RECETTES PREPA JEÛNE & DETOX

La préparation



Jeûne DÉTOX & BIEN-ÊTRE

3 premiers jours de prépa



Autorisés

Oeufs, poissons, céréales (riz, pâtes...), légumineuses (lentilles, pois chiches...), féculents, légumes, fruits, oléagineux (noix, amandes...)

A supprimer

Excitants : alcool, café, thé, chocolat, sucreries, viandes, produits laitiers

CRÊPES VÉGÉTARIENNES

Ingrédients

- 70 g de farine de chataigne
- 1 œuf
- 90 mL de lait végétal (amande, riz...)
- 1 cuillère à café d'huile végétale

- Cassez l'œuf dans un récipient
- Fouettez et ajoutez la farine et le lait végétal jusqu'à avoir une pâte homogène... avec un blender c'est plus facile

- Vous n'avez plus qu'à faire cuire les crêpes.





PANCAKES

Ingrédients

- 150g de farine (normal ou de Sarazin)
- 1 œuf
- 250mL de lait végétal
- 1/2 c à c de bicarbonate

- Mélanger la farine, le bicarbonate dans un saladier

- Ajouter l'oeuf, mélanger puis ajouter le lait végétal.

- Laisser reposer la pâte 10 min
- Cuire dans une poêle avec un petit peu d'huile

- Manger avec des œufs brouillés, des fruits frais ou du miel...





POISSON AUX PETITS LÉGUMES AU FOUR

Ingrédients

- ·2 poissons (dorade, saumon…)
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 fenouil
- 1 citron

- Faire préchauffer votre four à 150°C
- Dans un plat allant au four, mettre votre poisson (dorade, truite…)
- Mettre dans le plat, des rondelles de tomates, de fenouil, carotte, oignon…
- Placer une tranche de citron sur le poisson avec un brin d'aneth. Salez, poivrez, mettre un filet d'huile d'olive. Laisser cuire 45 minutes

FEUILLE DE BRICK THON/COURGETTE

Ingrédients

- 4 feuilles de brick
- 1 courgette
- 1 grosse tomate
- 1 boîte de thon
- huile d'olive

- Préchauffer le four à 150°C.
- Couper les feuilles de brick en deux.
- Couper la tomate et la courgette en cube, puis les faire revenir à l'huile d'olive.
- Déposer la préparation au centre de la feuille de brick, puis ajouter une cuillère de thon.
- Rouler les feuilles de brick, les enfourner environ 10 minutes.
- Vous pouvez les déguster avec une salade verte.



PÂTÉ DE SAUMON

Ingrédients

- 1 bouillon cube
- 600 g de poisson frais (saumon, poisson blanc, ou mélange de poisson)
- 6 Oeufs
- 1 citron

- Préchauffer le four à 150°C.
- En attendant faire cuire le poisson dans de l'eau avec le bouillon, sel et le jus d'un citron.
- Ensuite casser les œufs, assaisonner, battre en omelette.
- Émietter le poisson sans la peau puis mélanger aux œufs.
- Mettre la préparation dans un plat huilé allant au four.
- Faire cuire 1h au bain marie à 150°C.
- A déguster avec du pain, des crudités ou légumes cuits



SALADE COMPOSÉE DE RIZ



Ingrédients

- 100 g de riz
- 1 boite de maïs
- 20 olives
- 1 boite de thon
- 1 oignon

- Dans un saladier mettre du riz cuit, le maïs, les olives coupés en deux, le thon, l'oignon ciselé

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.



RÖSTI DE LÉGUMES

Ingrédients

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 60 g de flocon d'avoine
- 3 Oeufs
- 2 cuillère à soupe de farine ou maïzena
- 1 cuillère à soupe de ciboulette

- Éplucher les légumes et les râper.
- Les mettre dans un saladier et ajouter les flocons, les œufs, la farine et la ciboulette.
- Bien mélanger faire 8 à 10 boules et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile



SOUPE CHINOISE À L'OEUF

Ingrédients

- 1L de bouillon de préférence fait maison
- 3 œufs
- gingembre
- ail
- 1 c à soupe de sauce soja
- champignon (de préférence shitaké)
- miso
- persil

- Faire chauffer 1L de bouillon, ajouter du miso
- Battre les oeufs en omelette et verser en petits filet dans le bouillon
- Ajouter le gingembre, l'ail selon votre goût ainsi que la sauce soja
- ajouter les champignons
- mettre le persil avant de servir

Vous pouvez aussi rajouter de l'algue ou des légumes



WRAP SAIN ET GOURMAND

Ingrédients

- 5 galettes wrap
- 2 œufs durs
- 1 avocat
- carottes râpées
- salade verte
- tofu soyeux

- Ecraser les oeufs durs avec l'avocat
- Ajouter 1 c à soupe de tofu soyeux, assaisonner
- Mettre le mélange dans la galette
- Ajouter par dessus la salade, les carottes râpées
- Pliez et dégustez





