

# DÉTOX

## » PETIT DÉJEUNER

Galette de sarrasin .....	8
Sobacha .....	8
Boost bleu .....	9
Smoothie frappé .....	10
Yaourt stracciatella .....	10
Yaourt muesli-fruités rouges .....	11
Boost vert réveil .....	11
Smoothie fraises-banane .....	12
Boost détoxifiant .....	12
Boost C .....	13
Boost éclat de la peau .....	13
Boost melon-fraises .....	14
Sarrasin au lait vanillé .....	14
Cocktail ACE .....	15
Lait de sarrasin aux amandes et dattes .....	15
Thé glacé au citron .....	16
Beurre d'amandes .....	16
Smoothie aux myrtilles .....	17
Barres aux baies de goji .....	18

## » APÉRITIF

Hummus .....	19
Tortilla de poulet à l'avocat .....	19

Sauce cocktail .....	20
Guacamole .....	20
Caviar d'aubergines à la feta .....	21

## » ENTRÉES

Roulés de crudités au jambon cru .....	22
Roulés de saumon à l'ananas .....	22
Tian de légumes .....	23
Soupe de pois à la bruxelloise .....	23
Salade de laitue, figues et melon .....	24
Timbales de courgettes à la feta .....	25
Émincé de céleri au roquefort .....	25
Gaspacho pastèque-tomate .....	26
Salade de roquette, champignons, raisins .....	27
Salade rafraîchissante .....	27
Salade aux trois choux sauce légère à l'ail .....	28
Salade libanaise .....	29
Soupe de céleri-rave et noix grillées .....	29
Soupe de pois chiches et tomates .....	30
Soupe de concombre aux petits-suisseuses .....	31
Sauce avocat-cayenne .....	31

## » POISSONS

Sandwich saumon, tomate et avocat .....	32
Dos de cabillaud en croûte d'herbes .....	32
Sushis de concombre au crabe .....	33
Tortilla avocat-saumon .....	34
Avocat aux crevettes .....	34
Crevettes grillées au lait de coco .....	35
Saint-jacques sur lit de poireaux et morilles .....	35
Salade niçoise .....	36
Timbale crabe-avocat .....	37

## » VIANDES

Chicken noodle soup .....	38
Pilons de poulet aux oignons .....	38
Sauce barbecue maison (pour accompagner une viande) .....	39

## » PLATS VÉGÉTARIENS

Cœurs d'artichauts farcis .....	40
Fondue d'aubergines au cumin .....	40
Tartelettes à la tomate .....	41
Jardinière de légumes .....	42

Salade frisée aux flocons d'avoine .....	42
Salade de sarrasin au fenouil .....	43
Tarte Tatin aux aubergines .....	44
Palets de sarrasin aux légumes .....	45
Riz au pistou .....	45
Tagliatelles aux champignons forestiers .....	46
Rolls de carotte .....	47
Spaghettis Rossini .....	47
Tourte aux légumes grillés .....	48
Riz à l'orientale .....	49
Tarte à la tomate et aux portobellos .....	49
Chou braisé .....	50
Soupe de carottes et champignons au sarrasin .....	51
Tarte complète à la carotte .....	52


## » DESSERTS

Tarte ananas-noix de coco .....	53
Salade vitaminée au quinoa .....	53
Cheesecake citron-noix de cajou .....	54
Granité de papaye .....	55
Compote de rhubarbe aux fraises .....	56

### GALETTE DE SARRASIN

Facile – Rapide

Végétalien – Sarrasin – Sans gluten

 15 min

► Facile à préparer, et base de *La Méthode Orsoni, le régime des gourmandes*, cette recette de crêpe de sarrasin ne contient pas de gluten ! Pour gagner du temps le matin, vous pouvez faire votre pâte la veille au soir. Conservez-la dans le réfrigérateur. Mangez cette galette en y étalant une petite lichette de miel de sarrasin breton, une cuillerée de confiture de fraises – celle qui a l'indice glycémique le plus bas – ou, si comme moi vous aimez le salé, avec un peu de margarine non hydrogénée et une tranche de jambon blanc. Associée à un fruit, elle constitue un petit déjeuner délicieux et complet qui vous calera jusqu'au repas de midi sans risque d'hypoglycémie et qui, grâce aux propriétés amincissantes de ses prébiotiques, vous aidera à perdre du poids !


