRIÈME PARTIE	
6 mini-programmes green détox	183

INTRODUCTION

Feu vert, avoir la main verte, signaux tous au vert, espaces verts, classe verte... le vert est la couleur la plus tendance. On nage dans le « green », on vote écolo vert, on se saoule de smoothies verts, on lâche le bœuf et la carpe pour les protéines dites vertes, bref : un véritable culte à la chlorophylle ! Car c'est bien de cela qu'il s'agit : la couleur verte naturelle est presque exclusivement d'origine végétale, à part le moisi (champignons microscopiques), le vert-de-gris (d'origine minérale mais obtenu par artifice) – ou l'émeraude.

QU'EST-CE QUI EST VERT, QUI MONTE ET QUI DESCEND ?

Un petit pois dans une fourchette, qui monte jusqu'à votre bouche et redescend dans votre tube digestif. Ou des épinards, des haricots verts, du basilic... bref, une feuille, une graine, un fruit ou tout autre aliment naturel, végétal, sain, bourré de vitamines, minéraux et chlorophylle, pour le plus grand bonheur de l'ensemble de vos cellules.

10 SIGNES QUE VOTRE CORPS A BESOIN D'UNE GREEN DÉTOX

- Je suis fatigué tout le temps.
Oui Non

- Comme je suis crevé je bouge moins, je prends du poids.
Oui Non

- Je me sens nauséux, lourd, « encrassé ».
Oui Non

- Je digère mal, lentement. J'ai mal au ventre, des ballonnements.
Oui Non

- Je suis hypersensible aux produits chimiques (parfums, produits ménagers, odeurs fortes chimiques de tout type).
Oui Non

- Je suis constipé.
Oui Non

- J'ai l'impression d'être fragile, vulnérable aux microbes.
Oui Non

- Quand j'attrape un microbe, ça traîne.
Oui Non

- J'ai des petits boutons, des plaques sur la peau, des allergies sans cesse (rhume des foins, crises d'asthme...).
- Oui Non

- J'ai souvent mal à la tête.
- Oui Non

- Je sais que mon alimentation est trop grasse, trop riche en viandes, fromages, trop sucrée, trop alcoolisée, je suis en surpoids et j'ai des problèmes métaboliques : trop de cholestérol, trop de tension, trop d'urée (crises de goutte...).
- Oui Non

Vous dites oui à...

- *0 de ces propositions* : reposez ce livre, vous n'en avez pas besoin ! Une bonne nuit de sommeil, quelques jours au calme et au repos digestif, et ça repart.
- *1 à 3 de ces propositions* : insérez « 1 jour vert détox » (p. 183).
- *5 de ces propositions* : insérez « 2 jours verts détox », renouvelez la semaine suivante si nécessaire.
- *6 à 11 de ces propositions* : ouh là là ! Notre conseil : enchaînez plusieurs packs verts de 1 à 2 jours, au moins sur 1 mois. Voire 2 ou 3.

20 EXCELLENTE RAISS **DE SUIVRE UNE GREEN DÉTOX**

1. C'est bon pour la ligne, la silhouette.
2. C'est évidemment détox, donc bon pour le corps tout entier.
3. C'est la meilleure façon d'avoir une jolie peau, lumineuse et sans boutons ni plaques.
4. C'est le premier changement à apporter à votre alimentation si vous ballonnez (et que vous mangez donc probablement beaucoup de féculents mais peu de légumes verts).
5. C'est le premier réflexe pour lutter contre l'inflammation, qu'il s'agisse de macro-inflammation (qui fait mal) ou de micro-inflammation (impliquée dans les accidents cardiaques, cérébraux, le développement des maladies comme certains cancers, les allergies, les orages inflammatoires/orage de cytokines liés au Covid-19...).
6. C'est indispensable pour protéger le cœur.
7. C'est nécessaire pour optimiser la fonction cérébrale (mémoire, apprentissage...).
8. C'est une base pour renforcer les os, le squelette.
9. C'est la seule manière de conserver un bon équilibre acido-basique, premier équilibre chimique du corps.
10. C'est un pare-chocs, un pare-stress et un pare-dépression, car ces aliments renferment des molécules précieuses pour le système nerveux et l'humeur.
11. C'est le socle de toute méthode antiviellissement.
12. C'est la première chose à mettre en place pour contrôler son cholestérol et ses triglycérides.
13. C'est un basique « one health », c'est-à-dire un système vertueux qui prend en compte la santé

de votre corps, de la planète, et des animaux avec lesquels nous la partageons.

