

Anne Dufour et Catherine Dupin

500 RECETTES

détox



**LES MEILLEURES RECETTES
100% DÉTOX**
pour se purifier et retrouver
forme et bien-être

LE DUC 
poche

Fatigue, lendemains de fête, kilos à perdre... toutes les occasions sont bonnes pour manger détox. Mais si on a décidé que les «tox» ne passeront plus, c'est du petit-déjeuner au dîner, toute l'année, qu'il faut vivre détox!

Jus et smoothies, eaux infusées, petits-déj, apéros, soupes et bouillons, petits desserts... Retrouvez dans cet ouvrage plus de 500 recettes délicieuses et DÉTOX! Pour prendre soin de votre corps, faire le plein de vitamines, rattraper quelques excès et mincir, sans souffrir, au jour le jour.

500 recettes express pour s'alléger

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition. En 2023, elle a suivi la formation certifiante « Agir pour sa santé » délivrée par l'université de Liège (Belgique).

Catherine Dupin est une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien.

Elles sont toutes deux diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens et coauteures de nombreux best-sellers sur la détox aux éditions Leduc.

Rayon : Santé, Bien-être

ISBN 979-10-285-2913-0



9 791028 529130

editionsleduc.com

LEDUC ↗
poche



10,40 euros
Prix TTC France

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC

Mes petites recettes magiques aliments fermentés, 2021.

Mes programmes détox du foie, 2021.

Mes petites recettes magiques green détox, 2021.

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

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez-la sur son blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez 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.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est déjà paru en grand format en février 2017.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock

Design de couverture : Constance Clavel

Photographies de couverture : © Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2913-0

ISSN : 2427-7150

Anne Dufour Catherine Dupin

500 RECETTES
détox

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

Introduction	7
Les 30 meilleurs aliments détox	19
Jus et smoothies	53
Eaux infusées détox	103
Ice tea vitaminés détox	155
Freez water détox	177
Tisanes et infusions	187
Petits-déj trop bons	205
Apéros détox	219
Par ici mes bonnes soupes et mes bons bouillons	241
Les petites entrées sont de sortie	309
Les petits plats valent des grands	363
Les meilleurs seconds rôles	437
Les petits desserts pour fondre... de plaisir	463
Les snackings détox	535
Les sauces, condiments et dips détox	543
Les radicales détox	565
Table des matières	577

INTRODUCTION

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

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

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

tout un système de fret et de locaux de stockage, triage, recyclage que nous soutenons lorsque nous mangeons « détox » !

- **D'autre part qu'il ne suffisait pas de manger moins (voire peu, voire pas) pour se détoxifier, mais bien au contraire apporter à l'organisme les multiples outils indispensables pour l'aider à son « nettoyage » constant.** Et ce, non pas pendant une journée « 100 % fraises » mais, bien au contraire, le plus régulièrement possible. Dans l'idéal chaque jour, puisque c'est chaque jour que le corps doit se détoxifier. Dans la vie réelle, pas toujours facile... donc au moins chaque week-end ou aussi souvent que possible. On comprend alors pourquoi les 500 recettes de ce livre : le plus dur est de trouver l'inspiration pour manger détox souvent (voire tout le temps) sans pour autant se creuser les méninges et encore moins manger monotone !
- **Enfin que la détox était un moyen indispensable, vital de rester en bonne santé,** et ce quels que soient l'âge, le sexe et la situation de chacun. Autrement dit, on ne fait pas une détox parce qu'on est une jeune femme « bobo » des beaux quartiers, pour perdre 500 grammes et 2 rondeurs. On fait une détox parce qu'on est fatigué, qu'on en a plein le dos, qu'on se traîne, qu'on est écœuré et nauséux en permanence, qu'on gonfle à la moindre bouchée de lentilles, qu'on court du matin au soir, qu'on subit le stress et que l'on compense en mangeant un peu n'importe quoi (ce que certains qualifient encore de « bon vivant », comme si manger du céleri et des petits pois était un signe de « mauvais vivant »), qu'on a des petits trous de mémoire, une flore intestinale en déroute, des difficultés à dormir... Autrement dit, on se détoxifie de notre mode de vie, des polluants environnementaux (maison, voiture, bureau/locaux professionnels, ville, métro, salles de sport...), du bruit, des aliments industriels... Qui n'est pas concerné ?