**Pour 2 galettes : 40 g de farine de sarrasin • 10 cl d'eau • 1 pincée de sel**

- Battez tous les ingrédients au fouet dans un saladier jusqu'à obtention d'une pâte liquide homogène.
- Faites chauffer la crêpière et versez-y à la louche la moitié de la pâte.
- Laissez cuire 2 à 3 minutes, puis retournez la galette pour faire cuire l'autre côté.
- Cuisez la seconde galette.

### SOBACHA

Facile – Rapide

Végétalien – Sarrasin

 15 min

► Il y a deux façons de réaliser cette recette. Vous pouvez acheter des graines de sarrasin déjà torréfiées chez votre marchand de produits bio. En général, ces graines proviennent de Chine ou du Japon et ce sont les meilleures pour l'infusion. Appelées aussi sarrasin des Tartares mais souvent kasha ou kosha, ces graines contiennent 80 à 200 fois plus de rutine, un antioxydant, que le sarrasin cultivé en Europe. Ou bien vous achetez des graines de sarrasin non torréfiées que vous faites griller dans une poêle sans matière grasse à feu doux, sans cesser de remuer. Attention : les graines doivent à peine colorer. Vous en aurez pour plusieurs jours.

**Pour 1 personne : 1 cuill. à café de graines de sarrasin grillées • 1 rondelle de citron (facultatif)**

- Portez 1 tasse d'eau à ébullition.
- Hors du feu, ajoutez les graines de sarrasin.
- Laissez infuser 10 minutes.
- Filtrez et laissez tiédir.
- Ajoutez éventuellement un filet de jus de citron et dégustez, soit uniquement le matin, soit, comme votre coach, tout au long de la journée.

### BOOST BLEU

Rapide

Végétalien – Cru – Sans gluten

 2 min

► Outre la fraise et la pomme, riches en vitamine C et autres antioxydants puissants, ce Boost contient de la myrtille, aux multiples vertus. Sa richesse en anthocyanes lui confère des vertus protectrices du système cardio-vasculaire. Mais ce n'est pas tout ! Les vitamines E et C et la provitamine A qu'elle renferme en font également une protectrice des cellules nerveuses et de nombreux organes. Encore une recette gourmande aux mille et un bénéfices !

**Pour 1 personne : 1 grosse poignée de myrtilles, fraîches ou surgelées • 5 fraises fraîches ou surgelées • 1 pomme avec la peau • Quelques mûres (ou plus de myrtilles)**

- Rincez et essuyez les fruits frais.
- Mettez-les directement dans la centrifugeuse.
- Buvez immédiatement ce Boost car les antioxydants perdent de leur pouvoir très rapidement à l'air et à la lumière.
- Savourez !

**Attention :** si vous utilisez des fruits surgelés, ne les passez pas dans la centrifugeuse, au risque de l'abîmer, mais ajoutez-les au jus des autres fruits frais et passez le tout au blender.

## PAELLA AUX FRUITS DE MER

*Difficile • Familial*

*Sans gluten*

 1 h 15

►► Incontournable plat de la cuisine espagnole, la paella offre de multiples combinaisons. Les ingrédients de base sont le riz et le safran. Ensuite, vous pouvez ajouter de la viande blanche (volaille ou lapin), du poisson ou des fruits de mer. J'ai choisi de partager avec vous ma recette sans viande et 100 % fruits de mer. Un délice excellent pour la ligne !

**Pour 6 personnes : 800 g de riz rond • 3 oignons rouges hachés • 4 gousses d'ail hachées • 1 botte de persil plat • 1 boîte de coulis de tomates (20 cl) • 7 sachets de Spigol (épices à paella) • 1 g de safran • 15 langoustines crues • 1 litre de moules assez grosses • 500 g de coques bien rincées • 400 g de blancs de seiche • 1 petit bol de petits pois frais ou surgelés • Huile d'olive • Sel, poivre**

- Mettez les moules dans une casserole avec un peu d'eau et faites-les chauffer jusqu'à ouverture complète de la coquille.
- Récupérez leur jus de cuisson et réservez les moules après avoir jeté la moitié de la coquille.
- Procédez de la même façon avec les coques et réservez-les aussi.
- Faites revenir les langoustines quelques minutes dans une poêle à paella avec un peu d'huile d'olive. Réservez.
- Remettez un peu d'huile d'olive dans la poêle puis faites revenir les oignons et l'ail.
- Salez et, surtout, poivrez bien.
- Quand les oignons sont bien colorés, ajoutez le persil puis, 1 minute après, les blancs de seiche coupés en petites lanières.
- Une fois que les seiches ont rendu toute leur eau, ajoutez le coulis de tomates puis les 7 sachets de Spigol.
- Au bout de 1 ou 2 minutes, versez le riz et faites-le colorer rapidement.
- Ajoutez ensuite 2 verres de jus de cuisson des moules et des coques, puis complétez de 4 verres d'eau salée.
- Laissez mijoter environ 30 minutes, en remuant de temps à autre pour éviter que le riz n'attache.
- Quinze minutes avant la fin de la cuisson, mettez dans la poêle les langoustines, les moules, les coques et les petits pois.

