

Anne Dufour Catherine Dupin

# Eaux détox

## ET PETITS BOUILLONS MAGIQUES



**100 RECETTES MAGIQUES  
D'EAUX INFUSÉES ET DE BOUILLONS**

**100% DÉTOX**

POCHE

LE D U C . S

# Eaux détox

## ET PETITS BOUILLONS MAGIQUES

**Mauvaises habitudes alimentaires, rythme de vie effréné, air pollué... Notre corps est sans cesse malmené, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. La détox est LA solution pour donner un bon coup de punch à notre organisme !**

**Découvrez dans ce livre :**

- **20 bonnes raisons** de se mettre aux eaux vitaminées et aux bouillons : c'est léger, c'est ultra-détox, c'est un excellent aide-minceur et... c'est bon !
- Devenez expert en eaux vitaminées et bouillons détox avec **nos modes d'emploi illustrés**.
- Aloe vera, ananas, citron, fraise, oignon, spiruline, persil, curcuma, eaux florales... **48 « baguettes magiques »** pour eaux et bouillons détox.
- Eau de pamplemousse ventre plat, Pschitt détox abricots framboises, Eau verte coup d'éclat, Ice cubes détox de lavande, Bouillon végétal Décaptout, Bouillon multi-os paléo... **100 recettes détox** délicieuses et faciles.

**INCLUS : VOTRE PROGRAMME DÉTOX EAUX INFUSÉES ET BOUILLONS MAGIQUES EN 1 SEMAINE.**

**Anne Dufour**, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteur de nombreux livres à succès dont *Ma bible brûle-graisses*. **Catherine Dupin** a coécrit de nombreux livres. Elles ont écrit ensemble *Ma bible de l'alimentation détox*, *La détox, c'est malin*, *Mes petites recettes magiques détox*.

ISBN 979-10-285-0169-3



6 euros  
Prix TTC France

9 791028 501693

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, MINCEUR, CUISINE

**POCHE**

**L E D U C . S**



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

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

*La détox, c'est malin*, 2014.

*Mes petites recettes magiques acido-basiques*, 2014.

*Mes petites recettes magiques détox*, 2011.

*Le grand livre de l'équilibre acido-basique*, 2011.

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour :

**[www.editionsleduc.com/anne-dufour](http://www.editionsleduc.com/anne-dufour)**

Retrouvez-la sur son blog :

**[Biendansmacuisine.com](http://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](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

**[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)**

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

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-0169-3

ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

# EAUX DÉTOX ET PETITS BOUILLONS MAGIQUES



**POCHE**

L E D U C . S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
DEVENEZ EXPERT EN EAUX INFUSÉES ET BOUILLONS DÉTOX	23
48 BAGUETTES MAGIQUES POUR EAUX ET BOUILLONS DÉTOX	47
MES RECETTES MAGIQUES D'EAUX INFUSÉES ET BOUILLONS DÉTOX	83
TABLE DES MATIÈRES	187





# INTRODUCTION

**O**n en a marre des boissons sucrées, des verres remplis d'on ne sait trop quoi, des bulles fluo, des sodas qui laissent un horrible goût dans la bouche, des jus qui coupent l'appétit, de l'alcool obligatoire à l'apéro « sinon c'est que t'es pas cool ». Bref : marre d'être obligés de boire « mal » ou « seulement de l'eau », sans rien entre les deux. Mais ça, c'était avant !

## **20 RAISONS DE SE METTRE AUX EAUX INFUSÉES ET AUX BOUILLONS DÉTOX**

Malines, géniales même, les eaux infusées cumulent les expertises : championnes détox, light, minceur, tonus, bien-être, elles ont pas mal de leçons à nous apprendre. Dont celle-ci peut-être avant tout : les choses les plus simples sont toujours les meilleures. Quant aux bouillons

détox, c'est simple : sans eux, il y a des aliments et de très précieux nutriments santé que vous ne pourriez tout simplement jamais consommer car ils n'existent qu'en se diffusant lentement dans l'eau frémissante, longtemps.

