



Amélie Roman

Menus détox

100 recettes savoureuses
pour vous libérer des toxines !

MANGO
Green

Menus détox

Avant-propos.....	2
Qu'est-ce qu'une détox?.....	4
Quels sont les signes qu'une détox est indispensable ?.....	6
Quelques conseils avant de débiter.....	7
Optimiser ma détox !.....	8
Liste de courses	9

Semaine 1

Liste de courses	12
Menus de la semaine.....	13

Petits déjeuners et goûters

Compote de pomme maison	14
Energy balls aux pruneaux.....	15
Omelette sucrée aux myrtilles.....	16
Muffin amandes et pomme.....	17
Pancakes à la patate douce	18
Smoothie pomme-pruneaux.....	19
Crêpes pomme-cannelle.....	20

Déjeuners.....

Salade de quinoa aux aubergines	21
Gaspacho de courgettes au basilic	22
Croquettes de quinoa	23
Pois chiches en sauce tomate et riz basmati.....	24
Patate douce farcie à la mexicaine	25
Buddha bowl.....	26
Dahl de pois cassés et courgette au paprika.....	27
Galette bretonne	28

Dîners

Boulettes poulet-coco.....	29
Salade carotte-concombre.....	30
Taboulé de chou-fleur aux crevettes.....	31
Poulet mariné et asperges au four	32
Pizza healthy	33
Poke bowl à ma façon.....	34
Brouillade de tofu soyeux.....	35
Ratatouille maison	36
Cabillaud, poêlée aux champignons et aux tomates cerise	37

Boissons détox 38

Jus détox.....	39
Smoothie vert.....	39
Draineur maison.....	40
Smoothie ananas et thé vert.....	40
Kéfir de fruits.....	41

Semaine 2

Liste de courses	44
Menus de la semaine.....	45

Petits déjeuners et goûters

Compote de poires à la cardamome.....	46
Milk-shake vitaminé	47
Pudding de chia, ananas et coco	47
Muesli minute et lait d'amande.....	48
Bowl cake aux fraises.....	49
Pancakes aux myrtilles et au miel	50
Carrot cake	51
Cookies poires-sarrasin.....	52

Déjeuners.....

Tarte aux légumes du soleil.....	53
Poivron farci au quinoa	54
Poulet au citron et patate douce	55
Saumon au fenouil	56
Salade de riz aux lentilles et aux légumes	57
Sauté de veau aux carottes.....	58
Pavé de merlu et potatoes.....	59

Dîners

Poêlée poulet et poivrons.....	60
Poêlée de haricots verts au tofu et à la tomate	61
Frittata aux épinards	62
Flan de courgettes au sarrasin.....	63
Boulettes de lentilles corail	64
Tagliatelles de carottes	65
Papillote cabillaud et courgettes	65
Soupe froide aux poivrons rouges.....	66
Crackers de sarrasin et houmous.....	67

Yoga, la déttox de l'esprit 69

Salutation au soleil	70
La posture de l'élimination :	
apanasana	71
La torsion couchée : athana parivritti ..	72
La torsion assise :	
ardha matsyendrasana	72
La posture du chat : marjariasana	73

Semaine 3

Liste de courses	76
Menus de la semaine	77

Petits déjeuners et goûters 78

Compote pomme-banane	78
Açaï bowl	79
Porridge au four poire-chocolat	80
Cookies aux graines	81
Barres de céréales aux baies de goji ..	82
Omelette sucrée banane-chocolat	83
Pain sans gluten de Pauline	84
Barre crue aux dattes	85

Déjeuners 86

Lasagnes de courgettes et de tomates ..	86
Salade de quinoa aux baies de goji	87
Pâtes complètes et sauce crémeuse aux champignons	88
Sauté de poulet façon basquaise	89
Risotto de quinoa aux courgettes	90
Boulettes végétariennes en sauce tomate	91
Paella végétarienne	92

Dîners 93

Salade de poulet croustillant	93
Aubergine farcie	94
Invisibles courgettes et jambon	95
Curry de patate douce, pois chiches et épinards	96
Fondue de poireaux et saumon	97
Velouté de petits pois	98
Tartinade de courgettes au chèvre et basilic	99
Dos de cabillaud aux fèves	100