14. C'est la seule façon d'arriver à équilibrer sa glycémie, donc d'éviter/de contrôler le diabète de type 2.
15. C'est une friandise pour le microbiote intestinal (flore digestive), qui ainsi sera plus performant en tout : protection immunitaire, gestion du poids...
16. C'est une bonne prévention anti-candidose intestinale.
17. C'est une stratégie efficace pour booster ses enzymes digestives, donc son niveau d'énergie en général.
18. C'est bon pour la santé de la bouche, des gencives, des dents.
19. C'est une arme de prévention anticancer appréciable.
20. C'est une excellente garantie anticonstipation.

Partons maintenant à la découverte de la green détox et des bienfaits des légumes verts.

Première partie

LA GREEN DÉTOX EN 14 QUESTIONS- RÉPONSES

1. C'EST QUOI LA GREEN DÉTOX (DÉTOX VERTE) ?

C'est une alimentation 100 % constituée d'aliments verts, c'est-à-dire riches en chlorophylle : légumes frais, légumes secs, herbes aromatiques, huiles végétales, graines, graines germées, fruits frais. À première vue, c'est ridicule, à seconde vue, on pense aux Martiens, mais une fois cet égarement derrière nous, on réfléchit plus calmement à l'idée de cette « cure de vert ». Le principe est simple, les aliments verts sont forcément des aliments :

1. végétaux,
2. naturels,
3. peu caloriques,
4. bourrés de nutriments santé,

5. riches en minéraux de type alcalinisants (pour un bon équilibre acido-basique),
6. remplis à ras bord de pigments protecteurs, vitamines précieuses, fibres solubles et insolubles.

2. UN VÉGÉTAL VERT N'APPORTE-T-IL QUE DE LA CHLOROPHYLLE ?

Ce n'est pas parce qu'un aliment est vert qu'il n'est « que » vert. Dans certains des aliments présentés dans notre abécédaire, quelques-uns sont au moins aussi intéressants pour d'autres pigments, mais plus discrets que le vert : ce dernier est bien présent, mais les flavonoïdes protecteurs jaunes ou orangés sont aussi là. Et, bien entendu, qui dit « vert » ne veut pas seulement dire « chlorophylle » : un aliment vert peut aussi renfermer des protéines (flageolet, graines, lentille verte), des bons acides gras (olive, huile d'olive, avocat), des glucides à index glycémique bas ou modéré (tous les légumes), des antioxydants (surtout les herbes aromatiques), des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, etc. Donc, plutôt que de vous lancer dans une monodiète d'un seul aliment vert, nous vous recommandons, au contraire, de mixer, mélanger, rapprocher, cuisiner ensemble tout ce petit monde. Comme pour une alimentation classique, plus vous variez, plus vous couvrez vos besoins en nutriments et plus vous apportez de molécules protectrices différentes, qui vont travailler en synergie entre elles (= elles sont plus efficaces ensemble qu'isolées). D'autant que souvenez-vous de vos cours de biologie à l'école : **toutes** les plantes renferment de la chlorophylle puisqu'elles s'en servent pour la photosynthèse

(voir p. 28), mais parfois la couleur verte est masquée par d'autres pigments rouges, jaunes, violets... Alors assemblez, associez, dégustez, profitez !

3. QUEL EST L'OBJECTIF D'UNE GREEN DÉTOX ?

Une meilleure santé. Plus de bien-être et d'énergie. Une peau plus jolie, débarrassée de ce qui l'étouffe et la gêne. Un meilleur sommeil, une humeur plus équilibrée.

Et cela marche très bien pour diverses raisons. Car tous les aliments d'une green détox sont...