## 1. C'EST TRÈS TRÈS LÉGER

Forcément, l'ingrédient hyper-majoritaire, à 90 % voire davantage, c'est l'eau. De fait, eau infusée et bouillon sont donc très, très, très peu caloriques et l'un comme l'autre peuvent être bus à volonté. Dans le cas des eaux infusées, on est même souvent à zéro calorie. Dans les bouillons, il peut y avoir davantage de « matière » qui se faufile dans le bain, mais ça ne va jamais aller chercher bien loin. Surtout dans ce livre, où toutes nos recettes gardent un œil hyper-vigilant sur ce point. Rappel : l'eau, infusée ou non, est la SEULE boisson recommandée, que ce soit pendant et hors des repas. TOUTES les autres, y compris le café, le thé, les jus de légumes ou de fruits, sont des boissons plaisir que l'on peut s'accorder – et dont on peut même tirer bénéfice parfois, c'est le cas surtout avec le thé. Et en mode détox, seuls quelques thés sont recommandés (ils doivent être pauvres en théine), quelques bouillons détox, quelques infusions focalisées sur le foie notamment, aussi : toutes les autres boissons doivent être évitées.

## 2. C'EST SUPER-DÉTOX

Déjà, c'est super « pas intox » puisque le but, c'est que ces eaux aromatisées maison remplacent tous les sodas

(light ou pas), jus de fruits, de légumes, boissons lactées, café latte, chocolat... on pourrait continuer ainsi bien longtemps cette liste interminable. Forcément, déjà, l'eau infusée ou le bouillon détox pesant à peine quelques calories, on va gagner sur tous les tableaux : minceur, détox, bien-être, santé. Mais il faut savoir raison garder : bien sûr, en soi, l'eau est drainante et aide à éliminer ce qui peut l'être (c'est-à-dire déjà pas les graisses, insolubles dans l'eau par principe, hélas), mais elle n'a pas la capacité de détoxifier le corps. Cela, ce sont des molécules bien précises dans des aliments bien précis qui en sont capables : il faut d'abord rendre solubles les toxiques qui logent dans les réserves de graisses du corps (phase 1 de la détox), puis prendre chaque molécule toxique « par la main » afin de l'entraîner vers la sortie (phase 2 de la détox), et seulement ensuite les éliminer (phase 3 de la détox). Là, en phase 3, l'eau joue tout son rôle de douche intérieure, mais elle n'intervient ni en phase 1, ni en phase 2. Quant aux bouillons, entre ceux extra-light aux légumes ou aux herbes aromatiques/épices, et ceux très denses mais apportant une cargaison de molécules détox, comme le bouillon d'os, il n'y a plus qu'à choisir celui qui vous correspond le mieux.

### 3. CE SONT D'EXCELLENTS AIDE-MINCEUR

Donc, les eaux détox ne font pas maigrir, on l'a dit : l'eau n'a jamais fait éliminer de la graisse, cela se saurait. MAIS ! Mais... si vous avez l'habitude de boire régulièrement une boisson sucrée, comme un soda, un cola,

une boisson énergisante, ou même du jus de fruits, l'eau infusée étant incomparablement moins calorique, elle représentera un énorme coup de pouce minceur. Chez bien des personnes en surpoids, la consommation de boissons sucrées est le problème numéro 1, et l'eau infusée sera alors sinon la solution minceur, en tout cas un moyen fiable et agréable de consommer chaque jour des dizaines voire des centaines de calories en moins. C'est loin d'être négligeable !

#### 4. C'EST PLEIN DE MINÉRAUX

Dans l'eau, il y a des minéraux : elle s'en charge au fil de ses pérégrinations souterraines, caressant sur son passage les roches, la terre, l'élément minéral dans son ensemble. Mais aussi, et surtout, elle se charge des minéraux des aliments qu'elle accueille puisque, par effet d'osmose, ils migrent de l'aliment vers l'eau. C'est bien pour cela que l'on déconseille toujours de faire tremper des légumes, des fruits ou même de la salade dans l'eau pendant longtemps : leurs minéraux s'enfuient dans le liquide. Dans l'eau infusée, c'est exactement ce que l'on recherche puisqu'on va la boire ensuite et, donc, profiter de ces chers minéraux. La chaleur, en cas de cuisson, accélère encore ce processus d'osmose. L'eau infusée et peut-être encore plus le bouillon détox sont des champions de la reminéralisation. Super-plan antifatigue, en cas de convalescence, de stress chronique, de vie quotidienne dans un environnement bruyant et/ou anxigène, de régime et de toute autre situation qui réclame davantage de minéraux.