Détox 😊	Pas détox ☹️
<ul style="list-style-type: none"> - Fruits, légumes, crus et cuits - Céréales complètes bio - Soupes chaudes ou froides - Poisson « clean » : cabillaud, colin d'Alaska, daurade, hareng, lieu jaune, saumon du Pacifique, maquereau, sardine - Fruits de mer « clean » : moules, bigorneaux, praires, coqueaux - Dinde, poulet, bœuf maigre (faux-filet, filet, steak), porc (filet), œufs bio - Aliments lactofermentés (choucroute et autres légumes lactofermentés, olives vertes...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Charcuterie, plats en sauce, viande grasse - Poisson pané + limitez : thon, espadon, anguille, raie, lotte (150 g maxi/semaine) - Limitez : crabes et huîtres (150 g maxi/semaine) - Frites. - Céréales raffinées (pâtes blanches, pain blanc, riz blanc) - Sauces, toutes prêtes ou maison (vinaigrette, ketchup, mayo...) - Fromages - Sucreries, desserts lactés, crèmes glacées - Préparations industrielles
Boissons détox 😊	Boissons tox ☹️
<ul style="list-style-type: none"> - Eau - Jus de légumes et de fruits maison (smoothie : avec pulpe) - Hydrolats (eaux florales), tisanes et infusions diverses (mélisse, hibiscus, thé rouge/rooibos...) - Eau de concombre et autres eaux de légumes - Thé léger, faible en caféine - Kéfir, jus de betterave lactofermenté... 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcool - Sodas (avec ou sans sucre) - Jus de fruits industriels - Eau aromatisée - Sirop - Soupes instantanées (déshydratées, à la maison, proposées au distributeur du bureau ou sur l'autoroute, etc.) - Café - Thé trop riche en théine (= caféine)

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

Manger détox c'est aider le corps à se « nettoyer », d'accord. Mais cela n'a rien d'abstrait et les résultats se font sentir immédiatement pour certains symptômes (petits troubles digestifs, maux de tête, douleurs qui « traînent »), très très vite pour d'autres (teint terne, mauvais sommeil...). Voici 6 raisons pour lesquelles

les bienfaits de la détox ne sont pas une vue de l'esprit, ni un objectif théorique potentiel à long terme.

1. Ça rend heureux !

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

2. Ça rend plus fort face aux virus (hiver...)

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

3. Ça atténue voire élimine les douleurs, les inflammations

L'un des grands enjeux d'un quotidien en forme et d'un vieillissement réussi est l'aptitude du corps à éteindre au plus vite les « départs de feu », ces micro-foyers inflammatoires que l'on ne soupçonne pas et qui débouchent, un jour ou l'autre, soit sur un infarctus ou un accident vasculaire cérébral, soit sur des douleurs articulaires (parfois multiples et très invalidantes), soit sur un surpoids incontrôlable et du diabète, soit encore sur d'autres

maux chroniques tant les inflammations semblent toujours responsables ou coresponsables de nombre de nos malheurs. Or, la plupart des aliments industriels ou de la « junk food » en général renferment des molécules dites « pro-inflammatoires » (qui favorisent les inflammations), comme le sucre, le sel ou les « mauvais gras ». À l'inverse, nos recettes détox sont bourrées de molécules « anti-inflammatoires », autant de petits extincteurs qui œuvrent partout dans notre corps pour veiller au feu.