- *Très digestes, et/ou préparés de manière à les rendre très digestes* (bouillon, soupe, eau infusée, purée, glace/sorbet, smoothie, jus vert, vapeur, mijotage...). Quelques aliments tels que le chou ou le poireau peuvent quand même donner du fil à retordre aux tubes digestifs sensibles, nous le signalons clairement par le macaron « ☹ » et proposons des manières d'en profiter quand même, dans l'abécédaire des champions (p. 33). Cela permet de « reposer » le système digestif, et dégager ainsi de l'énergie pour autre chose : immunité, réparation...
- *Simple, bruts et sains* : des aliments prévus par la nature, parfaitement reconnus par votre corps. Aux antipodes des aliments ultra-transformés proposés par tonnes dans les rayons des supermarchés.
- *De saison, sinon ils ne seraient pas sur les étals, tout simplement*. Un bon moyen de ne pas se tromper sur ce point, et ainsi profiter des meilleurs végétaux, au meilleur de leur goût, au meilleur moment de l'année.

- *Recommandés en cas de petite baisse d'énergie*, de digestion difficile/ballonnements, de sommeil capricieux, de teint terne et petits boutons, bref : d'un appel au secours de votre organisme pour une petite pause.
- *Indispensables pour une cure simple et naturelle d'élimination* : les *minéraux alcalins* aident à dégager les excès d'acides (souvent dus aux protéines animales) responsables de douleurs articulaires, musculaires... ; les *fibres stimulent les intestins* en douceur ; les *molécules diurétiques boostent l'élimination rénale* (urines) pour désinfiltrer et lutter contre la rétention d'eau/la cellulite/les jambes lourdes/les doigts en boudin ; les *composés aromatiques (huiles essentielles des aromates : basilic, menthe...)* assainissent et bataillent contre les microbes, virus et champignons microscopiques responsables d'infections, de ballonnements, de mycoses intestinales, de troubles respiratoires... ; les *mésonutriments (nutriments actifs comme les oméga 3, le magnésium, la caféine...)* jouent chacun leur rôle santé selon une partition bien rodée : protection cardiaque, anticancer, antieczéma, anticystite...*
- *Bon marché, et pourtant ce sont de vrais superaliments !* Que vous les achetiez chez le primeur du coin, au marché, en boutique diététique ou à l'hypermarché, peu importe, ce qui compte, c'est de choisir des végétaux de qualité, d'autant que vous allez probablement consommer leur peau. Dans ce cas, le mieux est de les choisir bio.



* Lire *Je me soigne avec les mésonutriments*, Leduc éditions.

4. EST-CE QUE LA DÉTOX VERTE EST UN RÉGIME POUR MAIGRIR ?

Certainement pas, même s'il y a de fortes chances que vous vous délestiez au passage de quelques centaines de grammes (si suivie sur 1 ou 2 jours), voire de quelques kilos (si instaurée régulièrement, par exemple à raison de 1 jour par semaine sur le long terme).

5. À QUI EST-ELLE RECOMMANDÉE, ET QUAND ?

À peu près à tout le monde, sauf aux personnes fragiles, ou aux femmes enceintes, ou encore aux malades sous traitement (diabète de type 1, cancer...).

⇒ Tout le monde ou presque peut bénéficier de 1 jour, ou 2 jours de cure verte ! Nous déconseillons des périodes plus longues, car forcément, cette alimentation restrictive manque, par essence même, de tous les nutriments se trouvant dans les aliments d'autres couleurs, les viandes, les produits laitiers... En revanche, nous recommandons de telles cures courtes de manière répétée, par exemple 1 jour par semaine tout au long de l'année.

À toutes les personnes tentées par le jeûne mais qui savent qu'elles vont craquer ou qui craignent d'avoir trop faim.

⇒ Aucun risque sur ce plan avec la green détox ! Les aliments verts renferment des fibres et différents nutriments aptes à apaiser la faim. Il y a même de fortes chances pour que vous ne terminiez

pas ce giga saladier que vous venez de préparer. Un bémol : seuls les aliments que l'on mâche, que l'on croque, peuvent rassasier ; ce n'est pas le cas des jus ni des smoothies. Rien ne vous empêche d'associer jus vert + salade ou autre plat chaud vert.

À tous ceux qui veulent se lancer dans une cure de jus, mais ne savent pas comment s'y prendre, redoutent de mal choisir leur jus, qu'il soit trop sucré, trop calorique, finalement mauvais pour leur glycémie, leur santé, leur poids...

