

10 jours de détox salée

Détoxifiez votre corps et reprenez le contrôle !
Au programme : moins de sucre, plus d'énergie, une meilleure digestion et une peau nette !

par Caroline Deisler

Je suis si heureuse que vous soyez là !

@Carolinedeisler



Youpi, on y est enfin ! Un programme de repas SAVOUREUX qui vous apprendra à manger SAINEMENT tout en vous gardant en pleine forme. Le meilleur dans tout ça, c'est que cela ne ressemblera pas du tout à un régime !
Bon, commençons par les présentations : je m'appelle Caroline, je suis nutritionniste holistique certifiée et j'ai adopté un mode de vie végétalien depuis près de 8 ans. Il n'y a pas de solution miracle, mais cette détox de 10 jours vous aidera à vous remettre sur les rails et à atteindre vos objectifs. Je l'ai conçu pour vous donner l'impulsion nécessaire qui vous permettra de manger sainement, d'être active et de vous sentir au meilleur de votre forme. Il est temps de RENUTRIFIER votre corps et de vous rappeler à quel point vous pouvez réellement vous sentir bien !

La plupart d'entre nous souhaitons manger sainement et faire du sport pour avoir un physique attrayant, je comprends. Cependant, l'aspect psychique est tout aussi important. Dès que vous commencerez à manger des aliments riches en nutriments, vous vous sentirez plus énergique, plus lucide, plus épanouie et plus équilibrée. Vous dormirez mieux et plus longtemps ! Tout commence donc par l'alimentation, mais les bénéfices à long terme vont bien au-delà du simple fait d'avoir un corps de rêve. Gardez cela à l'esprit au cas où vous manqueriez de motivation.

Caroline Deisler

NUTRITIONNISTE | AMBASSADRICE DU FITNESS


@Carolinedeisler
Le moment est venu de
se sentir mieux

Clause de non-responsabilité

Toutes les informations fournies dans ce plan sont données uniquement dans le but d'enseigner et d'inspirer. N'hésitez pas à consulter un professionnel si vous avez des préoccupations ou des difficultés personnelles à résoudre.

Nouveau départ !

Que vous fassiez cette détox pour perdre du poids, de la graisse, vous remettre en forme ou simplement pour manger des aliments plus nourrissants, c'est le moment idéal pour commencer ! Je sais qu'on aime toujours attendre LE jour idéal, comme le lundi à venir ou le premier jour du mois. Bien sûr, ça peut être motivant, mais croyez-moi, commencez MAINTENANT ! Vous pouvez continuer comme vous avez fait jusqu'à présent, mais cela ne vous a pas permis de vous sentir au top, n'est-ce pas ? Voyez ça comme un bonus. Si vous commencez maintenant et n'attendez pas le prochain jour idéal, vous aurez déjà gagné quelques jours de bien-être en plus ! Génial ! Imaginez comme vous vous sentirez bien dans seulement 10 jours. Un guide personnalisé pour vous aider à vous sentir au meilleur de votre forme pour toujours !



@Carolinedeisler

Le rituel du matin



@Caroline.deisler



Quelques notions de base au quotidien....

1

Les premières heures du réveil sont idéales pour hydrater votre corps. Buvez 1 à 1,5 litre de mon eau détox à l'aloe vera, au citron et au gingembre. Votre digestion sera stimulée en un rien de temps. Prenez votre temps au réveil, faites 5 minutes d'étirements matinaux et ne vous agitez pas.

2

En général, il me faut au maximum 30 minutes après mon lever pour aller aux toilettes. Ensuite, j'aime bien prendre mes probiotiques, puis faire une promenade matinale et boire 500 ml de jus de céleri frais. Puis je vais de nouveau à la selle, ou si ce n'est pas à ce moment-là, j'y vais après mon premier repas, composé de fruits frais. Je vous fais part de cela car une bonne digestion est essentielle et cette routine de détox vous y aidera.

3

Même s'il s'agit d'une détox salée, mangez des fruits frais comme premier repas de la journée. Vous pouvez les consommer juste après le jus de céleri et avant votre smoothie vert, ou après votre smoothie. Le repas mono-aliment composé de pastèque ou de papaye mûre est mon préféré, mais tous les autres fruits sont tout aussi parfaits.

4

C'est le moment idéal pour bouger et suivre l'un de mes entraînements. Youpi ! C'est tout simplement la meilleure routine. Ensuite, incontournable : un smoothie vert, héhéhé ! C'est la boisson la plus puissante que vous puissiez boire et elle transformera votre santé, votre peau, votre digestion, votre énergie et votre éclat ! Enfin, place à votre premier repas salé.

Une journée dans mon assiette

@Carolinedeisler





Ce programme de 10 jours de détox salée propose 3 recettes par jour, soit un total de 33 recettes végétaliennes et saines. Toutes sont conformes à mes exigences personnelles : végétaliennes, sans sucre raffiné, sans huiles transformées et sans gluten.

Même si vous pratiquez le jeûne intermittent, prenez votre jus de céleri le matin et votre smoothie vert et vos fruits avant le déjeuner. Je dois dire que cette détox fonctionne presque mieux sans jeûne, car votre corps a plus de temps pour digérer le smoothie et les fruits avant le repas salé. Mieux vaut consommer des fruits le matin pour satisfaire ses besoins en sucre que grignoter des fruits l'après-midi après un déjeuner salé.

J'ai créé une grande liste de courses pour les 10 jours afin de vous simplifier la tâche. Les seuls produits que j'essaie de consommer toujours frais sont les légumes verts à feuilles, pour les salades et les smoothies, car ils ne se conservent pas très longtemps.

Toutes mes recettes sont rapides et faciles à réaliser, avec des ingrédients simples et complets. Pour moi, allier plaisir et simplicité est essentiel pour que ces habitudes alimentaires saines deviennent une routine durable.

Chaque recette donne une portion, à l'exception de quelques aliments comme mon pain santé, que vous répartirez sur trois jours. Il était important pour moi de l'inclure car je veux que vous savouriez un pain sain, que vous soyez rassasiée et que vous ne vous sentiez pas frustrée. Sinon, vous risquez de faire des excès à un moment donné. C'est donc le moyen idéal d'apprendre à manger intuitivement.

Si une ou deux recettes deviennent vos favorites, n'hésitez pas à les refaire régulièrement. L'important est que ce soit facile et agréable pour VOUS.

Les déjeuners sont tous adaptés aux repas pris à l'extérieur et privilégient les recettes crues, tandis que les dîners sont plus copieux et réconfortants. Un repas léger plutôt que copieux favorise toujours une digestion optimale.

Si possible, dînez entre 17h30 et 19h. Cela laissera à votre corps le temps de digérer et vous vous sentirez naturellement fatiguée et prête à vous endormir tôt vers 21h/22h.

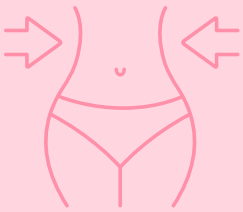
CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS

Si vous suivez ce programme de détox pour perdre du poids, la bonne nouvelle, c'est qu'il vous donnera des résultats exceptionnels, surtout si vous continuez à manger de cette façon à l'avenir et que vous suivez ensuite mes autres programmes de détox et mes ebooks de recettes. De toute façon, vous n'aurez probablement plus envie de reprendre vos anciennes habitudes alimentaires après ces 10 jours, si elles étaient différentes, héhé. Voici quelques conseils supplémentaires pour perdre ces kilos superflus.



@Carolinedeisler

CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS



01

Pour perdre du poids, il faut être en déficit calorique, mais la clé de la réussite est de ne pas en avoir l'impression. C'est pourquoi nous privilégions les aliments riches en volume et naturellement faibles en calories. Le tableau ci-contre vous donne un aperçu des aliments dont la densité calorique est la plus élevée et ceux dont elle est la plus faible. Les légumes, les fruits et les pommes de terre sont les aliments les plus faibles en calories (eh oui, des frites saines tous les jours !) et c'est précisément sur eux que nous nous concentrons dans ce plan de détox. Génial !