4. Ça rend plus intelligent

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

5. Ça aide à dormir

Manger lourd, gras, indigeste n'a jamais aidé personne à dormir. Au contraire, une alimentation la plus riche possible en antioxydants, en vitamines B (ne pas confondre « vitamines » et « tonus », certaines vitamines induisent au contraire le repos nerveux !), en acides gras « antistress » (oméga 3) est directement liée à

un meilleur sommeil, plus long, plus profond, plus réparateur. Et, bien entendu, on ne parle pas de l'apport en eau et en tisanes bénéfiques, piochées dans ce livre détox, au détriment des sodas et autres boissons riches en caféine (très mauvaises en général, et carrément interdites après 15 heures si nervosité, insomnies, anxiété...) !

6. C'est un super-gage de performance sportive

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

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

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

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

1. Les larmes

Elles nettoient et purifient l'œil. Pas question qu'une bactérie s'y développe !

À condition : de ne pas vivre dans une atmosphère trop polluée ni trop sèche, et de boire suffisamment.

2. Le système respiratoire (nez, bouche, poumons...)

Il élimine un maximum de déchets, notamment alimentaires, principalement sous la forme de CO₂. Il joue ainsi un rôle majeur dans l'équilibre acido-basique.

À condition : de respirer suffisamment profondément et de ventiler correctement. Autrement dit, de pratiquer une activité suffisante.

3. Le nez

Entre les poils et le mucus, c'est un arsenal de détoxification à la fois mécanique et chimique hyperefficace.

À condition : qu'on l'entretienne un minimum, comme les filtres à huile, et que l'on boive suffisamment.

4. La peau

C'est notre frontière principale avec le monde extérieur.

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

5. La toux

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

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

6. Le système digestif

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

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

7. Le système urinaire

Par ici la sortie !

À condition : de boire suffisamment, évidemment.

8. Le système circulatoire

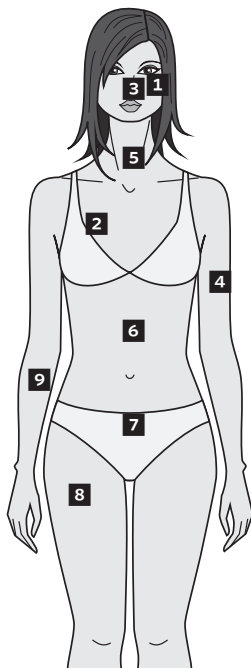
Notre système de fret sans lequel les toxines et polluants resteraient désespérément sur place, incrustés à tout jamais.

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

9. Le sommeil

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

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



LE MEILLEUR MOMENT POUR SE METTRE À LA DÉTOX

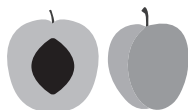
On l'a dit, l'idéal est d'aider en permanence son corps dans son travail physiologique de détoxification. Mais parfois, à certains moments de l'année, notre envie de détox est plus impérieuse. Ces instants détox correspondent souvent à des besoins profonds de l'organisme. Les médecines traditionnelles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

Saison	Intérêt	Vous insistez sur...	
Printemps Détox antikirilox + préparation au soleil	++++	Les poumons, les reins. Sport, respiration au grand air, tous les aliments aidant à « éliminer » (toxines et kilos de l'hiver)	
Été Détox hépatique en profondeur, protection de la peau	++++	Le foie Activité physique douce au grand air	
Automne Détox articulaire/ immunitaire pour passer l'hiver sans maladies et sans douleurs	+++	Les intestins, les poumons, la peau	
Hiver Détox hygiène immunitaire avant tout, pour rester fort face aux épidémies	++	Corps au repos. Limitez les « tox » des fêtes et adoptez les gestes « stop-microbes »	
5^e saison (concept chinois) « Entre-saison », qui couvre deux périodes : la dernière semaine de l'hiver et la première du printemps, puis la dernière semaine de l'été et la première de l'automne Deux fois 15 jours dans l'année	+++++	Rate, estomac	