Les bénéfiques de la déttox sur votre organisme 101

Les mini-déttox

Mini-déttox n° 1 : déttoxifier son corps après les fêtes 104

Petit déjeuner : jus vert	104
Déjeuner et dîner :	
bouillon de légumes complet	105

Mini-déttox n° 2 : 3 jours de menus antistress 106

Smoothie banane et graines de chia ..	108
Pâtes complètes et bolognaise végétarienne	108
Sucette kiwi et chocolat noir	109
Papillote de saumon aux brocolis, mayonnaise à l'huile de colza	109
Mousse tofu-myrtille	110
Muffins banane-chocolat	110
Pancakes de pois chiches garnis	111
Glace maison minute	111
Salade crevettes et pamplemousse ...	112
Gratin à la pêche	112
Bol énergie	113
Carpaccio de bœuf aux aubergines grillées	113
Mousse chocolat et avocat	114
Tarte chèvre-épinards	114
Salade d'orange au miel et à la fleur d'oranger	115

Mini-déttox n° 3 : 3 jours de menus antifatigue 116

Bol vitaminé	118
Taboulé de quinoa, poulet et chou kale	118
Brownie cru	119
Gratin de lentilles corail	119
Salade ananas et citron vert	120
Bowl cake chocolat-orange	121
Spaghetti aux crevettes et sauce crémeuse à l'avocat	121
Verrine myrtille-fromage blanc	122
Salade toute fraîche au jambon cru ..	122
Clafoutis aux pommes	123
Granola cup	124
Riz sauté au tofu et à l'épinard	124
Pêche au basilic	125
Salade de haricots rouges et thon mariné	125
Soufflé au citron	126



Semaine 1

Purifier l'organisme

*Le but de cette première semaine est de purifier votre organisme,
en éliminant tous les aliments difficiles à digérer.*

*Exit les aliments industriels, le gluten et les produits laitiers !
On accorde une belle place aux fruits et légumes frais, aux protéines
végétales, ainsi qu'aux poissons et aux viandes blanches !*

*À l'issue de ces 7 premiers jours, vous sentirez déjà les effets
de la détox sur votre corps.*

*Un ventre plus plat, un meilleur sommeil et un regain d'énergie seront
de la partie !*

*Je vous promets qu'avec ces menus, vous allez adorer faire une détox
et vous serez plus motivé que jamais pour continuer sur cette lancée.*

Vous êtes prêt ?

Buddha bowl

J'adore composer des bols de ce type. Féculents, légumineuses et crudités, à vous de laisser parler votre imagination pour modifier sa composition en fonction de vos goûts et de vos envies. Moi c'est comme ça que je le préfère !

Pour 1 personne

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

50 g de riz basmati
50 g de yaourt de soja
1 cuillerée à soupe
de jus de citron
1 cuillerée à café
d'huile d'olive
1 cuillerée à café
de curcuma
1 petite courgette
½ avocat
100 g de haricots
rouges cuits
Sel

- ❶ Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante. Égouttez et rincez à l'eau froide.
- ❷ Mélangez le yaourt de soja avec le jus de citron, l'huile d'olive, le curcuma et 1 pincée de sel.
- ❸ Râpez la courgette et découpez l'avocat en lamelles.
- ❹ Dans un bol, déposez le riz, les haricots, la courgette râpée, les lamelles d'avocat et la sauce par-dessus. Dégustez immédiatement.

Dahl de pois cassés et courgette au paprika

Une recette facile et rapide qui vous apportera tout ce dont vous avez besoin pour tenir l'après-midi !

Pour 1 personne

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

50 g de quinoa
1 oignon
1 gousse d'ail
1 courgette
1 cuillerée à soupe
d'huile d'olive
30 g de pois cassés
1 cuillerée à café
de paprika
Sel, poivre

- ❶ Rincez les pois cassés et faites cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante. Couvrez et laissez reposer.
- ❷ Faites cuire le quinoa séparément 10 minutes dans de l'eau bouillante et réservez.
- ❸ Émincez l'oignon et l'ail en lamelles, et coupez la courgette en cubes.
- ❹ Dans un faitout, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et faites revenir les légumes.
- ❺ Ajoutez les pois cassés, le paprika, et 1 demi-verre d'eau.
- ❻ Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 10 minutes sur feu moyen.
- ❼ Servez avec le quinoa et dégustez.



