

# MA BOISSON DÉTOX DU MATIN

MARIA GALLAND  
PARIS

## INGRÉDIENTS

1 tasse d'eau chaude (environ 500 ml)  
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme (il doit être cru, non filtré, avec la mère de vinaigre)  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
1 cuillère à café de gingembre frais râpé  
¼ cuillère à café de cannelle

Faites chauffer l'eau. Mélangez tous les ingrédients et laissez les infuser 15 minutes dans l'eau chaude.



# MA TISANE RELAXANTE FAITE MAISON

MARIA GALLAND  
PARIS

## INGRÉDIENTS

1 tasse d'eau chaude (environ 500 ml)  
1 cuillère à café de camomille  
1 cuillère à café de mélisse  
¼ cuillère à café de lavande

Laissez infuser les ingrédients 5 minutes dans l'eau chaude



## MON PETIT-DÉJEUNER DÉTOX

# PETIT DÉJEUNER RICHE EN OMÉGA-3 ET ANTIOXYDANTS

MARIA GALLAND  
PARIS

## INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de graines de lin moulues  
2 cuillères à soupe de graines de chia  
1 banane bien mûre  
Une poignée de myrtilles, de mûres ou d'autres baies  
250 ml de kéfir\*

Dans un grand bol, mélangez le kéfir avec les graines de lin moulues et les graines de chia ; laissez reposer 10 minutes pour que les graines de chia ramollissent. Découpez la banane, intégrez-la au mélange et ajoutez-y les baies. **Savourez votre petit déjeuner !**



\* Le kéfir est une boisson fermentée, riche en bactéries, qui se rapproche du yaourt à boire. La plupart des personnes ayant une intolérance au lactose peuvent boire du kéfir sans problème, puisqu'il est issu d'une fermentation. Le kéfir et le yaourt ont de nombreux points communs. Ils ont tous les deux un goût crémeux et acidulé et sont traditionnellement fabriqués à partir de produits laitiers. Ils contiennent également en grande quantité des protéines, du calcium, de la vitamine B, du potassium et des probiotiques. Toutefois, il s'agit de deux aliments très différents. Le kéfir contient davantage de protéines et de probiotiques. Le kéfir est également moins épais et est avant tout une boisson. Le yaourt a une consistance plus épaisse.

# TEMPEH COCONUT CURRY

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco extra vierge  
1 oignon rouge moyen, haché  
2 gousses d'ail, finement hachées  
1 morceau (2,5 cm) de gingembre frais, pelé et finement râpé  
1 petit piment rouge, épépiné et finement haché  
230 g de Tempeh, coupé en cubes  
100 g de chou-fleur coupé en fleurettes  
70 g de brocoli coupé en fleurettes  
230 g de haricot mange-tout, frais ou surgelés  
70 g de coriandre hachée  
10 g de basilic haché  
100 g d'échalotes finement tranchées  
475 ml de lait de coco  
1 cuillère à soupe de curry en poudre  
½ cuillère à café de sel marin fin

**1. Faites chauffer** l'huile de coco à feu moyen dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment rouge et laissez cuire 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients commencent à suer.

**2. Ramenez les vers** les côtés de la poêle. Ajoutez le tempeh et faites le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés. Ajoutez le chou-fleur et le brocoli et laissez cuire 2 à 3 minutes.

**3. Ajoutez les haricots**, la coriandre, le basilic, les échalotes et le lait de coco.

**4. Laissez mijoter** 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez la poudre de curry et le sel de mer juste avant de servir.

**Servez-le avec du riz sauvage pour un repas parfaitement équilibré !**

**Bonne dégustation !**



# DARNES DE THON AU GINGEMBRE

## ACCOMPAGNÉES DE LEUR PURÉE D'AVOCAT, DE PETITS POIS ET DE MENTHE

### INGRÉDIENTS

2 cuillères à café d'huile de sésame  
5 cm de gingembre frais, pelé et coupé en allumettes  
8 gousses d'ail, finement tranchées  
4 darnes de thon  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, plus un peu d'olive extra vierge pour l'assaisonnement  
90 g de fèves edamame cuites et décortiquées  
2 grosses poignées de feuilles de menthe ou de coriandre  
4 cuillères à soupe de graines de sésame, grillées, pour la garniture

#### PURÉE D'AVOCAT, DE POIS ET DE MENTHE

150 g de petits pois frais ou surgelés, décongelés  
2 poignées de feuilles de menthe  
1 zeste finement haché et le jus d'un citron vert  
2 avocats mûrs, coupés en morceaux  
2 cuillères à café de vinaigre de cidre de pomme  
2 teaspoons apple cider vinegar

**1. Faites chauffer** l'huile de sésame à feu moyen dans une grande poêle. Faites revenir le gingembre et l'ail quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis réservez-les dans un petit bol.

