



LE MENU DÉTOX



AUTOMNE- HIVER



LES ENTRÉES

Œuf bio poché et velouté de **chou-fleur** au curcuma

Crèmeux de **butternut** aux châtaignes, mousse de lait bio

Mi- cuit de Saumon mariné au **citron vert**, **chou kale** croquant aux fruits secs

Filet de volaille poché à l'orange, mousseline de **carotte des sables**, tuile

Dos de cabillaud poché au jus de légumes, purée de **panais**- noisette

Cuisse de volaille cuite à l'étouffée comme un tajine, **lentille** cuisinée et oignons rouges

Saumon roulé aux épinards et **curry** doux et rôti aux épices, purée d'agria au **gingembre**

Fricassée de sot l'y laisse aux agrumes, **fenouil** braisé et aneth

LES PLATS

LES DESSERTS

Crème brûlée au **gingembre** et cacao amer

Poire cuite à la vapeur **d'hibiscus**, glace au lait

Macaron aux **agrumes**, glace pistache

Clémentine pochée au jus de fruits, sablé aux épices

LES PRODUITS DÉTOX



LE CITRON VERT

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 chou-fleur contient de la vitamine B1, B2, B3, B5, B6 et B9, des oméga-3 et des vitamines K. Il réduit le stress oxydatif et les maladies qui y sont associées. Grâce à ses propriétés, il offre une protection contre les maladies cardio-vasculaire et les accidents vasculaires cérébraux.

IDÉE DE RECETTE

Œuf bio poché et velouté de chou-fleur au curcuma

LE CHOU-FLEUR

LE CHOU KALE

Le chou Kale est riche en vitamine C et procure une résistance contre les agents infectieux. Il contribue à l'efficacité du système immunitaire et possède des effets bénéfiques pour la vision.

IDÉE DE RECETTE

Mi-cuit de saumon mariné au citron vert, chou kale croquant aux fruits secs

La carotte contient des fibres et de la vitamine A. Elle contient des antioxydants qui déterminent sa couleur. Riche en VE. Aide à lutter contre le cancer et réduit les maladies cardio-vasculaires.

IDÉE DE RECETTE

Filet de volaille poché à l'orange, mousseline de carotte des sables et tuile croquantes au sésame

LA CAROTTE DES SABLES

LE PANAIS

Le panais est riche en vitamine B, C et K. Il intervient dans la prévention des maladies cardio-vasculaire, de l'arthrite et des allergies

IDÉE DE RECETTE

Dos de cabillaud poché au jus de légumes, purée de panais-noisette

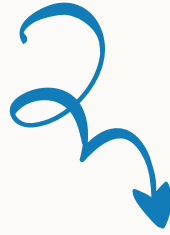
Comme le curry est un mélange d'épices, ses vertus sont diverses. Il a des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et anti-cancer. Il lutte notamment contre l'insomnie, le ballonnement et les rhumatismes. En outre, les indiens l'utilisent en cas de fièvre, mal de foie, problèmes intestinaux et rénaux ou encore des maladies du cerveau.

IDÉE DE RECETTE

Saumon roulé aux épinards et curry doux et rôti aux épices, purée d'agria au gingembre

LE CURRY

LES PRODUITS DÉTOX



LES LENTILLES

Les lentilles sont riches en vitamine B1 et B9. Elles contiennent des protéines et sont riches en minéraux (Fer, magnésium et phosphore). Elles contiennent aussi du potassium, ce qui permet d'éviter l'accumulation des liquides et la rétention d'eau.

IDÉE DE RECETTE

Cuisse de volaille cuite à l'étouffée comme un tajine, lentilles cuisinées et oignons rouges

Le gingembre ne contient pas moins de quarante molécules antioxydantes. Certaines sont très résistantes et survivent à la chaleur. On peut soulager, grâce au gingembre, les migraines et lutter contre l'arthrite. Le gingembre lutte aussi efficacement contre les troubles digestifs, ballonnements.

IDÉE DE RECETTE

Crème brûlée au gingembre et cacao amersésame

LE GINGEMBRE

LE FENOUIL

Le fenouil est un antispasmodique, anti-inflammatoire, diurétique, dépuratives, anticancéreuses et antioxydantes. Le fenouil contient de la vitamine C, du potassium, du manganèse, du fer, de l'acide folique, et des fibres. Il facilite la digestion et réduit la rétention d'eau.

IDÉE DE RECETTE

Fricassée de sot l'y laisse aux agrumes, fenouil braisé et aneth

L' HIBISCUS

L'hibiscus est un anti-hypertenseur et il est diurétique. Il est efficace pour abaisser la pression artérielle. Aussi il réduit la glycémie, les triglycérides et le cholestérol total.

IDÉE DE RECETTE

Poire cuite à la vapeur d'hibiscus, glace au lait

LES AGRUMES

Les agrumes sont riches en vitamine C et bénéfiques pour la prévention des maladies cardio-vasculaires. Ces substances antioxydantes réduiraient les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins et préviendraient le processus menant à l'athérosclérose et favoriseraient la vasorelaxation artérielle.

IDÉE DE RECETTE

Macaron aux agrumes, glace mangue-passion

LA CLÉMENTINE

La clémentine joue un rôle protecteur du système cardiovasculaire. Elle fluidifie le sang, favorise la production de globules rouges et soutient l'immunité. Protectrice des vaisseaux sanguins, elle prévient des hémorragies.

IDÉE DE RECETTE

Clémentine pochée au jus de fruits, sablé aux épices