02

Si vous avez envie d'une collation avant le déjeuner, mangez plus de fruits ! Tous les fruits sont excellents, mais ceux que je préfère ce sont les melons bien mûrs ou la papaye le matin à jeun, puis quelques dattes avant le déjeuner. Si vous essayez de perdre du poids, privilégiez les fruits riches en eau comme le melon (à jeun pour une bonne digestion), les baies, les pommes, l'ananas, les oranges, les kiwis, et n'hésitez pas à vous laisser tenter par les dattes. Mieux vaut manger plus de pommes de terre aux repas principaux pour éviter les collations supplémentaires. Les dattes sont excellentes pour maintenir votre poids une fois que vous l'avez atteint et elles évitent les fringales de sucre. Je vous conseille d'en consommer un peu, mais pas 10 à 15 par jour non plus pendant votre phase de perte de poids.

03

Évitez les noix et les beurres et purées de noix. Ils sont considérés comme très sains, mais vous serez d'accord qu'on pourrait facilement manger le paquet ou le pot entier. Ce sont des aliments très caloriques. Je préfère inclure des noix et des graines dans mes recettes plutôt que de les grignoter seules. Ainsi, vous en mangez la bonne quantité pour intégrer ces bonnes graisses à votre alimentation, sans pour autant trop en manger et vous sentir léthargique après.

CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS

04

Il est préférable de grignoter quelques dattes plutôt que des noix, elles sont très faciles à digérer, ne contiennent pas de matières grasses et sont beaucoup moins caloriques, mais ma première option lorsque j'essaie de perdre du poids, c'est toujours les fruits frais ou même les légumes crus comme les carottes, les poivrons ou les bâtonnets de céleri.

05

Buvez beaucoup d'eau pendant la journée, excepté 30 minutes avant ou après un repas. Cela facilitera votre digestion.

06

Marchez environ une heure par jour et suivez l'un de mes programmes d'entraînement.

07

Dînez tôt, entre 17h30 et 19h, et couchez-vous à 22h.



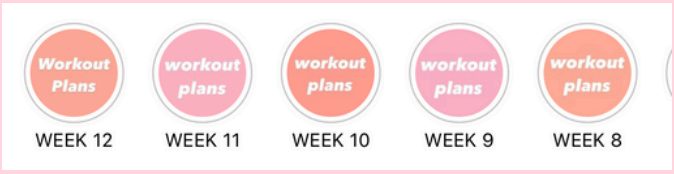
@Carolinedeisler

Bougez votre corps chaque jour

@Carolinedeisler



Bouger quotidiennement vous permettra non seulement de vous sentir bien mieux mentalement, mais aussi d'obtenir des résultats beaucoup plus rapidement, surtout si vous essayez de perdre du poids. Je ne vous dis pas de vous épuiser à la salle de sport et de suivre des cours intensifs de HIIT. Suivez mes programmes d'entraînement (ou créez votre propre combinaison d'exercices) tous à faible impact et basés sur le cardio-pilates, pour une tonification optimale. Tout cela sans stress supplémentaire. L'essentiel est de maintenir un faible taux de cortisol (= hormone du stress) afin que votre corps puisse se concentrer sur la combustion des graisses plutôt que sur les courbatures et l'accumulation d'eau. Prenez l'habitude de profiter pleinement de ce moment de la journée pour VOUS, de faire le point avec vous-même et d'y penser positivement. Tous mes entraînements sont accessibles et faciles à faire, où que vous soyez. :-) Mon corps a complètement changé en ne faisant que mes propres entraînements. Rester en forme n'a jamais été aussi facile. VOUS POUVEZ LE FAIRE !



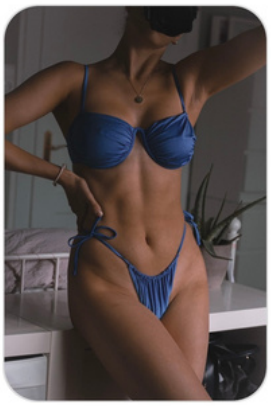


Résultats de remises en forme et de détox

@Carolinedeisler

CARO SAID
YOU CAN DO IT

Und auf einmal stellt man fest, man hat seine Fitness goals erreicht 😍 danke Caro! Jetzt heißt es nur dran bleiben! 🔥😊



Hi Caroline. I just wanted to thank you so much for your workouts. They have changed my life. I have always eaten healthy but your recipes are a game changer. I've never seen results in my life until following you. Thank you from the bottom of my heart 💜



Here is my before and after doing your workouts 🥰



Only 1.5 months difference thanks to you❤️❤️❤️ I love you sooo much, nobody believes in me that Mom of 2. Thanks to your videos I like workout so much, thank you so much from Turkey 😘❤️❤️💐💪💪

I just wanted to share with you the incredible change I've got from doing your 45min workouts consistently. I never knew my body could be toned shaped and have such a healthy understanding of food and nutrition. Thank you for all you work 🌸🦋



Veronika Petrovic
veronikapetrovic



That's what you did to me! Thank you from the bottom of my heart!



thank you for your workouts!!! they are sooooo effective! and easy to start because i just know i'll love it!!! ❤️

Les résultats sont là...!

@Carolinedeisler

Dix jours, ça ne paraît pas long, mais c'est suffisant pour obtenir des résultats. Et qui sait, peut-être vous sentirez-vous tellement bien à la fin que vous continuerez à manger de la même façon et à suivre mes autres plans de détox. Prenez une photo de vous le premier jour et notez comment vous vous sentez. Voyons comment cela évolue d'ici le dixième jour ! Soyez aussi précise que possible, par exemple : sommeil, digestion, humeur, stress, bien-être, énergie, forme physique, etc. J'ai hâte d'en savoir plus ! Envoyez-moi un message à @carolinedeisler et tagguez-moi dans votre post de métamorphose !

Avant	Après
Prendre une photo	Prendre une photo

10 JOURS DE DÉTOX SALÉE

Checklist quotidienne

- Cliquez sur chaque jour pour accéder directement à la bonne page.
- Faites une capture d'écran de cette liste et publiez-la dans votre story.
- Imprimez-la et placez-la sur votre réfrigérateur pour un suivi quotidien ! :)