Boissons détox

Voici quelques recettes de boissons à boire tout au long de l'année, que vous soyez en période de détox ou pas. Le draineur vous accompagnera au bureau ou à la salle de sport, et les smoothies et jus feront de merveilleux petits déjeuners et goûters. Quant au kéfir, qui aide au bien-être digestif, il est à consommer toute l'année sans modération.

Jus détox

Depuis que j'ai découvert les jus à la centrifugeuse, je m'en prépare tous les matins. Celui-ci est parfait pour vous donner la pêche et bien commencer la journée. À consommer à jeun, avant votre petit déjeuner.

Le céleri purifie l'organisme. C'est un légume riche en nutriments et qui possède des propriétés antioxydantes puissantes, grâce au potassium et à la vitamine C qu'il contient. Il va aider votre organisme à récupérer sa vitalité.

Pour 1 verre

- 2 pommes granny-smith
- 1 branche de céleri
- 1 petit morceau de gingembre frais

Coupez les pommes et le céleri en morceaux. Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse, en prenant soin de glisser le gingembre entre deux morceaux de pommes. Buvez immédiatement.

Smoothie vert

L'avantage des smoothies, contrairement aux jus préparés à la centrifugeuse ou à l'extracteur, c'est que vous conservez les fibres des fruits et légumes. Et celles-ci sont indispensables pour l'élimination des toxines et le nettoyage de notre intestin. À privilégier donc pendant une cure détox.

Ce smoothie peut vous servir de petit déjeuner, ou même remplacer un repas en période de grande chaleur si vous n'avez pas très faim.

Pour 1 verre

- ½ banane
- 1 tasse de pousses d'épinards
- 4 feuilles de menthe
- 1 tasse de boisson végétale sans sucre ajouté
- 1 datte

Placez tous les ingrédients dans un blender, et mixez pour obtenir un mélange onctueux.

LISTE DE COURSES

Cette liste contient toutes les denrées nécessaires pour 1 personne pendant la deuxième semaine de détox. Si vous êtes plusieurs à suivre le programme, il vous faudra multiplier les quantités par le nombre de participants. N'hésitez pas à faire l'inventaire de ce qu'il vous reste de la première semaine, avant d'aller faire les courses !

Placard

Bicarbonat de soude
Cannelle
Curcuma
Curry
Gingembre en poudre
Gousses de cardamome
Herbes de Provence
Huile d'olive
Jus de citron
Miel
Moutarde douce
Paprika
Sel, poivre

Épicerie

Amandes entières : 100 g
Farine de sarrasin : 650 g
Flocons de sarrasin : 160 g
Graines de chia : 50 g
Lait d'amande sans sucre ajouté : 1 litre
Lentilles corail : 250 g
Lentilles vertes : 30 g
Noix de coco râpée : 50 g
Pois chiches : 125 g crus ou 250 g déjà cuits
Quinoa : 50 g
Riz basmati : 100 g

Fruits et légumes

Ail : 1 tête
Ananas : 1
Aubergine : 1
Avocat : 1
Basilic : 1 petit bouquet
Carottes : 6
Citron : 1
Citron vert : 1
Courgettes : 3
Épinards en branches : 200 g
Fenouil : 1
Fraises : 500 g
Haricots verts : 200 g
Myrtilles : 200 g
Oignons : 6
Orange à jus (bio si possible) : 1
Patate douce : 1
Persil : 1 petit bouquet
Poires : 2,5 kg
Poivrons rouges : 3
Pomme de terre : 1
Pomme : 1
Roquette : 100 g
Tomates : 7
Tomates cerise : 10

Rayon frais

Blanc de poulet : 300 g
Dos de cabillaud : 150 g
Œufs : 8
Pavé de merlu : 150 g
Pavé de saumon : 150 g
Tofu : 100 g
Veau haché : 100 g
Yaourt de soja : 500 g