## 5. ON PEUT EN CONSOMMER À VOLONTÉ !

On l'a déjà dit, on le répète : eaux infusées et bouillons détox peuvent être consommés à volonté. À vous les tasses multiples dans la journée, les « pauses détox et minceur », ou même les thermos XXL à embarquer au bureau. Il n'y a aucune limite !

## 6. C'EST BON !

N'oublions pas l'essentiel : nos recettes sont toutes hyper-bonnes, parce que quand ce n'est pas bon, on n'en boit pas. Nous vous proposons quelques basiques tout simples pour vous faire la main, mais même eux sont très bons. Et une fois que vous serez familiarisé avec le procédé, vous pourrez vraiment vous amuser. Testez notre Eau de concombre acidulée (p. 89) et bien sûr notre Eau green à la cannelle (voir p. 90) !

## 7. C'EST FAIT MAISON

C'est la grande mode du DIY (*Do it yourself*... bref, fait maison quoi !) depuis quelque temps, et en l'occurrence, pour l'eau infusée et le bouillon détox, c'est la seule façon de procéder. Seule une eau préparée à la maison, doucement infusée dans le frigo, sera « homologuée » : elle est si fragile que la conservation ne pourrait être possible qu'à l'aide de conservateurs (ça va pas non ?). Et puis surtout, surtout, elle est si facile à confectionner qu'un enfant de 5 ans y arriverait sans peine, si vous le laissiez faire. Le bouillon détox réclame à peine plus de débrouillardise. Ce

qui change : le bouillon, c'est plutôt chaud, et donc plutôt pour quand il fait frisquet. L'eau infusée coule dans notre gorge et dans nos veines dès qu'il fait chaud.

## 8. ON PEUT LES PRÉPARER EN SUCRÉ ET EN SALÉ

Le génie de ces préparations : elles sont extrêmement polyvalentes. On démarre souvent timidement par une eau infusée classique, au citron par exemple. Puis de fil en aiguille, de morceaux de fraises en tronçons de concombre, on finit par tenter un jour le bouillon d'os... et là c'est la consécration ! (Nous en reparlerons p. 28.) Donc, on peut très bien profiter d'une eau salée ou sucrée, bien que ces termes ne doivent pas vous faire imaginer n'importe quoi : dans aucune de ces eaux on n'ajoute le moindre grain de sel ou de sucre (à une exception près, pour de très bonnes raisons, voir p. 132). C'est juste qu'une eau de pêche, c'est plutôt sucré et une eau de concombre, plutôt salé (un bouillon de poulet, encore plus).

## 9. C'EST SUPER-DIGESTE

Forcément, il n'y a rien à digérer ! Comparativement aux boissons lactées, souvent peu digestes, ou à celles, industrielles, bourrées d'additifs en tout genre, l'eau infusée et le bouillon détox sont des vacances pour votre foie, votre estomac, vos milliards de cellules intestinales... Pas un ballonnement à signaler, pas une lourdeur, pas une douleur. Au contraire, ils peuvent même vous aider à digérer votre repas (Eau de menthe, p. 87, Bouillon froid

100 % vert, p. 177) ou même... des mauvaises nouvelles (Eau de mélisse, p. 88).