⇒ Les jus de fruits apportent trop de sucre, qu'ils soient maison ou du commerce. En revanche les jus verts, constitués en moyenne à plus de 80 % de légumes (parfois avec un fruit vert comme un kiwi, parfois pas), sont très pauvres en sucres et donc n'ont pas du tout les mêmes inconvénients. Ils apportent quantité de nutriments bénéfiques, mais sans faire grossir ni malmener la glycémie (taux de sucre sanguin).

Pensez-y avant ou après une période de fêtes, par exemple avant Noël : des jus verts, des branches de céleri et des morceaux de fenouil à croquer, du jus de citron vert et des zestes de ce même citron : bonheur ! Mais également au printemps pour s'alléger des plats roboratifs et de l'hibernation hivernale ; en été pour dégonfler, et réparer sa peau (soleil) ; en automne pour prolonger la « pêche » de l'été tout en préparant son corps aux frimas à venir. Bref, pas de saison pour la green détox, certes délicatement sexy avec les délicats petits légumes nouveaux du printemps, mais aussi parfaitement à sa place

avec de beaux plats de lentilles vertes fumantes en hiver, et de superbes verres de jus translucides vert émeraude au cœur de l'été, à l'heure de l'apéro vert !

6. QUELS SONT LES LÉGUMES ET LES FRUITS VERTS LES PLUS RICHES EN CHLOROPHYLLE ? ET EN QUOI C'EST BON POUR NOTRE SANTÉ ?

Les plantes ont ceci de fascinant : elles restent là, sans bouger, sans rien faire, apparemment paresseuses et indolentes. Et pourtant, elles se nourrissent, au prix de trésors d'ingéniosité et d'énergie, pour réaliser cet exploit dont nous sommes bien incapables : transformer la lumière en sucre, donc en nourriture. Cela grâce à la chlorophylle. Le mot *chlorophylle* vient du grec *Chloros* « vert pâle » et *Phyllon* « feuille ». Ce sang vert qui circule dans ses feuilles, la plante s'en sert pour se nourrir (photosynthèse), mais aussi contre les moisissures. Sa structure ressemble au sang humain, c'est pourquoi on la surnomme souvent « le sang vert ». Différence majeure : l'atome central du sang est le fer, d'où sa couleur rouge, celui de la chlorophylle, le magnésium, d'où sa couleur verte. Si le sol manque de magnésium, le végétal ne sera pas très vert (déficit de magnésium = déficit de chlorophylle), comme anémié. Tous les végétaux renferment de la chlorophylle, mais certains beaucoup plus que d'autres. Ne pas confondre avec la disparition de la chlorophylle au fil des jours, après récolte : le brocoli qui devient « tout jaune » en est le parfait exemple ; il jaunit en raison de l'acide jasmonique, et parce que la plante, cueillie, n'a évidemment

plus besoin de fabriquer de l'énergie à partir du soleil, et donc n'a plus besoin de chlorophylle.

Sans elle, nous ne serions pas là : la terre doit son équilibre gazeux à la chlorophylle. Cette dernière a ceci de magique : elle capte l'énergie solaire pour la transformer en énergie vitale. Un bien infiniment précieux, le plus précieux de tous !

Le grand ménage des quatre saisons

Purifiante, détoxifiante, alcalinisante, antioxydante, la chlorophylle est une perfusion de sang vert et neuf, censé nous fournir toute la vitalité de la plante. Elle booste la circulation sanguine, dilate nos vaisseaux sanguins. C'est également une amie de la flore intestinale, s'opposant aux ballonnements et autres mycoses, candidoses. Elle lutte avec tant de brio contre la prolifération bactérienne qu'on l'a même employée, pure, comme déodorant corporel (pour une meilleure haleine, on mâche du persil, pour des aisselles plus fraîches, on consomme plus de légumes verts, etc.). Ce qui ne remplace en aucun cas ni le brossage de dents, ni la douche/déodorant, entendons-nous bien ! En favorisant notre grand ménage intérieur, elle nous rend une belle vitalité, un teint frais, soulage constipation, inflammations diverses et douleurs d'arthrite. Elle possède même un léger effet immunitaire et pourrait participer à la prévention anticancer en empêchant l'absorption de molécules cancérogènes dans l'intestin. D'un point de vue plus énergétique et naturopathique, le vert influence favorablement la vésicule biliaire

et le foie, deux organes impliqués dans la digestion, mais aux multiples répercussions sur l'ensemble du corps. N'oublions pas que le foie est la plus grande manufacture métabolique du corps : quand il patine, c'est tout l'organisme qui trinque. Les spécialistes recommandent de consommer au moins une fois par jour une portion de légume vert cru en alternant le plus souvent possible.