Lundi

Petit déjeuner

Milk-shake vitaminé

Déjeuner

Tarte aux légumes du soleil
et roquette / 1 bol de fraises

Goûter

Cookies poires-sarrasin

Dîner

Poêlée poulet et poivrons /
100 g de yaourt de soja et miel

Jeudi

Petit déjeuner

Carrot cake

Déjeuner

Saumon au fenouil et riz / ¼ d'ananas

Goûter

Cookies poires-sarrasin

Dîner

Flan de courgettes au sarrasin
et roquette / Compote de poires
à la cardamome

Mardi

Petit déjeuner

Pudding de chia, ananas et coco

Déjeuner

Poivron farci au quinoa / Compote
de poires à la cardamome

Goûter

1 poire et 1 poignée d'amandes

Dîner

Papillote cabillaud et courgettes /
100 g de yaourt de soja nature et miel

Vendredi

Petit déjeuner

Bowl cake aux fraises

Déjeuner

Sauté de veau aux carottes / ¼ d'ananas

Goûter

1 pomme et 1 poignée d'amandes

Dîner

Soupe froide aux poivrons rouges,
houmous et crackers / Compote de
poires à la cardamome

Mercredi

Petit déjeuner

Muesli minute et lait d'amande

Déjeuner

Poulet au citron / ¼ d'ananas

Goûter

100 g de yaourt de soja
et 50 g de myrtilles

Dîner

Boulette de lentilles corail et taglia-
telles de carottes / 1 bol de fraises

Samedi

Petit déjeuner

Carrot cake

Déjeuner

Salade de riz aux lentilles et légumes /
100 g de yaourt de soja et miel

Goûter

1 bol de fraises et 1 poignée d'amandes

Dîner

Frittata aux épinards et roquette / Com-
pote de poires à la cardamome

Dimanche

Petit déjeuner Pancakes aux myrtilles et au miel

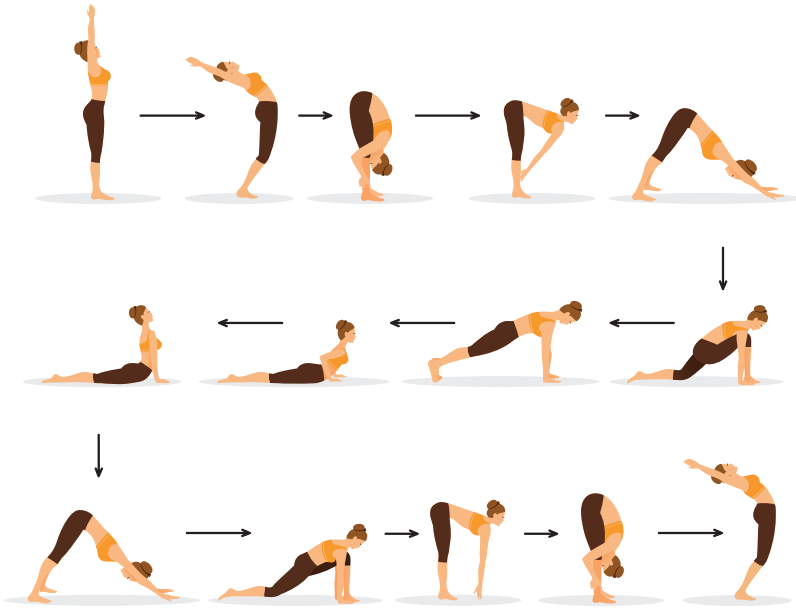
Déjeuner Pavé de merlu et potatoes / ¼ d'ananas

Goûter 100 g de yaourt de soja et 50 g de fraises

Dîner Poêlée de haricots verts au tofu / Compote de poires à la cardamome

À vos tapis !