@Carolinedeisler

jour 1 ☐

jour 2 ☐

jour 3 ☐

jour 4 ☐

jour 5 ☐

jour 6 ☐

jour 7 ☐

jour 8 ☐

jour 9 ☐

jour 10 ☐

INDEX DES RECETTES

17 ANTICIPATION DES REPAS
19 LISTE DE COURSES 1
20 HYDRATATION MATINALE
22 SMOOTHIE VERT
23 REPAS DE FRUITS
24 SALADE DE KALE
25 CRACKERS MULTI-GRAINES
26 BURRITO DE PATATE DOUCE
28 SMOOTHIE VERT 2
29 REPAS DE MELON CANARI
30 SUSHIS VÉGÉTALIENS SAINS
31 POTATOES + SAUCE BBQ
33 SMOOTHIE VERT 3
34 PAPAYE
35 CRUDITÉS + TREMPETTE DE PATATE DOUCE
36 BOWL DE PATATES DOUCES AUX CACAHUÈTES
38 SMOOTHIE VERT 4
39 PASTÈQUE
40 PAIN MULTIGRAINES DE CARO
42 OIGNONS MARINÉS
43 SALADE DE TOMATES, HARICOTS BLANCS ET AVOCAT
44 QUICHE AUX ÉPINARDS ET AUX TOMATES
46 SMOOTHIE VERT 5
47 REPAS DE FRUITS
48 SALADE DE POMMES DE TERRE + HARICOTS VERTS
49 CRÊPES VÉGÉTALIENNES 1
50 CRÊPES VÉGÉTALIENNES 2
52 SMOOTHIE VERT 6
53 REPAS MONO INGRÉDIENT MELON
54 TOAST À L'AVOCAT
55 SALADE VERTE + LA MEILLEURE SAUCE
56 PESTO D'ÉTÉ FAIBLE EN MATIÈRES GRASSES
57 GRATIN DE POMMES DE TERRE FAIBLE EN MATIÈRES GRASSES
59 SMOOTHIE VERT 7
60 REPAS DE FRUITS
61 SALADE MEXICAINE
62 CRACKERS AU SARRASIN
63 SOUPE DE POIREAU ET POMMES DE TERRE
65 SMOOTHIE VERT 8
66 REPAS DE FRUITS
67 SUSHIS VÉGÉTALIENS SAINS
68 CURRY DE CHOU-FLEUR INDIEN
70 SMOOTHIE VERT 9
71 REPAS MONO INGRÉDIENT MELON
72 WRAPS DE CHOU VERT
73 PÂTES MAC'N CHEESE
74 TOASTS AU FROMAGE SAINS
76 SMOOTHIE VERT 10
77 REPAS DE FRUITS
78 SALADE D'ÉTÉ
79 BAGELS AU FROMAGE FRAIS

@Carolinedeisler

Appuyez sur chaque recette pour accéder directement à la page.


@Carolinedeisler

Anticipons les repas ✓

OUIIIIIII ! Vous êtes prête à repartir de zéro ! Avant de partir, anticipons la préparation des repas pour qu'elle soit ultra-rapide ! Je vous recommande vivement de ne pas sauter cette étape. :-)

@Carolinedeisler

Jour 0



2 grosses patates douces, cuites au four (pour le jour 1)
2 grosses patates douces cuites au four (pour le jour 2)
1 grosse patate douce, cuite au four (pour le jour 3)
270g de riz complet à cuire (pour le jour 1)
4 à 5 pommes de terre de taille moyenne, cuites à la vapeur (pour le jour 2)
Crackers multi-graines (pour les jours 1 et 3)

Jour 3



Le pain santé multigraines de Caro (pour le jour 4)
Oignons marinés (jour 4 + autres jours)
1 grosse patate douce, cuite au four (pour le jour 5)

Jour 6

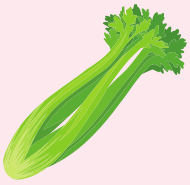


Crackers de sarrasin (pour le jour 7)
2 grosses patates douces, cuites à la vapeur ou au four (frites jour 7)
1 grosse patate douce, cuite au four (pour le jour 9 - dîner 1)
2-3 grosses patates douces, cuites à la vapeur ou au four (déjeuner du jour 9)
1 patate douce cuite au four (pour le jour 10)
2 pommes de terre moyennes, cuites à la vapeur (pour le jour 9 - dîner 2)
270 g de riz blanc ou complet cuit (pour le jour 8 des sushis)
180 g de riz complet ou blanc cuit (pour le curry du jour 8)



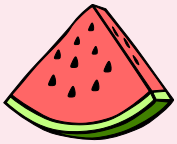
@Carolinedeisler

Liste de courses





13 branches de céleri
3 bouquets de persil
7 feuilles de blette
5 feuilles de blette arc-en-ciel
9 poignées d'épinards
1 chou vert
4 bottes de chou kale
1 fenouil
100 g de salade verte mélangée
1 grosse laitue romaine
4 poignées de roquette
3 bouquets de coriandre
2 bouquets d'aneth
1,5 bouquet de basilic
1 bouquet de ciboulette
1 chicorée
3 gros concombres
4 mini concombres (persans)
3 petits morceaux de gingembre



9 bananes
4 papayes
800 g de mangue congelée
500g d'ananas congelé
2 melons Canari
2 grosses pastèques
14 dattes Medjool



250g de flocons d'avoine
180g de farine de sarrasin
130g de sarrasin
270g de graines de lin doré
220g de graines de tournesol
140g de graines de courge
160g de graines de sésame
2 cuillères à soupe de graines de sésame noir
5 cuillères à soupe de graines de chia
3 cuillères à soupe de poudre de psyllium
1 cuillère à café de levure chimique
100g de noix de cajou
1 cuillère à soupe de pignons de pin

14 grosses patates douces
9 grosses pommes de terre
9 petites pommes de terre
11 pommes de terre moyennes

1 botte d'asperges vertes
1 chou-fleur
2 poignées de haricots verts
2 poivrons rouges
1 piment jalapeño
13 citrons
4 citrons verts
12 gros avocats
6 petites courgettes
3 gros oignons rouges
9 carottes
1 botte de radis
800g de tomates cerises
10 grosses tomates mûres
10 champignons Portobello
4 petits champignons
1 gros poireau

140g de petits pois surgelés
2 épis de maïs cuits
2 boîtes de haricots rouges ou noirs
2 boîtes de pois chiches
2 boîtes de haricots blancs
900g de riz complet

HEALTHY LIFESTYLE

300 g de pâtes de riz complet (ou n'importe quelles pâtes sans gluten)
6 feuilles de nori
5 tomates séchées
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
250 ml de passata / 1 boîte de tomates

facultatif : olives

3 cuillères à soupe de purée d'amande
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
35 g d'arachides
8 cuillères à soupe de tahini

250 ml de lait d'amande

10 cuillères à café de sel rose de l'Himalaya
5 cuillères à soupe d'herbes de Provence
2 cuillères à café de cumin moulu
1 cuillère à café de poudre de curry doux
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
1 cuillère à café de moutarde
12 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
300 ml de vinaigre de riz complet biologique

@Carolinedeisler



Jour 1 à 10 Hydratation matinale

@Carolinedeisler



Eau d'Aloe Vera

La première chose à boire le matin est environ 1 à 1,5 litre d'eau d'aloe vera. Voici comment la préparer :

- 1 litre d'eau filtrée
- 2 cuillères à soupe de jus d'aloe vera à 100 %
- Facultatif : Jus d'un citron
- Gingembre fraîchement râpé



Jus de céleri

Ingrédients

1 branche de céleri

Etapes

Pressez à l'extracteur de jus une branche de céleri pour obtenir environ 500 ml de jus de céleri frais. J'aime en boire près d'un litre. C'est très riche en électrolytes et ça nettoie tout l'organisme. Vous pouvez extraire une grande quantité de jus de céleri le dimanche, le verser dans des bouteilles en verre et les congeler pour la semaine. Sortez une bouteille chaque soir et laissez-la décongeler au réfrigérateur pendant la nuit.

Jour 1 - Aperçu

@Carolinedeisler








Jour 1 -

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de céleri branche
1 bouquet de persil
2 feuilles de blettes
2 bananes congelées
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 1 - Petit-déjeuner

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Papaye ou melon

Ingrédients

Une grosse papaye juteuse ou une assiette de pastèque (ou tout autre fruit mûr dont vous disposez).

Remarques

Vous vous demandez probablement pourquoi des fruits. Il s'agit pourtant bien d'une détox salée ! Eh bien, je veux que vous soyez éclatante, en bonne santé et nourrie, et votre corps a besoin de fruits frais et hydratants, riches en vitamines, fibres, eau et minéraux. Si je vous disais de ne pas manger de fruits, vous auriez des envies de sucré l'après-midi. Je veux que votre digestion soit optimale, c'est pourquoi nous commençons doucement et prenons des fruits comme premier repas. Il ne s'agit pas d'autant de fruits que dans mes autres plans de détox, juste d'un grand bol de pastèque ou de papaye, de quelques bananes mûres, de dattes ou de fruits juteux de saison. Mangez jusqu'à satiété, et c'est tout. Le déjeuner suit peu après. Pour de meilleurs résultats, profitez de ces journées détox pour être aussi attentive que possible à vous nourrir sans excès ni restriction.