TOAST AU THON

Ingrédients

- 2 Boites de thon
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 concombre
- 1/2 avocat
- tofu soyeux
- 1/2 citron, épice, sel, poivre

- Couper l'oignon, le concombre, avocat en petit cube.
- Mélanger avec le thon, le citron, le tofu soyeux
- Assaisonner
- Servir sur une tranche de pain complet
- Mettre des herbes aromatique dessus



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

MOUSSE GLACÉE DE FRUITS ROUGES ET LAIT DE COCO

Ingrédients

- 500 g de fraises congelées
- 50g de fraises fraiches (si possible en saison)
- 1 c à soupe de sirop d'érable
- 1 boite de 400mL de lait de coco

- Je sors les fraises 1/2heure avant pour les ramollir un peu et je les mets dans le bol d'un blender puissant avec le lait de coco et le sucre
- Je mixe par à coup jusqu'à une consistance mousseuse
- Je remplis quatre petits ramequins de cette mousse glacée, je rajoute les fraises fraiches si c'est a saison et des feuilles de menthe. Je sers aussitôt !

4 et 5ème jour de prépa



Autorisés

céréales (riz, pâtes...), légumineuses (lentilles, pois chiches...), féculents, légumes, fruits, oléagineux (noix, amandes...)

A supprimer

Oeufs, poissons



CURRY DE POIS CHICHES ET LEGUMES D'HIVER

Ingrédients

- 400 g de pois chiche cuits (ou une boîte égouttée)
- 2 carottes
- 1 courgette
- 400 ml de lait de coco
- 2 c. à soupe de pâte de curry doux ou 1 c. à soupe de curcuma + 1 c. à café de cumin
- Huile d'olive, sel
- Faire revenir l'oignon émincé et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les épices, remuer 1 minute pour les faire torréfier légèrement.
- Ajouter les carottes coupées en rondelles, cuire 5 minutes.
- Verser le lait de coco, ajouter les pois chiches, laisser mijoter 15 minutes.
- Ajouter la courgette en dés en fin de cuisson, cuire encore 8 minutes.
- Servir avec du riz complet ou du quinoa.



HARICOTS BLANCS AUX EPINARDS

Ingrédients

- 1 boite de haricots blancs
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- tomates séchés
- 1 tomates
- 3 poignets d'épinard
- persil

- Dans une grande poêle faire revenir oignon, ail.
- Ajouter les épinards avec un peu d'eau si besoin.
- Mettre ensuite les tomates séchés et la tomate fraiche coupé en dés.
- ajouter les haricots blancs que vous avez préalablement rincés
- Vous pouvez servir avec du persil



CLAFOUTIS DE LÉGUMES D'ÉTÉ

Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 barquette de tofu soyeux
- 20 cl de crème de soja
- 50 g de maïzena

- Préchauffer le four à 180°C
- Laver, éplucher et couper les légumes en rondelle.
- Les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Battre le tofu soyeux avec la crème et la maïzena.
- Mettre les légumes dans un plat à gratin huilé.
- Mettre la préparation au tofu soyeux dessus.
- Enfourner 40 minutes.



DAHL DE LENTILLES

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c à café de gingembre
- 200g de lentille corail
- 20 cl lait de coco
- concentré de tomate
- épinard frais ou congélé
- 2 carottes
- Epice aux choix (curry, cumun, paprika, ras el hanout)

- Pelez et émincez finement l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites dorer l'oignon, l'ail, le gingembre.
- Ajouter ensuite les épices
- Ajouter les lentilles faites les revenir quelques minutes. Recouvrir ensuite d'eau.
- Ajouter les rondelles de Carotte et laisser cuire 15 min
- Verser le lait de coco et incorporer les épinards. Laisser cuire 5 min
- Vous pouvez servir avec du riz





SAMOUSSA BUTTERNUT

Ingrédients

- 10 feuilles de Bricks
- 500g de Butternut
- ail
- Sel, poivre, épice aux choix

- Préchauffer le four à 150°
- Eplucher et couper la butternut en dès
- Faire cuire à la vapeur
- Mettre dans un bol et assaisonner
- Couper les feuilles de Bricks en deux, plier chaque moitié en deux. Mettre la farce et plier
- Faire cuire les samoussa 25 min au four
- Servir avec une salade ou une soupe



SALADE GRECQUE REVISITÉE AU PESTO DE BASILIC

Ingrédients

- 300 g de pâtes risoni (ou langues d'oiseau)
- 6 tomates bien mûres
- 2 concombres
- 1 petit pot de tomates séchées à l'huile d'olive
- 1 petit pot d'olives noires dénoyautées à la grecque
- 6 c à soupe de pesto de préférence maison

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

- Je cuis les pates selon les instructions du paquet et je les refroids aussitôt.
- Je coupe les concombres en 2 dans la longueyr, j'enlève la partie centrale (pépins) et je fais de petits cubes. Je coupe la feta en petits morceaux. Je coupe les tomates séchées en 2 ou 3.
- Je mets tous les ingrédients dans un grand saladier et je rajoute les olives et la sauce au pesto. Je mélange délicatement.

