

Recettes – Les Boissons

Détox Plaisir

Boisson au gingembre

Le gingembre est indispensable pour la cuisine détox. C'est vraiment un miracle de la nature. A juste titre, les délices de la racine jaune ont conquis la gastronomie mondiale en un rien de temps. Elle donne non seulement une saveur fraîche, légèrement épicée aux plats, avec son goût explosif, le gingembre fait partie des épices avec le plus de propriétés curatives.

Il est considéré dans l'Ayurveda depuis des milliers d'années comme un remède universel. Il peut être utilisé à la fois dans les plats salés/épicés et dans les plats sucrés. Il fait partie des ingrédients pour une tisane et reste une plante médicinale naturelle. Le gingembre possède un immense pouvoir sur la digestion. Il renforce notre système immunitaire et nettoie notre sang des déchets et des résidus du métabolisme. Fini l'hiver sans gingembre ! Si vous buvez régulièrement du gingembre sous forme de tisane, les virus et les bactéries n'ont que très peu de chance de se propager dans votre corps. Le gingembre est LE tubercule contre le rhume, le mal de gorge et le nez bouché.

Versez de l'eau chaude sur trois tranches de gingembre. Une fois refroidi à environ 40°, vous pouvez ajouter une cuillère à café de miel (si besoin). C'est le démarrage idéal pour une journée de détox et de bien-être saine.

Pendant notre Détox Plaisir, nous buvons la tisane de gingembre tout au long de la journée. Elle réchauffe, aide à digérer, coupe la faim et renforce le système immunitaire.

Recettes – Les Boissons

Détox Plaisir

Curcuma Latté , boisson de l'après-midi, calme les nerfs

Cette boisson est la meilleure façon pour équilibrer le taux de glycémie dans le sang et de parer les fringales. Buvez-la tous les jours à 15 heures, ou quand vous commencez à avoir faim. Elle stabilise votre niveau de glycémie et calme l'envie de sucre. Elle calme aussi les nerfs.

Faites chauffer une tasse de lait d'amande ou d'avoine, rajoutez une prise de cannelle et une prise de safran et du curcuma. Faites bouillir et quand le lait a refroidi à environ 40°, vous pouvez sucrer avec du miel. Si vous avez des fringales, vous pouvez prendre 1-2 dattes.

L'eau tiède ayurvédique

L'eau tiède ayurvédique est une eau très douce et saine. Elle pénètre profondément dans vos tissus et libère toutes les impuretés solubles dans l'eau. Il est très important de boire suffisamment d'eau. La tisane dissout les scories et l'eau rince les tissus. Essayez de boire environ deux litres d'eau tiède par jour.

Pour ce faire, faites bouillir deux litres d'eau pendant 15 minutes à feu doux et versez-la dans un thermos pour la garder au chaud toute la journée. Gardez ce thermos dans votre champ de vision toute la journée. Si vous avez de l'eau filtrée, osmosée ou peu calcaire chez vous, pas besoin de la faire bouillir pendant 15 minutes.

Recettes – Sagesse orientale

Détox Plaisir

« Bois les solides, mâches les liquides ! »

Mangez lentement

Tout d'abord, une proposition importante pour votre semaine de détox. Mangez lentement, mâchez abondamment. Plusieurs avantages : si vous mâchez plus, la salive aidera à la digestion et votre repas sera encore plus digeste. Enrober les aliments de salive, prépare leur digestion. La salive est alcaline, contrairement aux sucs digestifs de l'estomac, qui sont plutôt acides. Leurs fonctions au niveau de la digestion sont différents. La salive contient des enzymes, les amylases, qui vont commencer la digestion chimique des glucides. Elle décompose les glucides, les amidons et les sucres qui sont naturellement présents dans les aliments d'origine végétale. Par cette première digestion, le travail du reste du tube digestif s'en trouve facilité. Nous recherchons cet effet pendant la cure de détox, car soulager le système digestif permettra à notre organisme d'avoir plus d'énergie pour se détoxifier.

Manger lentement, vous permettra également de mieux sentir la satiété, quand vous aurez terminé votre assiette. Le cerveau envoie le signal de la satiété à l'estomac au bout d'environ vingt minutes. Avant ce laps de temps, nous ne sentons pas, si nous avons assez mangé.

Mon astuce majeure est très facile à faire. Posez vos couverts entre chaque bouchée et remplissez votre fourchette uniquement quand vous aurez avalé ce qui se trouve dans votre bouche.