**2. Badigeonnez** les darnes de thon avec l'huile d'olive et assaisonnez-les avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu. Déposez-les dans la poêle et faites-les revenir 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à votre goût.

**3. Pendant ce temps**, préparez la purée d'avocat, de petits pois et de menthe ; faites cuire les petits pois jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis mettez-les dans un bol, ajoutez le reste des ingrédients et malaxe-les ou écrasez-les grossièrement à la fourchette. Assaisonnez selon votre goût.

**4. Servez** les darnes de thon sur un lit de purée d'avocat et de petits pois, arrosées d'un filet d'huile d'olive, ajoutez le gingembre et l'ail confit et soupoudrez le tout de fèves edamame, d'herbes et de graines de sésame.

**Bonne dégustation !**



# BOL DE BETTERAVES ET DE QUINOA

## INGRÉDIENTS

2 betteraves moyennes d'environ 400 g  
170 g de quinoa  
50 g de fromage frais  
70 g de graines de tournesol  
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme  
4 cuillères à soupe de persil plat frais, haché  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
Un jus de citron fraîchement pressé  
Sel et poivre noir concassé

**1. Grattez** les betteraves, déposez-les dans une casserole d'eau froide bien assaisonnée. Faites cuire à feu doux pendant 45 à 90 minutes environ. Vous devez pouvoir insérer facilement un petit pic ou la pointe d'un couteau, mais faites en sorte qu'elles restent fermes.

**2. Égouttez** et laissez refroidir sur une assiette. Une fois les betteraves refroidies, épluchez-les (portez des gants si vous ne voulez pas avoir les mains rouge foncé pour le reste de la journée), coupez les betteraves en quartiers et mettez-les dans un bol.

**3. Faites** cuire le quinoa en suivant les instructions. Retirez du feu et laissez refroidir.

**4. Pendant ce temps**, rincez les graines de tournesol à l'eau claire et égouttez-les bien. Versez les graines dans une poêle à frire et faites-les revenir à feu moyen sans matière grasse en les remuant constamment jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée.

**5. Mélangez** les betteraves, le quinoa et les graines de tournesol. Pressez le citron, ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre de cidre de pomme. Salez et poivrez.

**6. Déposez** les betteraves sur une assiette de service. Émiettez le fromage et parsemez-le sur la préparation en y ajoutant le persil, grossièrement haché.

**Bonne dégustation !**



# CHOU-FLEUR ET PETITS POIS AU MASALA

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco extra vierge  
1 cuillère à café de graines de cumin  
½ cuillère à café de graines de fenouil  
1 oignon blanc, finement haché  
Une pincée de sel marin  
4 gousses d'ail, finement hachées  
2 cm de gingembre frais, finement râpé  
1 kg de chou-fleur, coupé en fleurettes  
4 tomates mûres, tranchées  
2 cuillères à café de coriandre moulue  
1 cuillère à café de curcuma moulu  
1 cuillère à café de garam masala  
¼ cuillère à café de poudre de chili  
1 cuillère à café de feuilles de fenugrec séchées (facultatif)  
125 ml d'eau filtrée  
500 g de petits pois frais ou surgelés  
Des feuilles de coriandre pour la garniture

**1. Faites** chauffer l'huile de coco à feu moyen dans une grande poêle. Ajoutez le cumin et les graines de fenouil. Quand les graines commencent à crépiter, ajoutez l'oignon et le sel et faites cuire 5 à 6 minutes jusqu'à ce que l'oignon prenne une belle couleur dorée.

**2. Ajoutez** l'ail et le gingembre et faites revenir 2 minutes. Ajoutez le chou-fleur et les tomates et faites cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates deviennent très molles. Ajoutez l'ensemble des épices avec l'eau et mélangez bien le tout.

**3. Couvrez** et laissez cuire à feu moyen 10 à 12 minutes.

**4. Enlevez** le couvercle. Ajoutez les petits pois et laissez cuire à découvert 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur devienne tendre en rajoutant un peu d'eau si besoin.

**5. Assaisonnez** selon votre goût avec le sel marin et le poivre noir fraîchement moulu. Saupoudrez de coriandre et servez.

**Bonne dégustation !**