Jour 1 - Déjeuner



Ingrédients

1 à 2 bottes de chou kale, équeutées
6 gros champignons Portobello
2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
1 avocat mûr, découpé + 1/2 crackers multi-graine (recette page suivante)

VINAIGRETTE
1 petite courgette crue
35g de graines de tournesol
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 datte Medjool
60ml d'eau

Etapes

1. Lavez et équeutez le chou kale, puis coupez-le en petits morceaux. Cela le rendra plus digeste.
2. Lavez et équeutez les champignons, faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec des herbes de Provence et laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes. Laissez-les refroidir, puis coupez-les en lamelles.
3. Pendant ce temps, ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender puissant, mixez jusqu'à consistance lisse, versez sur le chou kale et mélangez à la main pendant 1 à 2 minutes.
4. Dans un bol, placez le chou kale, les champignons cuits, l'avocat et la moitié des crackers multi-graines. J'adore cette salade !

10 JOURS DE DÉTOX SALÉE

CRACKERS *Multigraines*

pour les jours 2 et 3

@Carolinedeisler





Ingrédients

130g de graines de lin doré (mixez-les pour obtenir de la farine de lin)
35g de graines de tournesol
30g de graines de courge
75g de graines de sésame
125ml d'eau
1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
1 cuillère à soupe de purée d'amande

Etapes

- Commencez par mixer les graines de lin doré dans votre blender ou un moulin à café électrique jusqu'à obtenir de la farine.
- Ajoutez la farine de graines de lin, les graines de tournesol, les graines de courge, les graines de sésame, l'eau et le sel dans un bol et laissez tremper pendant 15 à 30 minutes.
- Préchauffez le four à 170 degrés Celsius.
- Transférez le mélange dans un robot blender, ajoutez la purée d'amande et mixez grossièrement.
- Étalez le mélange de graines sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et utilisez une autre feuille de papier sulfurisé au-dessus pour étaler complètement la pâte sans qu'elle colle à vos mains. Important : plus vous l'aplatirez finement, plus vos crackers seront croustillants.
- Faites cuire les crackers pendant 30 minutes, puis retournez-les (en utilisant à nouveau la 2ème feuille de papier sulfurisé pour que la pâte ne se brise pas).
- Enfournez encore 20 minutes et laissez refroidir complètement. J'adore les préparer la veille, ainsi la préparation du déjeuner du lendemain ne prend que 10 minutes maximum.
- Une fois refroidis, cassez les crackers en morceaux, ajoutez-en la moitié à la salade de chou kale et gardez l'autre moitié pour le déjeuner du lendemain. J'adore ça et j'en fais sans arrêt ! Qui n'aime pas un peu de croquant, hein ? Une façon si simple d'agrémenter sa salade ! Une excellente source d'oméga 3, tellement moins chère que celles du commerce et sans ingrédient nocif. Super !

Jour 1 - Dîner

Burrito de PATATES DOUCES

@Carolinedeisler



Ingrédients

2-3 grosses patates douces
1 poivron rouge
4 tomates mûres
180g de haricots rouges, cuits
2 avocats mûrs
1 piment jalapeño (facultatif)
Jus d'un citron vert
1 poignée de coriandre
1 épi de maïs cuit ou 85g de maïs en conserve (égouté)

Instructions

1. Si vos patates douces ne sont pas encore cuites, préchauffez le four à 200°C et enfournez-les 50 minutes, puis laissez-les refroidir. Pour celles qui les ont préparées en avance, j'aime les manger froides sans les réchauffer. C'est également excellent pour perdre du poids, car l'amidon des pommes de terre et des patates douces se transforme en amidon résistant une fois refroidi.
2. Coupez tous les légumes : poivron rouge, tomates, coriandre, avocat et mélangez-les bien avec les haricots, le maïs et le jus de citron vert. Si vous aimez le piquant, n'hésitez pas à ajouter des piments jalapeños ou des flocons de piment.
3. Ajoutez le mélange à vos patates douces cuites au four et SAVOUREZ ! Le goût d'un burrito délicieux, sans la baisse d'énergie d'un vrai burrito ! GAGNANT-GAGNANT ! Un dîner tellement délicieux, qui ne prend que 10 minutes maximum à préparer si vous avez vos patates douces précuites au réfrigérateur ! Ces burritos sont aussi très appréciés par mon conjoint. :) Mes amies ont adoré.

Jour 2 - Aperçu

@Carolinedeisler








Jour 2

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 poignée de céleri branche
2 poignées d'épinards
160g de mangue congelée
1 banane congelée
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon melon en premier.

Jour 2 - Petit-déjeuner

@Carolinedeisler





Repas mono-ingrédient au melon Canari

Ingrédients

1 gros melon Canari mûr

Remarques

Je mangerai un melon Canari bien mûr et juteux. Le melon est un fruit tellement réparateur et rassasiant, idéal pour bien commencer la journée. Prenez un repas mono-ingrédient à base de melon juteux à jeun et vous aurez la meilleure des digestions.

Jour 2 - Déjeuner

Sushis végétaliens *sains*

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 grosse patate douce, cuite au four
300g de riz complet cuit (270g cru)
1,5 avocat ou 1 très gros
2-3 cuillères à soupe de graines de sésame
3 feuilles d'algue nori

Instructions

1. Commencez par cuire le riz complet selon les instructions sur l'emballage. J'ai utilisé du riz complet à risotto, car il est très collant, mais n'importe quel riz convient. J'aime préparer un paquet entier de riz et beaucoup de patates douces le week-end pour en avoir toujours au réfrigérateur.
2. Si vous n'avez pas anticipé la préparation du repas, faites cuire la patate douce à 200°C pendant 50 minutes et laissez-la refroidir complètement.
3. Prenez une feuille de nori et étalez dessus 1/3 du riz, 1/3 de la patate douce pelée, disposez le 1/2 avocat et parsemez de quelques graines de sésame. Roulez le tout et répétez l'opération pour les deux autres.
4. Prenez un couteau bien aiguisé et coupez chaque rouleau en 5 ou 6 morceaux. Je vous conseille de laver le couteau entre chaque découpe pour éviter qu'il ne colle trop au rouleau.
5. Et voilà un déjeuner tellement simple et délicieux, tellement facile à emporter au travail et tellement satisfaisant ! Si vous avez envie de plus de trois rouleaux, n'hésitez pas ! Mangez jusqu'à satiété.

Jour 2 - Dîner





POTATOES ET SAUCE BBQ

@Carolinedeisler

Ingrédients

4 à 5 grosses pommes de terre cuites à la vapeur

Pour la sauce barbecue
1 grosse patate douce, cuite au four et pelée
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe bombée de tahini
5 tomates séchées au soleil, rehydratées
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
60 ml d'eau

Etapes

1. Si vous n'avez pas préparé vos pommes de terre à la vapeur à l'avance, faites-le maintenant. Laissez-les refroidir, coupez-les en quartiers et faites-les frire au Airfryer pendant 15 minutes ou cuire au four à 200°C pendant 20 à 30 minutes.
2. Faites tremper les tomates séchées pendant 10 minutes pendant que les pommes de terre deviennent croustillantes dans la friteuse à air.
3. Mettez tous les ingrédients de la sauce dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Vous aurez sans doute remarqué à quel point il est utile de cuire à l'avance des pommes de terre et des patates douces à la vapeur pour préparer ces plats en 10 à 15 minutes maximum. C'est vraiment la clé du succès. Si vous n'anticipez pas vos préparations de repas, vous risquez d'échouer. Je viens de manger ces potatoes en écrivant ces lignes et, Oh my God, elles sont délicieuses !