Recettes – Jour 1

Détox Plaisir

On commence ce soir avec cette soupe. Détente.

Soupe de lentilles aux légumes

Il faut : un oignon, un poireau, un peu de céleri branche, une carotte, un navet, du persil, 3/4 d'un verre de lentilles jaunes, 1/2 cuillère à café de cumin, gingembre frais, 1/2 cuillère à café de curcuma, 1/2 cube de bouillon, jus de citron, Gomasio (sel de sésame), persil/coriandre frais.

Emincez l'oignon et coupez les autres légumes en petits dès. Faites revenir brièvement l'oignon dans un peu d'huile d'olive, avant d'ajouter 1/2 cuillère à café de cumin, du gingembre fraîchement râpé et 1/2 cuillère à café de curcuma. Faites cuire ce bouillon d'épices parfumé à feu doux, ce qu'on appelle dans le jargon ayurvédique, « faire chanter les épices ».

Ajoutez les légumes coupés et les lentilles.

Rajoutez 1 litre d'eau bouillante et le 1/2 cube de bouillon. Laissez cuire votre soupe à feu doux pendant 15 minutes. A la fin, ajoutez le jus d'un citron, le Gomasio, si besoin, et le persil/coriandre frais.

Dégustez 1 à 2 assiettes de ce plat qui réchauffe, stimule la digestion et contient des protéines. Cette soupe est idéale pour le début de la semaine et vous pouvez la refaire à la place d'une autre soupe, si vous préférez. Vous pouvez la réchauffer et l'amener au bureau.

Il est conseillé de prendre les plats avec légumes et riz à midi et les soupes le soir, afin de laisser le temps à votre système digestif de se régénérer la nuit. Bien entendu, vous pouvez modifier les recettes à votre façon et selon vos envies et votre propre créativité.

Mangez le repas du midi le lendemain, ou agrémentez la soupe du soir avec du riz pour en faire un plat le lendemain. Seule contrainte à respecter. *Ne mangez rien d'autre que ce qui est mentionné dans cette liste.*

Recettes – Jour 2

Détox Plaisir

Petit déjeuner

Tisane au gingembre avec miel, porridge à l'avoine et à la cannelle

Le porridge à l'avoine est délicieux avec un effet nettoyant puissant, car les flocons d'avoine contiennent des fibres solubles qui vont réguler le transit intestinal, et stimuler la digestion en douceur. Ce petit déjeuner vous réchauffera et comblera votre faim.

Faites bouillir une poignée de flocons d'avoine dans un peu d'eau et laissez reposer pendant environ 5 minutes. Rajoutez 1/4 cuillère à café de cannelle et 1 cuillère à café de miel (facultatif, car la cannelle donne un goût sucrée naturellement). Dégustez.

Prenez vos compléments alimentaires comme d'habitude.

Le matin vers 11h00 : Si vous avez faim, mangez 1 à 2 dattes Medjoul. Elles calent et sont succulentes.

Ce qui convient également pour les collations du matin : pommes fraîches, quelques amandes, ou le curcuma latté pour les nerfs.

Dans la matinée : buvez beaucoup d'eau tiède ayurvédique et de la tisane au gingembre.

Recettes – Jour 2

Détox Plaisir

Midi

Dhal indien aux carottes avec riz basmati

Il faut : 50 g de lentilles corail, 2 carottes, 1/2 oignon, un peu d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café cumin, éventuellement une pincée de piment de Cayenne (mais seulement si vous le tolérez bien), 1 cuillère à café de gingembre fraîchement moulu, 1 cuillère à café de curcuma, 50 g de riz basmati, le jus d'un 1/2 citron, coriandre fraîche, Gomasio/gros sel, poivre

Lavez bien les lentilles. Epluchez les carottes, coupez- les en fines tranches. Dans une casserole à fond épais, mettez l'huile d'olive, l'oignon finement haché, les épices, le gingembre râpé. Faire chanter le mélange en remuant bien jusqu'à ce que l'oignon soit presque transparent. Ajoutez les carottes et continuez à remuer pour bien les imbiber des épices. Ajoutez les lentilles et couvrez totalement le mélange avec de l'eau chaude. Laissez mijoter pendant environ 20 minutes. Ajouter de l'eau si le mélange est trop sec. Avant de servir, poivrez, ajoutez un peu de jus de citron et saupoudrez de coriandre. Salez au besoin, mais attention à ne pas utiliser trop de sel, car il lie l'eau.