	Suggestion détox alimentaire appropriée
	Cure de printemps (l'ancêtre du régime minceur !) : fraises, asperges, radis, poireaux nouveaux, pissenlits... (et tout aliment riche en composé diurétique)
	Salades fraîches, soupes froides, menus super-light. Fruits et légumes riches en carotènes (abricot, melon, pêche, maïs, épinards...)
	La cure d'automne (le raisin !), les figes, et tout aliment riche en fibres et en polyphénols anti-inflammatoires
	Soupes chaudes et aliments chauds exclusivement (hors salade verte d'accompagnement). Céréales, légumes secs, bouillons de légumes, thé, citron chaud, jus de pommes/de cranberries chaud et aux épices « de Noël »...
	Léger, léger, 100 % végétal ! Soulagez le système digestif : le cuit est préférable pour certains. Si vous tenez au cru, focalisez sur les aliments lactofermentés, infiniment plus digestes car « pré-digérés » par les bactéries.

LES 30 MEILLEURS ALIMENTS DÉTOX

1. L'ABRICOT BELLE PEAU, JOLI TEINT



Composés détox : potassium, bêta-carotène

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



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



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

Abricots secs bio

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

2. L'AGAR-AGAR LE COUPE-FAIM MALIN



Composés détox : fibres solubles

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

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



Jus. Pourquoi ne pas imaginer une utilisation dans des jus chauds détox et coupe-faim ? Nous l'avons fait pour vous, bien sûr... et ça marche ! (Voir p. 199.)



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

3. L'ANANAS LA MACHINE À ENZYMES DIGESTIVES



Composés détox : potassium, acide citrique, enzymes

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



Jus. Passez les tranches d'ananas épluchées à la centrifugeuse. C'est délicieux ! Attention : un jus d'ananas se

consomme immédiatement après préparation, sinon il fermente et devient vite imbuvable.



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

4. L'ARTICHAUT UN FOIE EN PARFAIT ÉTAT



Composés détox : cynarine, calcium, potassium, soufre

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

Cure de jouvence hépatique, l'artichaut est un aliment détox incontournable puisque le foie est précisément l'organe « éboueur » de notre corps. Si vous vous sentez un peu nauséux, c'est parce qu'il est débordé. Aidez-le ! L'artichaut protège le foie grâce à un tanin, la cynarine. Il stimule la production de la bile et peut donc être utilisé lorsqu'on se sent un peu nauséux. Ce sont les feuilles externes qui en concentrent le plus. En fait, pour en bénéficier totalement, il faudrait faire une décoction de ces feuilles. C'est pourquoi l'eau de sa cuisson possède aussi ces propriétés : pourquoi ne pas l'utiliser pour préparer les potages ?

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

Attention !

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



Jus. Pas bon...



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

5. L'ASPERGE STAR DE LA PURIFICATION



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

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



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



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

6. L'AUBERGINE NO CHOLESTÉROL



Composé détox : fibres

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



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



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

7. L'AVOCAT J'Y AI DROIT !



Composés détox : glutathion, bonnes graisses

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



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



Cuisson. Non (ça existe mais...).

8. LA BETTERAVE LA COULEUR POURPRE ANTIOXYDANTE



Composés détox : bétalaïne, méthionine

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

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



Jus. Un délice ! Et encore plus digeste, détox et anti-oxydant si lactofermenté (à faire soi-même – voir recette p. 63 – ou à acheter en bouteille à la boutique de produits diététiques).



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

9. LA CAROTTE L'AUTOBRONZANT



Composés détox : potassium, fibres douces, provitamine A

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



Jus. Un vrai bonbon à boire !



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

Voir aussi « hydrolat de carotte » p. 36.

10. LES CÉRÉALES COMPLÈTES (RIZ COMPLET, SARRASIN...) NOURRISSANTES, RÉCHAUFFANTES, REMINÉRALISANTES



Composés détox : protéines maigres, fibres, minéraux

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