Jour 3 - Aperçu








@Carolinedeisler

Jour 3

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 poignées d'épinards
2 feuilles de chou kale, équeutées
170 g d'ananas mûr et juteux
1 banane congelée
1 petit morceau de gingembre
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

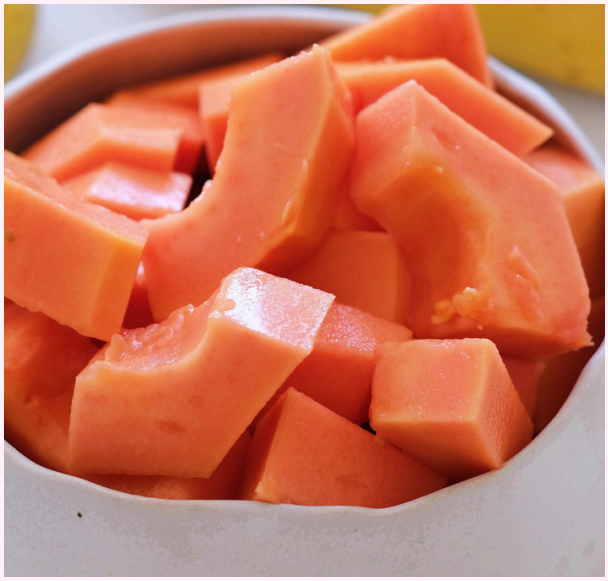
Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 3 - Petit-déjeuner

@Carolinedeisler





Papaye

Ingrédients

1 grosse papaye mûre ou une assiette
avec tous les fruits mûrs que vous voulez.

Remarques

La papaye mûre est EXTRAORDINAIRE pour la digestion et contribue vraiment à nettoyer le côlon naturellement. Dégustez une grande assiette de papaye mûre ou de tout autre fruit juteux de bonne qualité. Si vous avez besoin d'un peu plus pour tenir jusqu'au déjeuner, mangez quelques dattes Medjool !

Jour 3 - Déjeuner

CRUDITÉS & TREMPETTE DE PATATE DOUCE

@Carolinedeisler



Ingrédients

3-4 concombres persans (petits)
2-3 carottes, radis, chicorée et autres légumes de votre choix
La moitié des crackers multi-graines

TREMPETTE DE PATATE DOUCE
1 grosse patate douce, cuite au four et pelée
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe bombée de tahini
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
60ml d'eau



Instructions

1. Placez tous les ingrédients de la trempette dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. C'est sans conteste ma trempette préférée ! 10/10 !
2. Disposez des crudités, des crackers et de la sauce dans une assiette et dégustez ! Un déjeuner délicieux, sain et nourrissant, idéal à emporter au travail.

Jour 3 - Dîner

Bowl de patates douces aux cacahuètes

@Carolinedeisler





Ingrédients

200g de riz complet ou blanc cuit (environ 70g cru)
2 grosses patates douces ou 3 plus petites
1 carotte
2 cuillères à soupe de gingembre fraîchement râpé
500ml d'eau
1 cuillère à café de cumin moulu
250ml de coulis de tomates ou 1 boîte de tomates en conserve
170 g de pois chiches cuits (une boîte correspond environ à 260 g, utilisez les 90g restants pour les recettes des jours suivants)
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète

GARNITURES :
35 g de cacahuètes grillées à sec, hachées
Coriandre ou persil frais, haché

Etapes

1. Si vous n'avez pas votre riz précuit au réfrigérateur, faites-le cuire selon les instructions sur l'emballage.
2. Épluchez les patates douces, coupez-les en dés, émincez la carotte et placez-les dans une casserole avec le gingembre râpé, le cumin moulu et 500 ml d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 30 minutes.
3. Pendant les 10 dernières minutes, ajoutez 250 ml de coulis de tomates ou une boîte de tomates en conserve et 170g de pois chiches cuits. (une boîte correspond environ à 260g, utilisez les 90g restants pour les recettes des jours suivants).
4. Versez un quart du mélange dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Reversez dans la casserole et mélangez bien. Incorporez 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète. Ce bowl est tellement crémeux et délicieux, parfait à emporter au travail le lendemain, si vous souhaitez en faire deux fois plus. J'adore les dîners chauds et réconfortants ! Accompagnez d'un bol de riz et garnissez de cacahuètes grillées pour un peu de croquant supplémentaire.

Jour 4 - Aperçu








@Carolinedeisler

Jour 4

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou kale, équeutées
1/2 bulbe de fenouil
2 branches de céleri
Jus de 2 citrons verts
2 bananes congelées
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 4 - Petit-déjeuner



Pastèque ou n'importe quel fruit de votre choix !

@Carolinedeisler

Ingrédients

Une grande assiette de pastèque

Remarques

C'est la saison des pastèques, profitons-en ! Si vous avez envie d'un autre type de melon, les melons Canari sont également EXCEPTIONNELS. Ils sont tous vraiment délicieux. Lorsque vous consommez des melons ou de la pastèque, je vous conseille de ne manger que cela (repas mono-ingrédient) pour une digestion optimale. :)





Pain multigraines DE CARO

@Carolinedeisler



Ingrédients

250g de flocons d'avoine
70 g de graines de tournesol
60 g de graines de courge
70g de graines de lin
5 cuillères à soupe de graines de chia
3 cuillères à soupe de poudre de psyllium
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
500 ml d'eau

Etapes

1. Préchauffez le four à 175 degrés Celsius.
2. Mélangez tous les ingrédients secs ensemble et remuez bien.
3. Ajoutez l'eau et le sirop d'érable et laissez tremper pendant 10 à 20 minutes.
4. Versez la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes. Retournez délicatement le pain, placez-le sur la plaque de cuisson sans le moule et poursuivez la cuisson pour 30 minutes supplémentaires. Laissez refroidir sur une grille. Il se conserve quelques jours.

Variantes de ma mère :
Utilisez des graines de lin moulues.
Mettez la moitié des graines de tournesol et complétez par la même quantité de graines de sésame.
Ajoutez des olives noires, ne mettez pas de sirop d'érable.





Un petit mot de ma part

Je voulais absolument inclure cette délicieuse recette de pain dans notre « détox », car je sais que beaucoup de personnes ADORENT le pain, mais se privent complètement d'en manger puis parfois craquent, se gavent et engloutissent une miche entière d'un coup. Mon pain multicéréales est tellement sain et nutritif ; c'est l'alternative parfaite aux pains du commerce, trop riches en sel, levure, sucres et autres additifs. Et ce qu'il y a de mieux, c'est que vous pouvez en déguster quelques tranches chaque jour et vous sentir incroyablement bien !

@Carolinedeisler





Oignons MARINÉS

@Carolinedeisler

Amour

Ingrédients

3 gros oignons rouges
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
300 ml de vinaigre de riz complet biologique

Etapes

1. Épluchez et coupez vos oignons en fines lamelles, vous pouvez vous aider d'un économe. Placez-les dans un bocal et réservez.

2. Dans une petite casserole, ajoutez le vinaigre de riz, le sirop d'érable et le sel et laissez mijoter à feu moyen pendant 5 à 7 minutes. Le fait de chauffer la marinade permettra à vos oignons de rosir beaucoup plus rapidement.

3. Versez la marinade sur les oignons et placez le bocal au réfrigérateur. Idée de batch cooking à préparer toutes les deux semaines environ, ces oignons marinés agrémentent délicieusement toutes sortes de salades et de tartines.