## 10. C'EST HYDRATANT

Tu m'étonnes, c'est plein d'eau ! Les médecins n'arrêtent pas de nous le rabâcher : nous ne buvons pas suffisamment. Mais voilà, bon nombre d'entre nous n'apprécient pas tellement l'eau nature : « ça n'a pas de goût », « je n'y pense pas », « je ne vois pas l'intérêt ». Résultat, soit on continue de ne pas boire assez, et alors on garde notre peau sèche, nos maux de tête, notre organisme encrassé, nos muscles douloureux car pleins d'acides (courbatures), nos cystites, nos microbes, voire nos toxiques stagnant dans la vessie avec le risque, à terme, de développer un cancer (cas typique : le cancer de la vessie chez les fumeurs). Soit on aromatise son eau avec des sirops (sucrés), des sirops concentrés (moins sucrés mais avec des additifs et des faux sucres, beurk !). Soit on boit carrément des jus ou des sodas. Soit on pense ruser en avalant des thés, des cafés, des infusions... mais ce n'est pas la même chose, quoi que vous en pensiez ! Par exemple, dans le thé, il y a de la caféine, et donc il est hors de question d'en abuser ; sans même parler du café. En plus, si le thé est de mauvaise qualité, on obtient une infusion aux pesticides... bof !

Pour rappel : les boissons sucrées non seulement n'hydratent pas mais déshydratent !

## 11. C'EST UN SUPER-CLIMATISEUR : EN HIVER, ÇA RÉCHAUFFE, EN ÉTÉ, ÇA RAFRAÎCHIT !

Pas besoin d'avoir fait Saint-Cyr pour savoir que les bouillons réchauffent et réconfortent, tandis que les eaux infusées rafraîchissent. Mais avez-vous déjà pensé que cette petite « magie », qui nous semble parfaitement normale, résulte d'un processus très complexe dans le corps ? Et savez-vous que l'organisme dépense des calories pour réchauffer un liquide frais, c'est d'ailleurs pourquoi on recommande toujours d'ouvrir la fenêtre de la chambre quand on dort, même en hiver, car le principe est le même : pour se réchauffer (ou réchauffer ce que l'on met dedans), l'organisme doit dépenser de l'énergie. Eh oui ! Cela fonctionne d'ailleurs de la même manière pour les aliments (n'allez pas en conclure qu'une glace au chocolat fait maigrir ! Certes elle est glacée, mais elle est aussi... au chocolat 😊). À ce sujet, les Chinois recommandent de ne jamais manger « froid » quand on est fatigué, malade ou dénutri car l'estomac doit « créer le feu » (à la place de celui de votre gazinière, ou plaque à induction, que vous n'avez pas daigné allumer), ce qui le fatigue... là encore pour cause de dépense d'énergie, donc de calories.

Un petit plus anecdotique sur un verre mais qui peut, à force, finir par compter. Car sachez que la régulation thermique est excessivement gourmande en calories : en cas de forte chaleur (ou de froid piquant), le corps brûle jusqu'à 3 calories sur 4 pour se maintenir à 37 °C.



**1 LITRE D'EAU INFUSÉE À 10 °C = - 30 CALORIES !**

Le corps brûle 30 calories par litre d'eau fraîche à 10 °C (soit environ la température de l'eau infusée lorsque vous la sortez du réfrigérateur) « à réchauffer ». Pas mal ! N'oubliez pas de remettre la carafe dans le frigo !

Certes, les bouillons détox, chauds, n'ont pas cette vertu. Mais ils ont eux aussi une botte secrète : goûteux, parfois riches en substances nutritives, ils permettent de caler ou en tout cas de tempérer l'appétit mieux qu'une eau infusée. Sans compter qu'ils remplacent haut la main un snack « horrible » genre chips, curly ou autre « apéro tarama ».

**12. ON PEUT JOUER ET S'AMUSER AVEC**

L'eau, vous le savez, peut prendre diverses formes. Poussons la logique jusqu'au bout et voyons du côté des freez water detox (voir p. 141) ! Toujours la même chose : pas de sucre, on est d'accord ? Mais quelle beauté ces tranches de kiwi et ces myrtilles à travers la glace, non ? On dirait une apparition céleste en pleine balade en Islande !