LES VÉGÉTAUX VERTS LES PLUS RICHES EN CHLOROPHYLLE

- Épinard
- Pissenlit
- Maté (thé du Brésil, *yerba del mate*)
- Avocat
- Asperge verte
- Artichaut
- Brocoli et autres choux verts
- Cresson
- Plantes aromatiques : ciboulette, menthe, romarin, thym, ortie, basilic, persil...
- Jeunes pousses des arbres (certains les préparent en beignets)
- Kiwi
- Thé vert

Remarque : la chlorophylle est fragile et instable, elle disparaît vite, notamment à l'air et à la cuisson. Sa cousine, la chlorophylline, est plus « costaud », et possède des propriétés déodorantes (à prendre par voie interne) et potentiellement anticancer. Reportez-vous à « Petit pois » (p. 58).

7. QUELS SONT LES ALIMENTS VERTS LES PLUS RICHES EN FIBRES ET QUELLES SONT LEURS SPÉCIALITÉS SANTÉ ?

Les fibres *insolubles* constituent le squelette, la charpente (peau, tige...) des végétaux. Les fibres *solubles* sont à la fois présentes dans ce même « squelette » et dans la pulpe (fruits), la chair, etc. Anticancer, antifrangales, anticonstipation, anticholestérol, elles sont indispensables à notre santé et pour maîtriser son poids. Les végétaux sont les seuls aliments renfermant des fibres.

LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN FIBRES

- Thym
- Artichaut
- Menthe
- Petit pois
- Fève
- Persil
- Lentille verte
- Pois cassé
- Graines
- Cerfeuil
- Céleri
- Choux
- Haricot vert
- Avocat
- Poireau

8. COMMENT RÉCUPÉRER DE LA CHLOROPHYLLE EN TECHNIQUE DE CUISINE ?

Mixez au blender 100 grammes d'épinards frais, 1 grosse botte de cresson, 1 botte de persil plat avec 40 cl d'eau de source. Placez un linge dans un chinois et filtrez le liquide au travers. Fermez le linge et pressez pour récupérer le maximum de jus. Chauffez le jus au bain-marie pour séparer la chlorophylle de l'eau. Récupérez l'écume à l'aide d'une louche au fur et à mesure qu'elle se forme tout en maintenant la température du bain-marie. Déposez-la

sur un torchon étalé sur une couche de glaçons. Pressez le torchon pour ôter le restant d'eau et raclez-le à l'aide d'une cuillère pour récupérer toute la chlorophylle. Déposez dans un bol, recouvrez d'un filet d'huile d'olive pour la protéger de l'air et conservez au frais. Vous pourrez l'utiliser pour en enduire un filet de poisson avant de le cuire en papillote, dans une sauce fromage blanc wasabi, dans un riz cuit...

9. QUELS SONT LES ALIMENTS VERTS LES PLUS RICHES EN ENZYMES ET POURQUOI ON EN A BESOIN ?

Il n'y a pas que la chlorophylle dans la vie. Il y a aussi les enzymes. Moins connues, plus discrètes, mais terriblement puissantes aussi, dans leur genre. Les enzymes sont des substances indispensables à la vie. En fait, ce n'est que grâce à elles que la vie est possible. Ouvrières infatigables, centrales énergétiques ou plutôt étincelles d'énergie, productrices d'énergie même, elles sont impliquées dans toutes les réactions métaboliques et chimiques de notre organisme, de la pensée à la reproduction en passant par la digestion : on les appelle des catalyseurs biologiques, c'est-à-dire qu'elles accélèrent les échanges et les réactions métaboliques de manière à les rendre viables. Sans elles, les matériaux comme les protéines, les os, les cellules seraient inertes et nous ne pourrions survivre ne serait-ce qu'une seule seconde. Moins d'enzymes, en dehors de générer des troubles digestifs évidents (on digère moins bien les graisses, les protéines, les sucres, on ballonne, les aliments, mal digérés, fermentent, etc.),

c'est aussi l'assurance de moins bien éliminer les déchets, de laisser les graisses s'accumuler et se stocker (surpoids, élévation du taux de cholestérol), etc.