- La cuisson est terminée après totale absorption du jus – le fond du plat a dû légèrement accrocher (le meilleur !).
- Laissez reposer 5 à 10 minutes hors du feu, couvert d'aluminium ménager, avant de servir.

## CLAFOUTIS DE TRUITE DE MER FUMÉE À LA FARINE DE SARRASIN

*Familial*

*Sarrasin*

 40 min

►► Pourquoi ne pas réaliser un clafoutis salé ? Ce plat complet riche en fibres et en oméga-3 fera sensation auprès de votre famille et de vos invités.

**Pour 2 personnes : 1 œuf • 10 cl de lait écrémé • 3 cuill. à soupe de farine de sarrasin • 1 cuill. à café de levure • 50 g de truite fumée émiettée • 1 cuill. à soupe de persil plat ciselé • 8 tiges de ciboulette ciselées • Quelques feuilles de roquette • Margarine non hydrogénée • Sel, poivre**

- Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).
- Mixez le lait, l'œuf, la farine de sarrasin et la levure.
- Salez et poivrez.
- Enduisez de margarine 2 ramequins individuels.
- Ajoutez les miettes de truite et les herbes.
- Versez-y la préparation.
- Enfournez pour 25 minutes.
- Ajoutez les feuilles de roquette et laissez cuire encore 3 minutes.

## TARTARE DE SAUMON SUR LIT DE LENTILLES

*Difficile*

*Sans gluten*

 20 min

+ 1 h de réfrigération

►► Le saumon, prince des oméga-3 ! En France, c'est, après le thon – autre poisson gras –, le deuxième poisson le plus consommé, avec 2 kilos par an et par habitant.

## BLANC DE VOLAILLE À LA LIBANAISE

Facile

Sans gluten

 30 min

+ 12 h de marinage

►► Accompagnez cette recette d'un taboulé libanais de concombre, tomate, citron et persil plat. Un vrai régal !

**Pour 6 personnes :** 1 kg de blanc de volaille • *Pour la marinade :* Le jus de 2 citrons • 1 citron vert coupé en dés • 4 gousses d'ail hachées finement • 3 cuill. à soupe d'huile d'olive • 1 cuill. à café de thym • ½ cuill. à café de piment • 1 cuill. à café de cannelle • 1 cuill. à café de sumac • 1 dose de safran • Sel

- ▶ Mélangez tous les ingrédients de la marinade, ajoutez le poulet et laissez-le mariner 12 heures.
- ▶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Étalez la viande avec la marinade dans un grand plat à gratin.
- ▶ Enfournez pour 30 minutes. Si la viande dore trop pendant la cuisson, vous pouvez couvrir le plat d'aluminium ménager.

## DIP D'AUBERGINES ET POIS CHICHES

Facile • Rapide

Végétalien • Sans gluten

 40 min

►► Vous le savez, l'hummus est une des bases de mon approche minceur. Avoir toujours un peu d'hummus dans son réfrigérateur, c'est l'assurance de ne pas craquer sur les mauvaises choses lorsqu'une fringale se fait sentir. Mais comme j'aime le changement et me lasse vite, je suis toujours à la recherche de nouvelles recettes. Voici une variante de mon hummus de base, cette fois-ci avec des aubergines.

**Pour 6 personnes :** 3 petites aubergines • 1 boîte de pois chiches (250 g) rincés et égouttés • 2 gousses d'ail • 1 cuill. à soupe d'huile d'olive • 1 cuill. à soupe de coriandre • Sel, poivre

- ▶ Faites cuire les aubergines au four 20 minutes à 180 °C (th. 6).
- ▶ Laissez-les refroidir quelques minutes et raclez la chair puis mettez-la à égoutter dans une petite passoire pendant 15 minutes. (Veillez à ne pas racler la peau, qui donnerait un goût amer au dip.)
- ▶ Mettez les pois chiches, la pulpe des aubergines, l'ail et la coriandre dans un mixeur.
- ▶ Hachez par petites impulsions jusqu'à obtenir une purée lisse et un peu épaisse.
- ▶ Ajoutez du sel, du poivre et l'huile d'olive.
- ▶ Mixez à nouveau et transférez dans un ramequin.
- ▶ Conservez au frais jusqu'au moment de servir.