**13. ZÉRO GÂCHIS**

Une fois l'infusion terminée vous allez retirer les fruits ou les légumes de la carafe ou du récipient où ils macèrent. Pas question pour autant de les jeter. Certes ils sont devenus un peu moches, mous et gorgés d'eau. Mais rien n'empêche de les égoutter et de les mélanger à du fromage blanc, du yaourt, ou encore de les faire mijoter dans une recette sucrée, salée ou sucrée-salée selon le cas.

Ou simplement poêlés avec un peu de miel et de cannelle (pour les fruits) ou d'huile d'olive et de curry (pour les légumes), et vous obtiendrez quelque chose de délicieux.

## 14. ZÉRO PHOSPHORE (VS COLAS)

Voici un problème dont on parle peu : l'excès de phosphore dans l'alimentation. Le phosphore est un minéral utile à l'organisme et on est bien content d'en avoir. Mais trop c'est trop ! Et le problème, c'est qu'en fonction des habitudes alimentaires, on peut parfois avaler 2, voire 3, voire... 5 fois les apports recommandés (surtout pour un jeune enfant ou un adulte)\*. Et là, les ennuis commencent, car le phosphore empêche la bonne assimilation du calcium (pour résumer). Ainsi, si déjà vous mangez 2 à 3 portions de produits laitiers (lait, lait fermenté, yaourt, fromage blanc, fromage râpé/fondu, fromage affiné...), sachez qu'ils sont riches en calcium certes, mais aussi en phosphore : bim ! vous explosez déjà votre quota de phosphore. Votre cas s'aggrave si en plus vous avez une alimentation très riche en œufs/viande/jambon/charcuterie : re-bim ! 100 grammes en apportent de 200 à 600 mg. Quant aux colas, principaux sodas pourvoyeurs de phosphore, 100 ml apportent 25 à 50 mg, ce qui est énorme puisque, bien souvent les fans de colas en avalent jusqu'à 1 litre par jour, soit... 10 fois plus que 100 ml (donc, 10 fois plus de phosphore au passage).

---

\* 550 mg pour les adultes, 300 mg à 800 mg chez les enfants/ados selon âge, sexe...

## LE COIN DES EXPERTS : LA PLANÈTE PHOSPHATES

Pour info, il existe 3 différentes formes de phosphore. Les principales :

- *Les phosphates organiques, mal assimilés* (et tant mieux), dans de nombreux végétaux comme les noix, les céréales, les haricots secs, les légumineuses en général. Cette forme de phosphore ne pose pas de problème : on en avale finalement peu et en plus le corps n'en retient que la moitié.
- *Les phosphates organiques, bien assimilés* (et pas trop tant mieux), dans de nombreux aliments d'origine animale, comme les viandes, les œufs, les volailles, les poissons, le fromage et les autres produits laitiers.
- *Les phosphates non organiques*, qui sont en réalité des additifs industriels ajoutés dans des produits déjà fortement industrialisés, dont les colas. Ils portent tout un tas de noms (acide phosphorique, phosphates de calcium, de sodium, de ceci ou de cela...) ou de surnoms (E338, E450...). Dans ce livre, nous nous intéressons principalement au E338, acide phosphorique utilisé dans les colas (Coca-Cola, Pepsi-Colas, colas de marques distributeurs...). Les autres sont plutôt employés dans les produits laitiers de médiocre qualité (fromage fondu...) ou dans d'autres aliments peu recommandables.

Il est bien évident que parmi ces phosphates, les 2 premiers, naturels, sont parfaitement acceptables (attention quand même à ne pas abuser de la catégorie « produits animaux »), tandis que la dernière catégorie n'a rien à faire dans notre corps.

## 15. ZÉRO ADDITIF

Vous n'imaginez pas le nombre d'additifs que l'on peut trouver dans les boissons industrielles, ni dans les bouillons (cubes, en poudre... déshydratés) et autres eaux aromatisées industrielles. C'est, parfois, proprement ahurissant ! Dans les colas, bien évidemment, mais dans

les sodas (Seven Up, Schweppes, Fanta...) en général, et surtout, plus pernicieux dans les « boissons aux fruits ». Par exemple dans le Capri Sun, on a déjà 2 additifs, c'est trop pour une simple boisson aux fruits... lesquels ne participent d'ailleurs qu'à un peu plus de 10 % de la recette, le reste c'est de l'eau et une cargaison de sucre. On grimpe à 4 additifs pour le Sunny delight (et seulement 5 % de fruits !) et le champion, le Tropical Oasis, renferme carrément 8 additifs ! Stabilisants, arômes, colorants... Avec les eaux infusées maison, on sort de l'univers de la junk-food pour entrer dans le cercle vertueux des boissons simples, naturelles, physiologiques. Une autre planète !