Jour 4 - Déjeuner

Salade de tomates, haricots blanc et avocat

@Carolinedeisler





Ingrédients

300g de tomates cerises
1 avocat mûr
1/2 conserve de haricots blancs
2 poignées de roquette fraîche
3 tranches de pain multigraines, grillées et coupées en cubes

Etapes

1. Commencez par griller le pain. J'aime le placer sur le toaster de mon conjoint et le laisser refroidir ensuite pour qu'il soit bien croustillant. Une fois refroidi, coupez-le en cubes pour obtenir des croûtons sains.
2. Coupez toutes vos tomates et votre avocat et placez-les dans un bol avec de la roquette, des haricots blancs et une poignée d'oignons marinés.
3. Si vous n'avez pas préparé les oignons lors de notre étape de batch cooking, voici la version rapide : émincez un oignon rouge et placez-le dans un bocal. Dans une casserole, versez le vinaigre de riz, le sirop d'érable et le sel rose de l'Himalaya, laissez mijoter quelques minutes à feu moyen, puis versez le tout dans le bocal contenant l'oignon. Couvrez pendant 30 minutes et le tour est joué.
4. J'adore cette salade telle quelle ! Pas besoin de sauce supplémentaire, les ingrédients sont tous délicieux et leur association est savoureuse, le pain reste croustillant sans être détrempé par la sauce. L'ai-je dit ? J'ADORE CETTE SALADE ! On pourrait en manger tous les jours ! Bon appétit !

Jour 4 - Dîner

Quiche ÉPINARDS-TOMATES



@Carolinedeisler

Ingrédients

60g de farine de sarrasin
45g de farine d'avoine (flocons mixés à sec)
1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de sel
250 ml d'eau
1/2 bouquet d'aneth haché
1 grosse poignée d'épinards hachés
3 tomates mûres ou 150g de tomates cerises, tranchées
4 champignons Portobello
2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
Facultatif : une poignée de poireaux, émincés

Etapes

1. Dans un blender, versez la farine d'avoine, la farine de sarrasin, la levure chimique, le sel et 250 ml d'eau, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Transférez la pâte dans un saladier et préchauffez le four à 200 °C.

2. Équeutez les champignons et faites-les revenir 10 minutes dans une poêle antiadhésive avec 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence. Coupez-les ensuite en tranches et ajoutez-les à la pâte. Vous pouvez également ajouter des poireaux émincés.

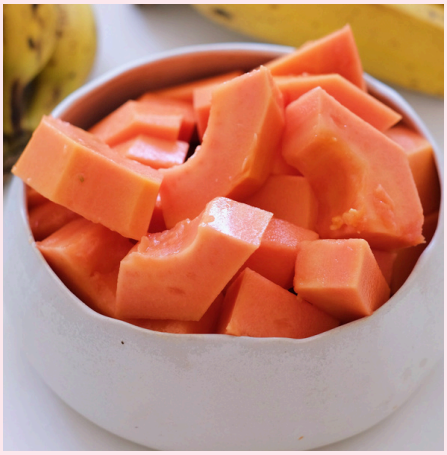
3. Ajoutez l'aneth haché, les épinards et les tomates à la pâte et mélangez bien. J'aime bien hacher l'aneth et les épinards très finement au robot, mais vous pouvez tout à fait le faire avec un couteau.

4. Transférez la pâte dans un moule de 15 cm de diamètre recouvert de papier sulfurisé et enfournez pour 35 minutes. Laissez refroidir et régalez-vous !
J'adore cette quiche à température ambiante, je la mets généralement 15 minutes au réfrigérateur pour qu'elle refroidisse plus vite. J'étais accro à la quiche aux épinards et au fromage avant de devenir végétalienne et je suis ravie que nous ayons maintenant cette alternative super saine et délicieuse ! Parfaite aussi pour emporter au travail et préparer la veille. :-)

Jour 5 - Aperçu

@Carolinedeisler





Jour 5

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 botte de persil (environ 60 g)
1/3 d'un gros concombre
2 feuilles de blettes
160 g de mangue congelée
2 dattes Medjool
Jus d'un citron
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 5 - Petit-déjeuner

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédient

1 grosse papaye ou 1 melon Canari mûr

Remarques

La papaye et le melon sont tous deux très riches en enzymes et nettoient littéralement votre organisme. Si vous ne trouvez pas de papaye mûre de bonne qualité, optez pour le melon Canari ou de la pastèque juteuse.
Si vous vivez dans un climat plus froid, les bananes mûres sont également excellentes !

Jour 5 - Déjeuner



@Carolinedeisler

SALADE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS

Ingrédients

7 à 9 petites pommes de terre
1 botte d'asperges vertes
2 poignées de haricots verts frais

VINAIGRETTE
1 cuillère à soupe bombée de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe bombée de tahini
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 datte Medjool
Une poignée de céleri branche
60ml d'eau

Etapes

1. Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur pendant 25 minutes.
2. Ajoutez les haricots verts et les asperges dans la casserole pendant les 10 dernières minutes. Vous pouvez tout à fait précuire les pommes de terre et les légumes et les conserver au réfrigérateur.
3. Laissez-les refroidir et pendant ce temps préparez la vinaigrette : ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Mélangez la vinaigrette à la salade et dégustez ! C'est encore plus joli avec la vinaigrette à côté ;) Oh my God ! Cette salade est juste divine, parfaite à emporter au travail !

Jour 5 - Dîner



@Carolinedeisler

HEALTHY

CRÊPES VÉGÉTALIENNES

Ingrédients

80g de farine de sarrasin
1 cuillère à soupe bombée de graines de lin moulues
une pincée de sel rose de l'Himalaya
250 ml de lait d'amande
-> la pâte donne 2 crêpes

GARNITURE 1 : Houmous à la patate douce (n'hésitez pas à doubler et à faire les deux crêpes avec la même garniture)
1 grosse patate douce, cuite au four
90 g de haricots blancs, cuits
60ml d'eau
1 cuillère à soupe bombée de tahini
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 datte Medjool

1/3 de concombre, coupé en fines tranches
1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
1 poignée de roquette

Etapes

1. Faites cuire les patates douces 50 minutes à 200°C et laissez-les refroidir. Comme je l'ai déjà dit, je fais toujours cuire beaucoup de patates douces à la fois et je les garde au réfrigérateur, donc cela ne prend que 10 minutes à préparer. Doublez les quantités de garniture si vous souhaitez faire les deux crêpes avec la même garniture. Je voulais juste vous proposer les deux options.

2. Préparons la pâte : mélangez les ingrédients secs ensemble, incorporez le lait d'amande et fouettez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Versez la moitié de la pâte dans une poêle à crêpes antiadhésive et faites-la dorer 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez et préparez la sauce.

4. Dans un robot culinaire, mettez les patates douces cuites au four, les haricots blancs, l'eau, le tahini, le vinaigre de cidre et une datte Medjool. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Étalez le mélange sur la crêpe, ajoutez les tranches de concombre, les graines de sésame et la roquette fraîche, puis roulez le tout. C'est ma garniture préférée ! J'en suis complètement obsédée !

Jour 5 - Dîner



@Carolinedeisler

HEALTHY

CRÊPES VÉGÉTALIENNES

Ingrédients

80g de farine de sarrasin
1 cuillère à soupe bombée de graines de lin moulues
une pincée de sel rose de l'Himalaya
250 ml de lait d'amande
-> la pâte donne 2 crêpes.

GARNITURE 2 (n'hésitez pas à doubler et à faire les deux crêpes avec la même garniture)
4 champignons
Une poignée de tomates cerises
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
1 avocat
Jeunes pousses d'épinards frais

Etapes

1. Préparons la pâte : mélangez les ingrédients secs ensemble, incorporez le lait d'amande et fouettez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.

2. Versez la moitié de la pâte dans une poêle à crêpes antiadhésive et faites-la dorer 2 à 3 minutes de chaque côté. Réservez et préparez la garniture.

3. Faites revenir les champignons, les tomates et les herbes pendant 10 minutes dans une poêle antiadhésive. Coupez les champignons en rondelles et ajoutez le mélange à l'une des crêpes avec la moitié de l'avocat et quelques jeunes pousses d'épinards frais.

4. Roulez en appuyant fermement pour que rien ne tombe. Si vous la préparez à emporter, utilisez du papier sulfurisé pour l'enrouler et gardez-la enveloppée à l'intérieur jusqu'à ce que vous la dégustiez. Oh, quel plaisir cette recette ! Je l'adooooore et c'est tellement réconfortant, tout en étant tellement sain ! Bon appétit !

