



RECETTES

REPRISE JEÛNE & DETOX

La reprise



2 premiers jours de reprise



Autorisés

légumes et fruits, crus ou cuits



CHOU FLEUR AU FOUR

Ingrédients

- 2 choux fleurs
 - Epice de votre choix
 - Huile
-
- Faire chauffer le four à 150°
 - couper le chou fleur en grosse lamelle
 - Badigeonner du mélange huile épice
 - Enfourner environ 30 min





WOK DE LEGUMES

Ingrédients

- 2 carottes en batonnets
 - 1 poivron en lanières
 - 1 courgette en rondelle
 - 3 c à soupe de sauce soja
 - 1 c à soupe d'huile de sésame
 - sel et poivre
-
- Faire chauffer l'huile de sésame dans un WOK
 - Incorporer les légumes et faire sauter pendant 5-7min jusqu'à ce qu'il soit tendres mais croquants
 - Ajouter la sauce soja, bien mélanger et laisser cuire encore 2-3 min
 - saupoudrer de graines de sésames avant servir

TARTARE DE CAROTTES

Ingrédients

- 4/5 belles carottes
 - 3 c à soupe d'huile d'olive ou de sésame
 - 1/2 citron
 - un poignée d'amande émondées ou de noix de cajou
 - 1 c à café de jus de gingembre ou 3cm de gingembre frais épluché et râpé
 - 1 c à soupe de sauce soja
 - 1 poignée d'herbe fraîche (coriandre, basilic, ciboulette...)
 - 1 petit oignon nouveau coupé en 4 ou une gousse d'ail écrasée
 - 1 c à café de miel
-
- Brosser les carottes si elles sont bio et les couper en tronçon de 2cm
 - Mettre tous les ingrédients dans le bol de mon robot en une ou deux fois en fonction de la taille de mon robot et mixer jusqu'à la consistance désirée.
 - Plus on mixe et plus la consistance devient mousseuse.



**Recette de notre super
natio Florence !
retrouvez en d'autres :
florencechollet.com/recettes**



SOUPE DE MELON FRAMBOISES

Ingrédients

- 1 melon
- 200gde framboise
- 1 c à soupe jus de citron
- Feuilles de menthe
- Couper le melon, enlever peau et les graines.
- Mixer la chaire du melon, la moitié des framboise et le jus de citron.
- Mettre 1h au frais
- Avant de servir ajouter les framboises et les feuilles de menthe



3 ème jour de reprise



Autorisés

légumes et fruits, crus ou cuits,
céréales (riz, pâtes...)



From the
Kitchen
of the
Garden
to the
Table

PANCAKES CORÉENS

Ingrédients

- 200g de farine
 - 200g d'eau
 - 300g de légumes de votre choix (carotte, chou chinois, chou rouge, poireau ...)
-
- Râper les légumes de votre choix
 - Dans un saladier mélanger la farine et l'eau
 - Ajouter ensuite les légumes
 - Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile
 - Déposer une petite louche du mélange et bien aplatir
 - Cuire 5 minutes de chaque côté



LEGUMES ÉTÉ À LA SAUCE CHIMICHURRI REVISITE

Ingrédients

- aubergines
 - courgette
 - herbe fraîche : persil, origan, coriandre, ciboule
 - huile d'olive
 - Citron
-
- Faire chauffer le four à 150°
 - Couper les aubergines et courgettes en deux, ciselez les et enfourner les jusqu'à cuisson
 - Pour la sauce, mélanger l'huile d'olive, le citron et toutes les herbes aromatiques ciselés
 - Ajouter la sauce sur les légumes cuits juste avant de servir



4 ème jour de reprise



Autorisés

légumes et fruits, crus ou cuits,
céréales (riz, pâtes...), légumineuses
(lentilles, pois chiches...)



LENTILLES AUX CAROTTES

Ingrédients

- 2 tasses de lentilles
 - 1L de bouillon de légumes
 - 3 carottes
 - 1 oignon
 - romarin
-
- Dans une cocotte faire revenir l'oignon avec de l'huile
 - ajouter ensuite les carottes, faites les revenir quelques minutes
 - ajouter les lentilles puis le bouillon de légumes et un brin de romarin
 - Laisser cuire environ 20 minutes.

TARTE COURGETTE

Ingrédients

- pate brisé maison ou acheté
- 2 tomates
- 2 courgettes
- ricotta
- Faire chauffer le four à 150°
- Faire précuire la pate 10 minutes
- Ajouter les tomates et courgettes en rondelles
- Mettre des morceau de ricotta et du gruyère si vous le souhaitez
- Enfournier 30 minutes



SALADE DE QUINOA

Ingrédients

- 150g de quinoa
- 3 carottes râpées
- 100g de pois chiches
- huile
- citron
- cumin et coriandre (facultatif)
- Faire cuire le quinoa et le rincer à l'eau froide
- râper les carottes
- Dans un saladier, mélanger le quinoa, les carottes, les pois chiches
- Pour l'assaisonnement, mélanger du citron, de l'huile d'olive et du cumin si vous le souhaitez
- Vous pouvez servir avec de la coriandre fraîche, du basilic, de la grenade...