Salutation au soleil



- 1 Debout à l'avant du tapis, tenez-vous droit, les pieds parallèles l'un à l'autre et de la largeur du bassin. Appuyez dans le sol et engagez les quadriceps.
- 2 Inspirez, les bras tendus vers le ciel, de part et d'autre de la tête.
- 3 Sur l'expiration, penchez-vous en avant et placez le buste sur les cuisses. Relâchez la tête contre les genoux, et posez les mains au sol, de part et d'autre des pieds.
- 4 Inspirez, dos droit.
- 5 Expirez, mains à plat au sol.
- 6 Inspirez, reculez le pied gauche, en allongeant la jambe le plus loin possible (et en pliant la jambe droite).
- 7 Reculez le pied droit, pour vous retrouver dans la position de la planche. Expirez, posez les genoux au sol et pliez les coudes en les gardant près du corps. Gardez le bassin levé, abaissez la poitrine, et posez le front au sol, en appui sur la pointe des pieds.

- ⑥ Inspirez, redressez le haut du buste, en gardant le bas du corps plaqué au sol. Les coudes sont légèrement pliés et dirigés vers l'intérieur.
- ⑨ Ramenez la plante des pieds au sol, expirez, et levez le plus possible le bassin (posture du chien tête en bas).
- ⑩ Inspirez, amenez le pied gauche, puis le pied droit entre les mains.
- ⑪ Expirez relâchez la tête sur les genoux.
- ⑫ Inspirez, levez les bras vers le ciel. Expirez et joignez les mains en prière devant le cœur.

Revenez en posture de départ, les pieds parallèles l'un à l'autre, de la largeur du bassin.

Recommencez l'enchaînement en commençant par le pied droit à l'étape 6.

Vous pouvez répéter cet enchaînement 4 fois (2 fois à gauche, 2 fois à droite).

Indispensable pour échauffer votre corps et entrer dans la pratique, avant de commencer une séance. Pour les matins pressés, faites les salutations au soleil pendant une dizaine de minutes environ. Cet enchaînement réveillera votre corps pour bien démarrer la journée !

La posture de l'élimination : apanasana



- ① Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues au sol.
- ② Inspirez, pliez le genou droit et ramenez-le vers le buste pour exercer une pression sur la partie droite de votre ventre. Expirez en gardant le genou contre la poitrine. Tenez la posture sur 3 respirations.
- ③ Faites de même du côté gauche.

Cette posture permet de stimuler les organes d'assimilation et d'élimination.

Petits déjeuners et goûters

Compote pomme-banane

Pour 1 litre de compote
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

1 kg de pommes
1 kg de bananes
1 cuillerée à soupe
de jus de citron
1 cuillerée à soupe de noix
de coco râpée

- ❶ Découpez les pommes en cubes et les bananes en rondelles.
- ❷ Versez-les dans un faitout, avec le jus de citron, la noix de coco et 1 grand verre d'eau.
- ❸ Faites cuire une trentaine de minutes sur feu moyen, en rajoutant de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Il ne faut pas que les fruits accrochent au fond du faitout.
- ❹ Une fois les fruits cuits, éteignez le feu et laissez refroidir avant de mettre en pot.
- ❺ Vous pouvez mixer la compote ou la garder en morceaux.



Pour la conservation, l'idéal est un grand bocal en verre avec couvercle, à placer au frais, où la compote se conserve une semaine.

Açaï bowl

L'açaï est une baie qui vient d'Amazonie. Elle est antioxydante, riche en oméga 6 et 9, en minéraux, en calcium, en fer, en acides aminés et en fibres. Bref, elle a tout bon, et en plus cette petite baie est délicieuse ! Vous trouverez de la pulpe d'açaï surgelée en magasin bio, pour environ 5 euros les 400 grammes. L'açaï existe aussi en poudre, et il est possible de préparer un bol en remplaçant la pulpe par 100 grammes de framboises surgelées et 1 cuillerée à soupe de poudre. Cependant, je trouve la version avec la pulpe vraiment meilleure, et elle est aujourd'hui facile à trouver !

Pour 1 bol

Préparation : 10 minutes

100 g de pulpe d'açaï surgelée
1 banane
10 cl de boisson au soja
1 cuillerée à soupe de noix de coco râpée
1 cuillerée à soupe de flocons d'avoine
1 kiwi

① Dans le bol d'un blender, mélangez la pulpe d'açaï encore surgelée, la banane en morceaux et la boisson végétale, jusqu'à obtenir un mélange onctueux et crémeux. Mixez environ 20 secondes, raclez les bords et recommencez jusqu'à obtenir la bonne consistance.