Pendant ce temps, faites cuire le riz basmati selon la notice, et affinez avec un peu de Gomasio.

Ce plat léger va vous réchauffer, il a l'avantage de bien caler la faim. Les lentilles apportent les protéines, les épices stimulent la digestion, la coriandre et le citron soutiennent le processus de détoxicification.

Veillez à manger entre 11 heures et 14 heures. Pendant cette période la force digestive est à son plus haut niveau.

Recettes – Jour 2

Détox Plaisir

Soir

Soupe aux blettes et au gingembre

Il faut : 4 feuilles de blettes (en enlevant les côtes), 1 carotte, 2 cuillères à café de gingembre râpé, 1 oignon, 1/2 cube de bouillon, un peu de lait d'amande ou d'avoine, Gomasio, poivre, 1/2 cuillère à café de curcuma, huile d'olive

Coupez l'oignon en petits morceaux et faites-le dorer dans l'huile d'olive à feu doux jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le gingembre et le curcuma et faites chanter cette infusion d'épices pendant 5 minutes en remuant régulièrement.

Rajoutez les carottes pelées et coupées en petits morceaux, les blettes coupées en grosses lanières, et un 1/2 litre d'eau bouillante avec le cube de bouillon. Faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes sont bien fondants. A la fin de la cuisson rajoutez le lait végétal.

Mixez le tout pour obtenir une soupe crémeuse, assaisonnez avec du Gomasio, sel/poivre (facultatif). S'il vous reste de la coriandre, elle se marie parfaitement avec cette soupe !

Si vous n'aimez pas les blettes, faites cette soupe avec 3 grandes carottes uniquement.

Les épices donnent beaucoup de goût, salez uniquement, si vous en avez vraiment besoin.

Le poivre est un puissant stimulant d'énergie. Observez, si vous le supportez bien le soir. S'il trouble votre endormissement, il vaut mieux l'utiliser qu'à midi.

Recettes – Jour 3

Détox Plaisir

Petit déjeuner

Porridge psyllium, avoine, gingembre, tisane au gingembre

Ce porridge est à la fois doux et frais, grâce à l'avoine et au lait végétal et rehaussé de gingembre. C'est un petit-déjeuner adoucissant idéal en cas de constipation, de diarrhées ou de colon irritable, grâce au psyllium. Le psyllium est une variété du plantain indienne. Ses effets tiennent à la teneur élevée en mucilages qui entourent ses graines. C'est un laxatif de lest non assimilable par l'organisme, excellent lubrifiant pour les intestins, sans effet excitant sur la muqueuse. Il améliore l'élimination et nettoie les canaux descendants de l'intestin.

Il faut : 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 1 cuillère à soupe de psyllium blond, 1/2 cuillère à café de gingembre rapé, 1/4 de litre de lait d'avoine ou autre lait végétal

Versez les flocons d'avoine et le psyllium dans un bol, ajoutez le gingembre rapé et le lait chaud. Laissez reposer et savourez.

Prenez vos compléments alimentaires comme d'habitude.

Dans la matinée : buvez beaucoup d'eau tiède ayurvédique et de la tisane au gingembre.

Recettes – Jour 3

Détox Plaisir

Midi

Kitchari avec riz basmati et avocat

Il faut : 50 g de riz basmati, 50 g de haricots Mungo, 2 cuillères à café d'huile de noix de coco, 1 cuillère à café de gingembre râpé, 1 gousse d'ail finement hachée, 1 cuillère à café de cumin, 1/2 cuillère à café de curcuma, 1 carotte finement tranchée, 1 cube de bouillon, 1 avocat, sel/sésame sel et poivre, le jus d'un 1/2 citron, un peu de coriandre/persil

Lavez le riz et les haricots Mungo sous l'eau courante. Ensuite faites revenir l'ail, le gingembre et les épices dans un peu d'huile à feu doux, ajoutez les carottes et continuez la cuisson encore quelques minutes. Ajoutez ensuite le mélange riz/haricots Mungo, 1 litre d'eau bouillante avec le cube de bouillon, et laissez cuire le tout à feu doux pendant 30 minutes.

Surveillez régulièrement, et rajoutez de l'eau si besoin, pour obtenir un plat crémeux et plutôt liquide. Finalisez avec le jus de citron, assaisonnez de sel et de poivre et si disponible de la coriandre/persil.

Par dessus, vous pouvez couper un avocat avec du Gomasio.

