

LE MENU DÉTOX



PRINTEMPS- ÉTÉ



LES ENTRÉES

Tataki de truite au **sésame**, sauce soja

Carpaccio de dorade, huile d'olive et **citron vert**

Gaspacho de tomate, **concombre** et poivrons rouges, tartine à l'ail confit

Guacamole, céleri-rave en rémoulade et **pommes** Granny

Papillote de saumon aux herbes aromatiques, **riz Vénééré** au parfum de basilic

Filet de bar rôti et son embeurrée de **choux** au piment doux

Suprême cuit à la plancha, **citronnelle** et légumes au lait de coco

Attelé de canette aux aromates, taboulé de **quinoa** bio à la menthe poivrée

LES PLATS

LES DESSERTS

Faisselle de fromage blanc comme un Fontainebleau, émulsion de **baies rouges**

Nage de fruits exotiques, jus **d'ananas** au **gingembre**

Belle Madeleine au **citron confit**, little smoothie de saison

Douceur aux fraises-amande et **thé matcha**

LES PRODUITS DÉTOX



LE SÉSAME

Leur petite taille rend insoupçonnable l'excellente teneur en vitamines, en fer, en antioxydants

IDÉE DE RECETTE

Tataki de truite au sésame, sauce soja

Antioxydants avec propriétés anti-inflammatoires, diminution des risques cardiovasculaires et abaissement du cholestérol.

IDÉE DE RECETTE

Carpaccio de dorade, huile d'olive bio et citron vert de Madagascar

LE CITRON VERT

LE CONCOMBRE

Il contient de grandes quantités de magnésium, de fibres et de potassium. Ces trois composants aident à réduire la tension artérielle.

IDÉE DE RECETTE

Gaspacho de tomate de Marmande, concombre bio et poivrons rouges, tartine à l'ail confit

La pomme nous offre une grande quantité d'éléments nutritifs et une abondance de sels minéraux. Elle contient de la vitamine C et joue un rôle de protection contre certains cancers.

IDÉE DE RECETTE

Guacamole au Piment d'Espelette, céleri-rave en rémoulade, Pommes Granny bio

LA POMME

LE RIZ VÉNÉRÉ

Riche en vitamine E et pauvre en sucre, le riz vénère à une Haute teneur en antioxydants. Il aurait comme propriété de réduire le taux de mauvais cholestérol et assureraient ainsi le bon fonctionnement des artères, tout en protégeant des dommages causés à l'ADN par le cancer.

IDÉE DE RECETTE

Papillote de saumon d'Ecosse aux herbes aromatiques, riz Vénéré au parfum de Basilic

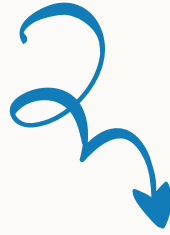
Le citron stimule la production de la bile et évacue les mauvaises toxines présentes dans le foie. Riche en antioxydants, il préviendrait, voire ralentirait la progression de certains cancers. Il diminuerait notamment la croissance des métastases.

IDÉE DE RECETTE

Belle Madeleine au citron confit, little smoothie de saison

LE CITRON JAUNE

LES PRODUITS ▷ DÉTOX



Le chou contient la fameuse vitamine U qui favorise la cicatrisation des muqueuses notamment en cas d'ulcère gastrique et Il est aussi anti-cancérogène. Autrefois, on l'utilisait pour guérir les maux de tête.

IDÉE DE RECETTE

Filet de bar rôti et son embeurrée de chou vert au piment doux

LE CHOU VERT

LA CITRONNELLE

Véritable trésor de bienfaits pour notre santé, la citronnelle possède des propriétés diurétiques. pour éliminer les toxines. Elle agit comme antidouleur pour ceux qui souffre d'arthrite ou de rhumatisme et même de tendinite.

IDÉE DE RECETTE

Suprême de pintade fermière cuit à la plancha, citronnelle et légumes au lait de coco

Le quinoa est une source complète de protéines et d'antioxydants. Elle protège de plusieurs maladies chroniques et dégénératives.

IDÉE DE RECETTE

Attelé de canette aux aromates, citronnelle et légumes au lait de coco

LE QUINOA

LA BAIES ROUGES

Les baies rouges apportent énormément de nutriments antioxydants. Ils sont très concentrés en vitamine C et en vitamine E. La plupart de ces composés sont antioxydants, participant à la prévention du vieillissement cellulaire prématuré.

IDÉE DE RECETTE

Faisselle de fromage blanc comme un Fontainebleau, émulsion de baies rouges

L'ananas est riche en vitamine C et est composé de nombreux antioxydants. Ceux-ci neutralisent les radicaux libres du corps et contribuent ainsi à la prévention de l'apparition de plusieurs maladies : maladies chroniques, cardiovasculaires et cancers. L'acide gallique offre aussi un potentiel intéressant en matière d'antioxydants.

IDÉE DE RECETTE

Nage de fruits exotiques, jus d'ananas au gingembre

L'ANANAS

LE THÉ VERT MATCHA

Antioxydant très puissant, le thé vert favoriserait l'autodestruction des cellules cancéreuses. D'autre part, le thé vert diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires.

IDÉE DE RECETTE

Douceur aux fraises-amande et Thé vert Matcha