Jour 6 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU



Jour 6

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou kale, équeutées
2 branches de céleri
150g de mangue congelée
Petit morceau de gingembre
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 6 - Petit-déjeuner

@Carolinedeisler





REPAS MONO-INGRÉDIENT AU MELON

Ingrédient

1/2 grosse pastèque ou un gros melon Canari

Remarques

Et vous, aimez-vous vos petits-déjeuners fruités ? C'est vraiment top, non ? Une digestion incroyable, n'est-ce pas ? J'espère que vous garderez cette habitude après la détox. Ne vous limitez jamais en fruits et mangez-en autant que nécessaire pour être rassasiée. Ça évite complètement les envies de sucré l'après-midi. :-)

Jour 6 - Déjeuner - option 1



@Carolinedeisler

TOASTS À L'AVOCAT

En bonne santé

Ingrédients

5 tranches de pain multigraines grillées

2 avocats
Oignons marinés
Facultatif : graines de tournesol et de courge grillées

Facultatif : Commencez par une simple salade verte (recette sur la page suivante)

Instructions

1. Coupez le pain en tranches et faites-le griller jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laissez-le refroidir (cela le rend encore plus croustillant, hehe).

2. Coupez l'avocat en tranches, disposez-le sur les tartines et garnissez de quelques oignons marinés.

3. J'aime ajouter une pincée de graines de tournesol et de courge grillées sur le dessus, du concombre coupé en tranches très fines ou de la roquette fraîche.



Jour 6 - déjeuner

Salade verte + *La meilleure vinaigrette*

@Carolinedeisler



Ingrédients

Toutes sortes de légumes verts, plus il y en a, mieux c'est. J'aime utiliser un mélange de légumes verts croquants, comme des cœurs de salade romaine, mélangés à des légumes verts amers comme la roquette, la chicorée ou la frisée.

VINAIGRETTE DE CARO
1 petite courgette crue
Une poignée de céleri
1/2 bouquet de basilic
1/2 bouquet de ciboulette ou
1/2 bouquet d'aneth
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 datte Medjool (facultatif)
2 cuillères à soupe de graines de courge

Etapes

1. Commencez par laver tous les légumes feuilles. J'ai l'habitude de laver une grande quantité de salades en avance et de les conserver au réfrigérateur. Il y a une chose que je n'aime pas laver, ce sont les légumes feuilles, ahah, mais si je les prépare le matin, je sais que je finirai par avoir une salade. C'est pareil pour les légumes feuilles des smoothies.
2. Ensuite, versez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Hmmmm, c'est vraiment délicieux, et c'est incroyable comme cette vinaigrette est saine ! On utilise des légumes verts pour accompagner des légumes verts, on en mange plus, c'est vraiment gagnant !
3. Mélangez bien le tout, ajoutez quelques herbes à salade si vous le souhaitez (j'utilise un mélange d'herbes de Provence) et dégustez !

Conseil

C'est la salade parfaite pour accompagner tous vos autres repas ou si un jour vous avez simplement envie d'une bonne salade verte fraîche et croquante accompagnée de pommes de terre au four (oui, c'est parfois le top). C'est la salade qu'il vous faut ! Elle est tellement saine et pleine de nutriments, et la vinaigrette s'appelle VINAIGRETTE DE CARO (ça veut tout dire, ah ah ah) ! Un conseil pour une bonne digestion : on préfère toujours manger LÉGER que LOURD; donc, lorsque vous ajoutez cette salade à un déjeuner ou à un dîner, mangez-la avant tout le reste. :-)

Jour 6 - Déjeuner - option 2



@Carolinedeisler

PESTO D'ÉTÉ

Faible en gras

Ingrédients

150 g de pâtes sèches sans gluten (j'aime utiliser des pâtes de riz complet)

PESTO
125g de pois chiches ou de haricots blancs, cuits
1 bouquet de basilic
1/2 bouquet de ciboulette ou d'aneth
1 petite courgette crue
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe bombée de tahini
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
Jus d'un citron
60ml d'eau

GARNITURES (facultatif)
Tomates cerises
Roquette fraîche

Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, versez tous les ingrédients du pesto dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir un pesto crémeux, mais pas complètement lisse. Ça sent divinement bon, et c'est le pesto le plus nutritif de tous les temps, n'est-ce pas ? J'adore l'ajouter froid aux pâtes sans le réchauffer, car cela préserve tous ses nutriments. C'est une salade de pâtes estivale au pesto très rafraîchissante, parfaite également pour emporter au travail ou en pique-nique.
3. N'hésitez pas à ajouter les légumes de votre choix, comme des petits pois, de la roquette ou des tomates cerises. Miam ! Et faites-moi part de vos commentaires. :)))

Jour 6 - Dîner



@Carolinedeisler

Gratin de pommes de terre

Faible en gras

Ingrédients

4 à 5 grosses pommes de terre à cuire, pelées et coupées en fines tranches (il est préférable d'utiliser une mandoline)

SAUCE
65g de noix de cajou trempées
1 courgette crue, pelée
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
Jus d'un citron
125ml d'eau
1 cuillère à café de sel

Instructions

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Faites tremper les noix de cajou dans l'eau.
3. Épluchez et coupez vos pommes de terre en tranches et disposez-les dans un moule à gratin recouvert de papier sulfurisé.
4. Rincez les noix de cajou et mixez-les avec tous les autres ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez la crème sur les pommes de terre.
5. Enfournez pour 50 minutes et laissez refroidir. C'est l'une de mes recettes préférées ! C'est divin, délicieux et tellement plus léger qu'un gratin de pommes de terre classique.



Jour 7 - Aperçu








@Carolinedeisler

Jour 7

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de blettes
1 bouquet de persil
170g d'ananas frais ou 150g congelé
1 banane congelée
1 petit morceau de gingembre
Jus d'un citron
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

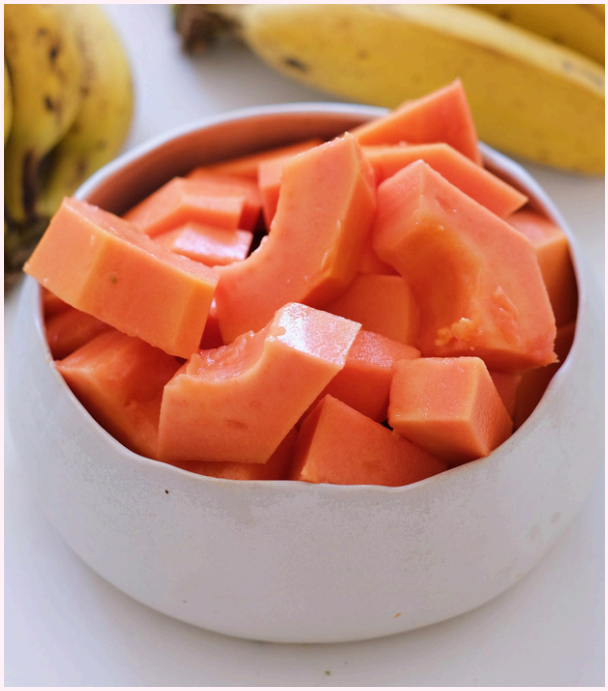
Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 7 - Petit-déjeuner

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

1 grosse papaye
+ jus de citron ou de citron vert frais

Remarques

Papaye, par où commencer ?
Ah ! C'est l'un des meilleurs fruits pour bien commencer la journée, riche en enzymes et véritable concentré de bonne digestion. Dégustez une grosse papaye bien mûre à jeun, attendez une demi-heure et voyez ce qui se passe ! L'astuce est d'acheter beaucoup de papayes d'un coup et de les laisser mûrir pendant quelques jours. Si vous ne trouvez pas de papayes mûres, optez pour des melons juteux ou d'autres fruits de saison. Assurez-vous de manger suffisamment de fruits au petit-déjeuner : vous n'avez pas à vous sentir trop rassasiée, mais vous ne voulez pas non plus vous priver de fruits et avoir des envies de sucré plus tard.