Kitchari est l'un des plats de désintoxication ayurvédiques les plus puissants. Ce plat vous donne un mélange équilibré de protéines et de glucides, en étant très léger et digeste. Il se prépare à partir de haricots Mungo, un type de lentille indien très léger et digeste, qui produit moins de flatulences, que les autres légumineuses.

C'est un vrai régal pour votre système digestif. Plus vous préparez ce plat liquide, mieux c'est. Le kitchari va défatiguer votre système digestif. C'est bon, nourrissant et détoxifiant.

Recettes – Jour 3

Détox Plaisir

Soir

Soupe de lentilles aux légumes – voir la recette Jour 1

Cette soupe est une base de notre semaine détox. Vous pouvez la prendre plusieurs fois pendant la semaine.

Recettes – Jour 4

Détox Plaisir

Petit déjeuner

Tisane de gingembre et compote de pommes

Aujourd'hui, nous prenons une compote de fruits au petit-déjeuner. Les compotes contiennent beaucoup de vitamines, et vous pouvez les faire avec les fruits que vous aimez. En Ayurveda, il est généralement recommandé de manger les fruits cuits et assaisonnés d'épices, en particulier pendant la saison froide. La nourriture crue peut être plus difficile à digérer pour certaines personnes, et la cuisson rend les fruits plus digestes.

Il faut : 2 pommes, 5 clous de girofle, une pincée de cannelle, 1 cuillère à café de miel

Coupez les pommes non pelées en morceaux. Dans une casserole, ajoutez les pommes, les clous de girofle et 1/4 de litre d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez une pincée de cannelle, quand tout a refroidi à 40 degrés. Sucrez, si besoin avec du bon miel. Mangez les fruits. Buvez le jus !

Savourez cette compote seule ou rajoutez un peu de porridge, si elle ne vous suffisait pas. Si vous avez encore faim, vous pouvez prendre une collation de la liste ou une datte Medjoul.

Prenez vos compléments alimentaires comme d'habitude.

Dans la matinée : buvez beaucoup d'eau tiède ayurvédique et de la tisane au gingembre.

Recettes – Jour 4

Détox Plaisir

Midi

Brocoli avec tahin, riz basmati et avocat

Faites cuire les bouquets d'un brocoli à la vapeur ou blanchissez-les rapidement dans de l'eau bouillante.

Faites cuire 50 g de riz basmati selon la notice. Versez le brocoli sur le riz, rajoutez deux cuillères à soupe de tahin, un avocat, un peu d'huile d'olive et du Gomasio. Savourez.

Ce plat est rapide et léger. Il est nourrissant, car le tahin apporte une grande partie des protéines dont vous avez besoin pour ne pas avoir faim. Doux, l'avocat est un excellent équilibrant nerveux, idéal en cas de fatigue ou de nervosité. Il fournit dans cette recette, les acides gras essentiels et donne de la puissance et de l'endurance. Si vous n'aimez pas le tahin, vous pouvez le remplacer avec une purée de noix de cajou, ou d'amandes.

Recettes – Jour 4

Détox Plaisir

Soir

Soupe de betteraves rouges / patates douces

Il faut : 1 betterave rouge, 1 oignon, 1/2 cuillère à café de cumin, 1/4 boîte lait de coco, 1 cube de bouillon

Emincez la betterave et l'oignon. Faites revenir l'oignon avec une cuillère à café de cumin dans un peu d'huile/ghee. Ajoutez la betterave, 1/2 litre d'eau bouillante avec le cube de bouillon et laissez cuire la soupe à feu doux pendant 20 minutes. A la fin, rajoutez 1/4 de boîte de lait de coco. Mixez votre soupe et rajoutez la coriandre ou le persil frais. Délicieux.

La betterave est un miracle de désintoxication et renforce votre système immunitaire pour les jours de désintoxication restants. Si vous n'aimez pas les betteraves, vous pouvez les remplacer par des patates douces. La soupe reste toujours très savoureuse et nourrissante.

Recettes – Jour 5

Détox Plaisir

Petit déjeuner

Tisane de gingembre, flocons d'avoine avec cannelle, safran, miel et dattes/figues

Faites bouillir une poignée de flocons d'avoine dans le lait d'amande avec une pincée de safran pendant 5 minutes. Incorporez 1/4 cuillère à café de cannelle, saupoudrez de dattes ou de figues hachées, et sucrez si besoin avec un bon miel.