Présentes en grande quantité dans les végétaux crus ou très peu cuits (les enzymes sont détruites au-delà de 45 °C pour la plupart, 70 °C pour certaines très résistantes), les enzymes des fruits et légumes nous permettent précisément de les digérer.

Selon les spécialistes, les enzymes végétales sont plus « intéressantes » que celles d'origine animale car, à l'aise dans tous les milieux et pH, elles supportent généralement mieux l'acidité de l'estomac, qui ne fait que les inactiver temporairement : la plupart d'entre elles parviennent à se réactiver dans le petit intestin, poursuivant leur travail de digestion. Malheureusement, si l'on ne mange jamais de crudités, on est sûr de ne pas fournir son « quota » d'enzymes alimentaires à l'organisme. Résultats : troubles digestifs variés, taux de cholestérol qui grimpe, problèmes métaboliques (gestion plus difficile de la glycémie, par exemple), et même mauvaise haleine, due à une digestion ralentie.

LES ALIMENTS VERTS LES PLUS RICHES EN ENZYMES

- Fruits et légumes verts crus
- Jus de fruits et de légumes verts crus fraîchement pressés
- Germes de céréales, graines germées
- Graines (anis, fenugrec...)
- Gingembre
- Graine de soja fermentée

- Avocat
- Légumes verts lactofermentés (choucroute crue...)
- Herbes aromatiques

10. LA GREEN DÉTOX PERMET-ELLE DE MIEUX S'HYDRATER ?

Oui, et ainsi de corriger une déshydratation chronique si commune, responsable de peau sèche, inconforts cutanés, fatigue, manque de concentration, difficulté à perdre du poids... Avantage : dans les végétaux, l'eau s'accompagne d'une foule de minéraux dits organiques, hyper-assimilables – contrairement aux minéraux inorganiques plus compliqués à gérer par le corps. Le calcaire de l'eau du robinet, par exemple, ou les minéraux dans les eaux minérales : le magnésium de certaines eaux minérales n'est pas très bien toléré, et aide surtout à décoincer un transit intestinal paresseux plutôt qu'à recharger l'organisme en précieux magnésium. De son côté, le glucose présent, même en faible quantité, dans les végétaux, aide le corps à absorber l'eau plus vite et mieux.

LES ALIMENTS VERTS LES PLUS RICHES EN EAU

- | | |
|-------------|--------------|
| • Concombre | • Chou vert |
| • Laitue | • Oseille |
| • Blette | • Mâche |
| • Chicorée | • Asperge |
| • Courgette | • Épinard |
| • Fenouil | • Ciboulette |
| • Céleri | • Basilic |
| • Pourpier | |

7 super-idées pour s'amuser

Facile ! Commencez par ranger vos « green » par catégories et piochez dans celles que vous préférez, soit par goût, soit par facilité.

1. LES JUS VERTS

Mettez tout dans le mixeur, appuyez sur le bouton, et détendez-vous. Tchîn tchîn !

2. LES CROQUES NATURE

Rincez un fenouil, une tige de céleri... et croquez tel quel, en mode Robinson Crusoë. Et là, découvrez pour la première fois la vraie saveur du fenouil, ou du céleri. Dingue non ? Étape n° 2 : trempez-les dans du yaourt ou du fromage blanc aux herbes, du guacamole, et profitez du bigoût. Mmmmm !

3. ON VEUT DU GOÛT !

Les bidules fadasses vapeur ou les herbes à mâchonner façon Bugs Bunny, sans façon. On veut du *goût*, des *saveurs*, du *piquant*. Bref, on veut de l'aventure, se réveiller, une vie plus épicée. On se laisse embarquer par la roquette (certaines piquent au-delà du réel), les moutardes vertes, et si on est vraiment en forme, on passe au wasabi, puis aux piments verts. Bonne chance !