② Versez dans un bol et parsemez de noix de coco, de flocons d'avoine et de rondelles de kiwi. Dégustez immédiatement.



Les Mini-détox

Mini-détox n° 2 : 3 jours de menus antistress

Saviez-vous que les Français sont les plus gros consommateurs d'anxiolytiques au monde ?

Nous vivons à cent à l'heure, sans nous soucier de ce que nous donnons à notre corps pour tenir un rythme aussi effréné. Certains manques dans notre alimentation nous rendent parfois beaucoup plus sensibles au stress, à l'angoisse et à la dépression. Mais pas de panique ! Il existe des aliments qui favorisent la diminution de l'anxiété et de la fatigue. Pendant ces 3 jours, on évite tout ce qui excite, favorise les ballonnements, les pics d'insuline, et donc le stress ! Exit les produits industriels et raffinés, les plats préparés, l'alcool, les sodas, le café, les plats épicés, les aliments riches en graisses.

Cette cure peut vous aider à surmonter une période particulièrement tendue : examen, réunion importante, changement de poste, déménagement... Faites-la quelques jours avant, et votre corps sera prêt à affronter cette étape difficile.

Mais de quoi a-t-on besoin pour retrouver notre bonne humeur, améliorer notre sommeil et nous apaiser ?

Les omégas 3 : des régulateurs d'humeur

On en trouve par exemple dans les poissons gras, l'huile de colza et d'olive, les fruits à coque, l'avocat, les graines de chia.

Le magnésium : il améliore la qualité du sommeil

On en trouve entre autres dans les céréales complètes, les légumineuses, le chocolat noir, les légumes verts.

Le fer : l'antifatigue par excellence

Il est présent dans la viande rouge, le poisson, les fruits de mer, les œufs, le soja, le tofu, le cacao, les lentilles.

La vitamine C : elle réduit l'insomnie et l'anxiété, et facilite l'absorption du fer

Elle est présente dans les fruits et légumes, plus particulièrement le poivron, les choux, le kiwi, les agrumes, le persil, etc.

Zoom sur trois jours de menus pour adopter la zen attitude !

JOUR 1

Petit déjeuner

Smoothie banane et graines de chia

Déjeuner

Pâtes complètes et bolognaise végétarienne / Sucette kiwi et chocolat noir

Dîner

Papillote de saumon aux brocolis, mayonnaise à l'huile de colza / Mousse tofu-myrrille

JOUR 2

Petit déjeuner

Muffins banane-chocolat

Déjeuner

Pancakes de pois chiches garnis / Glace maison minute

Dîner

Salade crevettes et pamplemousse / Gratin à la pêche

JOUR 3

Petit déjeuner

Bol énergie

Déjeuner

Carpaccio de bœuf aux aubergines grillées / Mousse chocolat et avocat

Dîner

Tarte chèvre-épinards et salade de cresson / Salade d'orange au miel et à la fleur d'oranger

3 semaines de menus pour retrouver la forme !

Découvrez cette cure détox de 21 jours qui propose des menus sains et équilibrés, pour aider votre organisme à se détoxifier et à repartir sur de bonnes bases.

Loin de la monodiète ou de la cure liquide, apprenez à cuisiner des recettes goûteuses, dont vous ne vous lasserez pas !

Au programme :

- Des recettes de boissons, petits déjeuners, déjeuners, goûters et dîners, variées et gourmandes.
 - Une liste de course optimisée pour préparer ses repas de la semaine à l'avance.
 - Des conseils concrets pour réussir votre détox.
- 3 mini-détox à réaliser à tout moment de l'année : antistress, antifatigue et spéciale fêtes.
- Des positions de yoga détox pour drainer les toxines.

Avec ce guide pratique, vous aurez toutes les clés en main pour garder une alimentation équilibrée et vous maintenir en forme toute l'année !

www.mangoeditions.com



9 782317 020070

10 € TTC
MDS : MN00093