Ce petit-déjeuner vous apportera ancrage et chaleur aujourd'hui. C'est très copieux et devrait bien vous aider à traverser la matinée.

Prenez vos compléments alimentaires comme d'habitude.

Dans la matinée : buvez beaucoup d'eau tiède ayurvédique et de la tisane au gingembre.

Recettes – Jour 5

Détox Plaisir

Midi

Wok de choux frisé et quinoa

Il faut : 1 petit chou frisé ou 1/2 chou blanc, 1 oignon, 2 gousses d'ail, le jus d'un citron, tahin pour la sauce

Coupez le chou en fines lanières, l'oignon en gros anneaux, et émincez l'ail. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile. Ajoutez le chou et faites sauter brièvement. Déglacez avec un peu d'eau et laissez mijoter à feu doux pendant 10 - 15 minutes. Affinez avec le jus d'un citron.

Un bol de quinoa, des pâtes à l'épeautre ou de riz basmati se marient bien avec ce plat. Rajoutez du tahin en touche finale.

Si vous n'aimez pas le chou, vous pouvez le remplacer par des blettes ou des épinards.

Recettes – Jour 5

Détox Plaisir

Soir

Kitchari comme soupe

Voir la recette jour 3.

Recettes – Jour 6

Détox Plaisir

Petit déjeuner

Tisane au gingembre avec miel et compote de pommes ou de poires

Il faut : 2 pommes/poires, 5 clous de girofle, une pincée de cannelle, 1 cuillère à café de miel

Coupez les pommes/poires non pelées en morceaux. Dans une casserole ajoutez les fruits, les clous de girofle et 1/4 de litre d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez une pincée de cannelle, quand la compote a refroidi à 40 degrés. Sucrez si besoin avec du bon miel. Mangez les fruits. Buvez le jus !

Le clou de girofle est l'un des antiseptiques naturels les plus puissants. Il vous réchauffe, stimule votre circulation sanguine et désinfecte l'ensemble de votre cavité buccale. Cela vous protège des maladies de toutes sortes. Durant notre joyeuses semaine de Détox Plaisir, il vous réchauffera de l'intérieur.

Savourez cette compote seule, ou rajoutez une variante de porridge, ou des dattes. Écoutez simplement votre corps et découvrez ce qui est bon pour vous aujourd'hui.

Prenez vos compléments alimentaires comme d'habitude.

Le matin vers 11h00 : Si vous avez faim, mangez 1 ou 2 dattes Medjoul.

Dans la matinée : buvez beaucoup d'eau tiède ayurvédique et de la tisane au gingembre.

Recettes – Jour 6

Détox Plaisir

Midi

Ragout pomme de terre – lentilles

Il faut : 1 oignon, 3 pommes de terre, 1/2 cuillère à café de cumin, 1 litre de bouillon de légumes, 100 g de lentilles jaunes, le jus d'un 1/2 citron, selon envie thym ou marjolaine, sel/Gomasio, poivre

Emincez un oignon. Épluchez trois pommes de terre et coupez-les en dès. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile de coco, ajoutez 1 cuillère à café de cumin. Rajoutez les pommes de terre et un litre de bouillon de légumes. Ajoutez une poignée de lentilles jaunes et faites cuire 20 minutes à feu moyen. Salez si besoin, poivrez. Affinez avec le jus de citron, du thym ou de la marjolaine fraîche/séchée et de la coriandre fraîche. Dégustez.

Adoucissante et cicatrisante, la pomme de terre est aussi astringente. Elle peut être à l'origine de ballonnements. Son antidote est le poivre. Les aliments poussant sous la terre augmentent la force et l'endurance.

Recettes – Jour 6

Détox Plaisir

Soir

Soupe pour défatiguer le système digestif

Il faut : 1 oignon, 1/2 chou blanc, 1 patate douce, 1 panais, 500 ml de bouillon de légumes, 1 cuillère à café de curcuma, 1/2 cuillère à café de cumin, huile de noix de coco, jus d'un 1/2 citron, coriandre/persil

Emincez l'oignon, coupez le chou en fines lamelles, la patates douces et le panais en petits dès. Faites revenir l'oignon avec le curcuma et le cumin, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Rajoutez les légumes à basse température et faites chanter. Rajouter le bouillon de légumes et faites cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendre. Affinez avec le jus de citron, la coriandre et/ou le persil.

Si vous n'aimez pas le chou, remplacez le par des blettes, des épinards, ou des carottes.