## BURGERS VÉGÉTARIENS N° 2

Familial

Végétalien • Sans gluten

 1 h 30

►► Un burger végétarien à griller au barbecue ou à faire revenir à la poêle. Excellent avec une petite portion de riz complet et une salade verte, puis un bon fruit bien juteux.

**Pour 1 personne :** 100 g de carottes râpées • 100 g de céleri rave râpé • 100 g de soja en tige germée ou d'hummus • 2 cuill. à soupe

## PANACOTTA AUX MYRTHILLES ET PÊCHE

Végétalien • Sans gluten

 30 min

+ 1 h de réfrigération


►► Un dessert fondant et frais, à marier avec tous les fruits de saison et autres saveurs de votre choix.

Pour 4 personnes : 25 cl de crème de soja • 20 cl de lait de soja • 125 g de myrtilles • Coulis de pêche • ½ cuill. à café d'agar-agar (ou de gélatine alimentaire) • 3 cuill. à café bombées de sirop d'agave ou de miel

- ▶ Mélangez la crème et le lait dans une casserole, et faites-les chauffer à feu doux.
- ▶ Pendant ce temps, délayez l'agar-agar dans 2 cuill. à café d'eau tiède.
- ▶ Au premier frémissement de la crème, incorporez l'agar-agar.
- ▶ Remuez sans cesse sur feu moyen jusqu'à léger épaississement.
- ▶ Ajoutez le sirop d'agave (ou le miel), mélangez bien.
- ▶ Versez la crème dans des ramequins individuels.
- ▶ Faites prendre au réfrigérateur au moins 1 heure.
- ▶ Démoulez la panacotta au moment de servir et décorez de myrtilles et de coulis de pêche.
- ▶ Dégustez bien frais.

## GÂTEAU AUX POIRES, FARINE DE BLÉ NOIR ET MIEL DE SARRASIN

Végétarien • Sarrasin • Sans gluten

 1 h 15


►► Une fois n'est pas coutume, la farine de sarrasin est parfaitement adaptée à la confection de pâtisseries et de desserts.

Pour 8 personnes : 2 poires pelées, coupées en petits dés et citronnées • 1 pomme pelée, coupée en lamelles et citronnée • 150 g de farine de sarrasin tamisée • 3 œufs • 100 g de beurre fondu • 75 g de sucre en poudre • 70 g de miel de sarrasin • 1 sachet de levure chimique

- ▶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ▶ Mélangez la farine et la levure dans un petit saladier.
- ▶ Fouettez les œufs et le sucre dans un autre saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ▶ Ajoutez le miel puis le beurre fondu.
- ▶ Continuez à fouetter le mélange pour le rendre bien homogène. Ajoutez progressivement la farine, en en réservant 4 cuill. à soupe pour les dés de poire, et mélangez vigoureusement.
- ▶ Saupoudrez légèrement de farine les dés de poire pour éviter qu'ils tombent au fond du gâteau. Ajoutez-les dans le mélange.
- ▶ Beurrez et saupoudrez de sucre le fond du moule à manqué. Versez la préparation dans le moule.
- ▶ Posez dessus les lamelles de pomme. Saupoudrez d'un peu de sucre en poudre.
- ▶ Enfournez pour 50 minutes.
- ▶ Dégustez froid ou tiède.

## GLACE DE FRUITS ROUGES AU YAOURT

Végétalien • Cru • Sans gluten

 15 min

+ 30 min de réfrigération

►► Vous aurez besoin d'une sorbetière pour cette glace et d'un blender pour hacher les fruits congelés. Préparer une glace maison est plus facile qu'il n'y paraît. Profitez-en également pour remplacer le lait animal par des laits végétaux de votre choix pour faire l'impasse sur les graisses saturées.

Pour 6 personnes : 250 g de yaourt allégé • 125 g de lait de soja, de riz, de noisette ou d'amande • 50 g de sucre • 1 sachet de fruits rouges surgelés (450 g environ)

- ▶ Mélangez le lait de votre choix, le yaourt et le sucre pendant 2 minutes dans un saladier.
- ▶ Mixez au blender les fruits surgelés jusqu'à obtention d'une purée homogène. Ajoutez le mélange à base de lait.
- ▶ Mixez de nouveau pendant quelques secondes, puis transférez la préparation dans la sorbetière.
- ▶ Faites prendre durant 20 à 30 minutes.