## 16. ZÉRO SUCRE ET ZÉRO FAUX SUCRE

Revenons un instant sur le problème du sucre. TOUTES les boissons autres que l'eau (ou le thé, le café, les infusions nature) apportent du sucre. En plus ou moins grande quantité, mais grosso modo, 6 à 7 morceaux de sucre par verre de 250 ml. Quant aux aromatisateurs d'eau, ces petites fioles que l'on sort à tout bout de champ pour colorer et aromatiser l'eau (comme leur nom l'indique), censés être infiniment meilleurs pour la santé que du sirop, ce n'est pas tellement mieux ; certes ils sont nettement moins sucrés, mais un peu + un peu + un peu + un peu... ça finit par compter et si vous aromatisez ainsi chaque verre d'eau, en fin de journée ils auront contribué à apporter plus de la moitié des apports en sucre recommandés. Ce qui est énorme puisque pendant ce temps-là, soit vous consommez aussi des fruits « normaux » et leur sucre vient

s'ajouter à celui des aromatisateurs... soit vous n'en consommez pas (de fruits), et dans ce cas vous ne profitez pas de leurs bienfaits nutritionnels (fibres, vitamines, antioxydants...). Encore un produit industriel présenté comme naturel et dont on pouvait finalement largement se passer. Tous renferment un conservateur de synthèse (sorbate de potassium), soit du sucre soit des faux sucres (édulcorants), des arômes et des. Et, encore une fois, une façon de refuser le goût de l'eau, et de très, très mal habituer les enfants à consommer systématiquement des boissons sucrées, même si « peu » sucrées... c'est encore trop !

## 17. ZÉRO SIROP DE GLUCOSE FRUCTOSE

Incroyable mais vrai : certaines boissons « aux fruits » ont pour premier ingrédient... du sirop de glucose-fructose. C'est le cas de sirops d'ice tea (grandes marques et marques distributeurs !) ou de sirop... de fruits (!). En énorme sur la bouteille, une feuille de menthe, des tranches d'agrumes, des framboises... En réalité, zéro framboise, ni agrume ni menthe dans votre boisson, juste du sucre, et de la pire espèce car sous forme de glucose-fructose, il est encore plus mauvais pour votre métabolisme, votre corps, votre tour de taille.

## 18. ZÉRO CARIE (CAR ZÉRO ACIDE)

Les boissons sucrées apportent... du sucre, donc des caries. D'autant que sous forme liquide, il se faufile partout, dans les interstices les plus reculés de la bouche, pour y faire

des ravages. Si, en plus, dans la recette, il y a de l'acide citrique, c'est pire : celui-ci « grignote » l'émail, pavant la voie aux caries induites par le sucre. Et s'il renferme en plus de l'acide phosphorique (= phosphore, voir p. 16), alors là, c'est la complète car lui aussi agresse l'émail, le rendant friable et poreux. Aïe ! Rien de tout cela dans nos eaux infusées et nos bouillons détox, garantis sans sucre ajouté, sans acide citrique (sauf traces avec les agrumes) et sans acide phosphorique.

## 19. ZÉRO CAFÉINE

Le café, le thé, les boissons énergisantes, le chocolat, les colas : tous apportent de la caféine, un excitant notoire, épuisant pour les neurones et aux effets néfastes à force – le seuil acceptable dépend de votre sensibilité à la caféine, largement génétique. Globalement, mieux vaut limiter fortement son ingestion – 2 tasses par jour, maxi 3, de thé ou de café suffisent amplement pour atteindre le seuil limite. Pour les enfants, c'est zéro tasse. Nous vous proposons quand même quelques recettes de thés infusés : nous y avons mis peu de thé et beaucoup d'autres ingrédients.