GALETTE DE BROCOLIS

Ingrédients

- 1 brocoli
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 100g de farine
 - 1 c à soupe d'épice (curry, paprika, curry...)
 - sel et poivre
-
- Faire cuire le brocoli à la vapeur
 - Ecrasez le et ajouter l'oignon et l'ail hachés, les épice, le sel et le poivre.
 - Ajouter ensuite la farine
 - Faire des galettes et faites revenir à la poêle avec un peu d'huile
 - Servir avec une salade



PORRIDGE A LA BANANE

Ingrédients

- 50g de flocon d'avoine
- 120mL de lait de coco
- 1 c à soupe de cacao sans sucre
- 1 c à soupe de beurre de cacahuète
- 1/2 banane
- Mélanger les flocons d'avoines, le lait de coco et le cacao
- Avant de servir mettre des morceaux de bananes, des amandes et le beurre de cacahuète





5 ème jour de reprise



Autorisés

légumes et fruits, crus ou cuits,
céréales (riz, pâtes...), légumineuses
(lentilles, pois chiches...), oeufs,
produits laitiers

PÂTÉ VEGETAL AU CHAMPIGNON

Ingrédients

- 1 échalotte
- 1 c à soupe d'huile
- 200g de champignons de Paris
- 20g de cèpes
- 1 c à soupe de miso
- 1c à soupe de vinaigre de cidre
- 50g de noisettes finement concassées
- 1/2 c à c d'ail
- piment d'espelette
- sel et poivre
- Emincer l'échalotte et couper grossièrement les champignons.
- Faites les revenir dans une poêle avec l'huile l'ail pressé pendant environ 10 minutes
- Mixer tous les ingrédients
- Mettre dans un bocal et réserver au frais



TARTE À LA TOMATE

Ingrédients

- pate brisé maison ou acheté
 - 3 grosses tomates
 - Moutarde
 - Mozzarella
-
- Faire chauffer le four à 150°
 - Faire précuire la pate 10 minutes
 - Mettre un fond de moutarde sur la pate
 - Ajouter les tomates
 - Mettre des morceau de mozzarella et du gruyère si vous le souhaitez
 - Enfourner 30 minutes



SOUPE MISO VERTE

Ingrédients

- 150g de Brocolis
 - 2 poignées de pousse d'épinard
 - Pate miso
 - gingembre
 - coriandre feuille
 - citron vert
 - 20 cL creme de coco
- Faire chauffer l'huile dans une casserole, faite revenir le gingembre avec la pate miso pendant environ 5 minutes.
 - Ajouter 200mL d'eau et la creme de coco
 - Lorsque l'eau bout, ajouter le brocolis en morceau, laisser cuire 5 minutes
 - Ajouter les épinards
 - Avant de servir déposer des feuilles de coriandre



PATATE DOUCE ROTIE SAUCE AUX HERBES

Ingrédients

- 1 grosse patate douce par personne
 - 100g de pois chiches
 - 2 c à soupe de purée de sésame
 - herbe fraîche (aneth, coriandre...)
 - huile
-
- Couper la patate douce en deux, faire un quadrillage au couteau.
 - Enfourner 35 minutes au four à 150°
 - Mixer les autres ingrédients pour faire la sauce aux herbes
 - Vous pouvez ajouter un peu d'eau et d'huile pour rendre la sauce plus liquide
 -



CAKE DE LEGUMES

Ingrédients

- 200g de farine
- 3oeufs
- 100mL de lait végétal
- 1 c à café de bicarbonate
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- poivrons cuits
- olives noires
- Préchauffer le four à 150°
- Mélanger la farine et le bicarbonate, puis ajouter les œufs un par un.
- Ajouter le lait végétal et l'huile
- Ajouter ensuite les poivrons cuits et les olives
- Huilez le moule à cake
- Faites cuire environ 35 min





6 ème jour de reprise



Autorisés

légumes et fruits, crus ou cuits, céréales (riz, pâtes...), légumineuses (lentilles, pois chiches...), oeufs, produits laitiers, poisson, viande

SAUMON MI-CUIT AUX GRAINES DE SESAME,

Ingrédients

- 2 filets de saumon sans peau ni arêtes
- 1 petite tête de brocoli
- 1 citron vert
- 1 orange
- 2 c à soupe de tamari
- 2 c à soupe de graines de sésame (complet blond et noir)
- Faire griller les graines de sésame dans une poêle bien chaude
- Faites chauffer la poêle et saisissez les morceaux de saumon 10 sec sur chaque face et enrobez les de graines
- Rajouter le jus de citron et d'orange dans la sauce soja et arroser le saumon
- Présenter sur une tartine avec des feuilles de mâche ou avocat




**Recette de notre super
natura Florence !
retrouvez en d'autres :
florencechollet.com/recettes**

ŒUF COCOTTE DE TOMATE AU THON

Ingrédients

- 2 grosses tomates
 - 2 oeufs
 - 2 cuillères à soupe de thon
 - 2 échalotes
 - crème de soja
 - ail
 - persil
-
- Préchauffer le four à 180°C.
 - Laver les tomates, enlever les pépins.
 - Dans un bol mélanger le thon, l'ail, le persil, les échalotes coupées finement et assaisonner.
 - Ajouter une c à soupe de crème, mélanger et garnir les tomates.
 - Casser un œuf dessus. Enfourner au bain marie pendant environ 15 minutes.





Maintenant, c'est à vous de
jouer pour garder les bonnes
habitudes !

Jeûne 
DÉTOX & BIEN-ÊTRE