2 derniers jours de prépa



Autorisés

légumes et fruits, crus ou cuits

A supprimer

céréales (riz, pâtes...), légumineuses (lentilles, pois chiches...), féculents, oléagineux (noix, amandes...)



PUDDING DE GRAINES DE CHIA

Ingrédients

- 40 g graines de chia
- 300 mL boisson végétale (amande ou riz)
- 100 g fruits rouges (framboises, myrtilles, pommes…)
- 5 g miel ou sirop d'érable (facultatif)

- Dans un bocal, verser la boisson végétale et ajouter 40 g graines de chia.
- Fendre 0.5 gousse de vanille (ou extrait) et gratter les graines dans le mélange, ou ajouter l'extrait
- Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer au moins 1 heure, idéalement toute une nuit, en remuant une fois pour éviter les grumeaux.
- Au moment de servir, ajouter les fruits sur le dessus et un filet de miel ou sirop d'érable si désiré.



POÊLÉ DE LÉGUMES

Ingrédients

- 1 poignée d'haricots verts
- 4 gros champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de tamari ou sauce soja

- Dans une poêle faite revenir l'oignon quelques minutes.
- Ajouter les haricots, les champignons en lamelles.
- Mettre 1 c à café de tamaris en fin de cuisson.



SALADE DE FENOUIL ET ENDIVES À L'ORANGE

Ingrédients

- 2 petits fenouils
- 3 petites endives
- 3 belles oranges
- 1 c à soupe de chaque huile : huile olive, cameline, sésame
- 1 c à soupe vinaigre de cidre
- 1/2 jus de citron
- 1 c à soupe de graines de courge
- sel, poivre

- Je prépare le fenouil : je coupe le fenouil en deux dans le sens de la hauteur. Je l'émince très finement avec une mandoline.
- Je nettoie les endives : je les coupe dans le sens de la longueur et je les émince finement sur une planche.
- J'épluche les oranges à vif pour laisser apparaitre la chair sans membranes, donc un par un.
- Je prépare la sauce en rassemblant et en mélangeant dans le saladier tous les ingrédients et je rajoute les quartiers d'orange et les légumes. Je mélange bien, j'assaisonne avec quelques tours de moulin à poivre si nécessaire et je laisse reposer la salade 30 min au frais pour attendrir les légumes. Je décore de quelques graines de courges.



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

CHAMPIGNONS FACON ASIATIQUE SUR PURÉE DE COURGE

Ingrédients

- 200 g de champignon
- 1 oignon
- 1 c à soupe de sauce soja
- 1/2 potimarron
- 10 cl de crème végétale

- Coupez en dès le potimarron que vous faites cuire à la vapeur (ou à l'eau)
- Ecrasez avec avec la crème végétale et assaisonner
- Emincé l'oignon et coupez en lamelle les champignons, faites le revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Ajouter la sauce soja
- Dresser la purée dans le fond de l'assiette et ajouter les champignons dessus





SALADE FAÇON POKE BOWL

Ingrédients

- Concombre
- Carottes
- Mangue
- Edamames
- Avocat
- Graine de sésame
- graines germés
- Oignon frits

- Couper les concombres en rondelle
- Couper les carottes à l'économe en grosse lamelle
- Couper la mangue en cube
- couper l'avocat en fine lamelle
- Dans un bol mettre tous les ingrédients et assaisonner d'huile et de vinaigre



CURRY DE LÉGUMES

Ingrédients

- 2 courgettes
- 4 carottes
- 10 cl de lait de coco
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 c à soupe de curry
- 1 c à café de coriandre en poudre
- 1 c à café de gingembre
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

- Émincez les échalotes et l'oignon, écrasez l'ail et faites-les revenir dans l'huile chaude avec les épices. Remuez souvent.
- Ajoutez le curry puis le lait de coco. Remuez et réservez.
- Coupez tous les légumes en morceaux puis ajoutez les carottes et les courgettes. Poursuivez la cuisson 10 min. Les légumes doivent être cuits mais légèrement croquants.
- Mélangez à la sauce, laisser sur feu doux 10 min.

COMPOTE DE POMME - POIRE

Ingrédients

- Pommes ou poires
- Cannelle

- Cuire à feu doux les fruits avec un fond d'eau et de la cannelle, écraser grossièrement.





SOUPE DE MELON FRAISES

Ingrédients

- 1 melon
- 200g de fraises
- 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 fraises et le jus de citron.
- Mettre 1h au frais
- Avant de servir ajouter les fraises et les feuilles de menthe



Bonne préparation...
Hâte de vous accueillir !

Jeûne
DÉTOX & BIEN-ÊTRE