## 20. UNE BONNE HABITUDE POUR LES ENFANTS

On le dit, le redit et le reredit : donnez de l'eau à vos enfants. De l'eau « normale » ou de l'eau infusée « maison ». Rien d'autre ! Réservez les jus de fruits et les sodas pour des cas tout à fait exceptionnels, et ne posez jamais une bouteille de boisson sucrée à table : une carafe

d'eau ou d'eau infusée, oui. C'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour leur santé, s'il n'y en a qu'une, c'est celle-là. Et sachez que les études indiquent qu'une forte consommation de soda est liée, chez les enfants, à davantage d'agressivité, donc vous aussi, vous serez préservé, c'est une bonne nouvelle, non ? Quant aux bouillons, c'est aussi une saine habitude à leur inculquer : ils associeront ainsi toute leur vie la sensation de plénitude et de rassurant aux bouillons légers plutôt qu'à des entrées plus caloriques et grasses. Et partiront aussi plus facilement à la découverte de nouvelles saveurs, tant les bouillons exotiques aux aromates font « voyager » sans pour autant s'avérer trop perturbants pour les papilles, notamment sur le plan des textures. Plus facile d'approcher une culture avec un bouillon aux herbes qu'avec une brochette de criquets grillés.







# DEVENEZ EXPERT EN EAUX INFUSÉES ET BOUILLONS DÉTOX

Les eaux infusées de fruits, de légumes, d'herbes aromatiques, d'épices... il y a quoi dedans ? On les prépare comment ?

## LES EAUX INFUSÉES

### ELLES CONTIENNENT QUOI ?

À 99 %, de l'eau (éventuellement une eau de coco, ou une eau de fleur ou d'herbe appelée aussi « hydrolat »). Pour le 1 % restant, la partie hydrosoluble des fruits et légumes. Et encore, une toute petite partie seulement car de nombreuses molécules restent « coincées » dans le fruit,

à cause des fibres, et de tout un tas de choses qui les maintiennent dedans. C'est ce qui en fait à la fois leur force et leur petite faiblesse : d'un côté elles ne renferment pas de grandes quantités de « principes actifs », mais de l'autre elles sont hyper-drainantes et détox car une fois bues, elles sont prêtes à accueillir beaucoup de molécules dont le corps souhaite se débarrasser (principe de l'osmose). Elles contiennent tout de même...

- les vitamines hydrosolubles des fruits (vitamines B et C),
- les minéraux des fruits (ils sont solubles dans l'eau),
- des pigments colorés et d'autres flavonoïdes antioxydants
- plus ou moins de molécules aromatiques, qui constituent ce que l'on appelle l'essence de la plante (ou l'huile essentielle, une fois extraite)
- les « superfood » que l'on a bien voulu y mettre, comme de l'aloé vera, de la spiruline (si on utilise des glaçons à la poudre de spiruline), de la cannelle, etc.

Attention :

- Elles peuvent aussi contenir les résidus de pesticides et autres composés dont on ne veut pas, donc fruits bio obligatoires, ou au moins, sinon, pelez-les (pour ceux qui le permettent, bien sûr... allez éplucher des groseilles ou des framboises... !).

## ON LES PRÉPARE COMMENT ?

Rien de plus simple !



1. On prépare les ingrédients (on rince, on coupe, on spirale...). Pensez au plaisir des yeux : la carafe est transparente, essayez de tailler joliment vos fruits, de choisir les plus belles feuilles aromatiques, etc.
2. On les jette dans une carafe, large en haut, ou dans un bocal en verre. Doucement, on n'est pas des brutes épaisses.
3. On remplit d'eau jusqu'en haut. Et glou et glou !
4. On met au frigo pour le temps indiqué. Ça peut-être 1 heure, parfois 2 ou 3, rarement plus.
5. On déguste avec une paille !

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Eaux détox et petits bouillons magiques**  
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  
EDITIONS