Jour 7 - Déjeuner

SALADE MEXICAINE

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 grosse tête de laitue romaine
1 avocat mûr
90g de haricots rouges, cuits
150g de tomates cerises
1 épi de maïs cuit (90g de maïs en conserve)
Oignons marinés

La moitié de la recette de crackers au sarrasin

VINAIGRETTE:
1 petite courgette crue
Une poignée de coriandre ou de persil
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
Jus d'un citron vert ou jaune
1 cuillère à soupe de tahini
60ml d'eau

Etapes

1. Lavez la salade. Coupez les tomates et l'avocat en morceaux et mélangez-les avec les autres ingrédients dans un saladier. J'achète des épis de maïs cuits et je les fais revenir 15 minutes dans la friteuse à air pour les rendre un peu plus croustillants.
2. Ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez la vinaigrette dans le saladier, ajoutez les crackers de sarrasin et BON APPÉTIT !
3. Si vous avez encore envie de quelque chose, je vous suggère des frites de pommes de terre au four, mais je trouve que cette salade est super satisfaisante en elle-même ! MIAMMM !







@Carolinedeisler

Crackers au sarrasin

Faibles en gras

Ingrédients

225g de gruau de sarrasin trempés (ou kasha)
1 cuillère à soupe bombée de purée d'amande
1 petite carotte
1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
60 ml d'eau

GARNITURES
1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
1 cuillère à soupe de graines de sésame blond
Facultatif : tomates séchées au soleil et olives hachées (j'aime les ajouter pour relever le goût).

Instructions

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Faites tremper le sarrasin toute la nuit ou pendant 2 heures, rincez-le bien et mettez-le dans un blender avec une cuillère à soupe bombée de purée d'amande, une petite carotte hachée, une cuillère à café de sel et 60 ml d'eau. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Cela prend quelques minutes.
3. Versez la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et utilisez une spatule pour créer une fine couche de crackers de sarrasin.
4. Ajoutez toutes les garnitures et enfournez pour 25 minutes. Retournez le tout sur une autre feuille de papier sulfurisé et enfournez à nouveau pour 15 minutes. Laissez refroidir et conservez dans un récipient hermétique. Miam, miam ! J'adore ces crackers et c'est une excellente alternative, faible en gras, aux crackers aux graines.

Jour 7 - Dîner



@Carolinedeisler

Ingrédients

1 grosse tige de poireau
5 pommes de terre moyennes
3 branches de céleri
1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya
2 cuillères à soupe d'herbes de Provence

Facultatif : pommes de terre cuites au four à côté

Instructions

1. Commencez par éplucher et couper vos pommes de terre.
2. Lavez et hachez le céleri et le poireau.
3. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole avec 75 cl d'eau, portez à ébullition et laissez mijoter à feu moyen pendant 25 minutes. C'est le moment idéal pour faire un de mes entraînements délassants du soir, hehe !
4. Quand les pommes de terre sont tendres, versez la moitié du mélange dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Saupoudrez de poivre noir.
5. J'aime bien mettre quelques pommes de terre précuites dans la friteuse à air pendant 15 minutes pour un petit plus. Vous pouvez omettre cette étape, mais assurez-vous de manger jusqu'à satiété. :)



Jour 8 - Aperçu








@Carolinedeisler

Jour 8

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 branches de céleri
2 poignées d'épinards
150 g de mangue congelée
1 datte Medjool
Le jus d'un citron
500 ml d'eau

Etapes

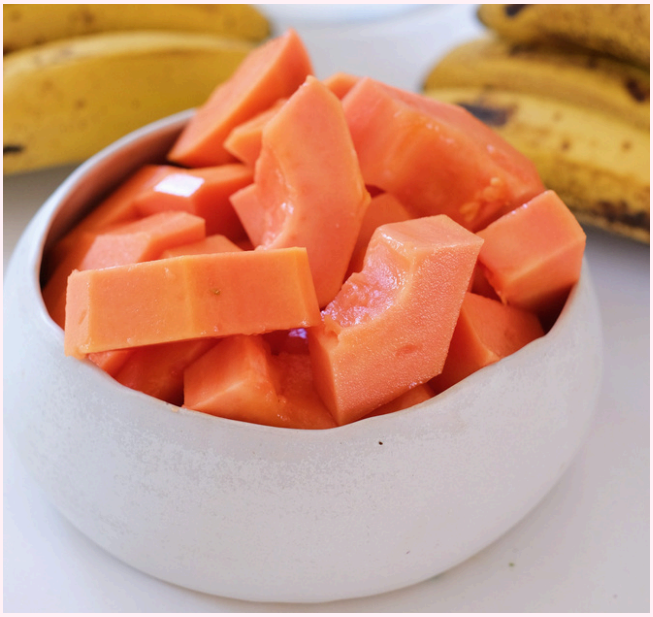
Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 8 - Petit-déjeuner





REPAS DE FRUITS

Ingrédients

Une grande assiette de pastèque ou de fruits mûrs de saison

Remarques

C'est l'heure des fruits !
Ah ! Rien de tel que des fruits frais, délicieux, hydratants et sucrés dès le réveil. Même si c'est une détox salée et que la plupart d'entre vous n'êtes pas des amatrices de sucré, ne négligez pas ces petits-déjeuners fruités. Ils regorgent de vitamines, de minéraux, d'enzymes et de fibres saines pour soutenir votre digestion, votre système immunitaire et vous donner de l'énergie rapidement !

@Carolinedeisler

Jour 8 - Déjeuner



@Carolinedeisler

Sushis végétaliens *sains*

Ingrédients

300g de riz blanc ou complet cuit
1 avocat
1/2 d'un gros concombre
1 carotte
2 cuillères à soupe de graines de sésame
3 feuilles d'algue nori

Instructions

1. Commencez par cuire le riz selon les instructions sur l'emballage, s'il n'est pas dans votre réfrigérateur déjà prêt à être servi (ce que je vous recommande vivement). C'est bien meilleur avec du riz refroidi, directement sorti du réfrigérateur.
2. Coupez l'avocat et tous les légumes en tranches. J'aime utiliser un éplucheur à julienne pour les carottes et un éplucheur à pommes de terre pour le concombre, ou bien le couper en fines lanières.
3. Prenez vos feuilles de nori, ajoutez 1/3 du riz et répartissez les légumes comme vous le souhaitez. J'adore faire deux types de rouleaux : un avec avocat, concombre et graines de sésame et un autre avec carotte, avocat et concombre. Roulez le tout ensemble et répétez l'opération pour les deux autres rouleaux.
4. Prenez un couteau bien aiguisé et coupez chaque rouleau en 5 ou 6 morceaux. Je vous conseille de laver le couteau entre chaque utilisation pour éviter qu'il ne colle trop au rouleau.
5. Un déjeuner tellement simple et délicieux, tellement facile à emporter au travail et tellement satisfaisant ! Si vous avez envie de plus de trois rouleaux, n'hésitez pas à en manger jusqu'à ce que vous soyez pleinement rassasiée.

Jour 8 - Dîner

Curry de chou-fleur *indien*

@Carolinedeisler





Ingrédients

200g de riz complet, cuit
4 pommes de terre de taille moyenne à grande, pelées et coupées en cubes
2 carottes coupées en cubes
1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé
1 cuillère à café de poudre de curry doux
1 cuillère à café de cumin moulu
Le jus d'un citron
75 cl d'eau
1 tête de chou-fleur
140g de petits pois surgelés
Une poignée de coriandre fraîche

Etapes

1. Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage si vous n'en disposez pas déjà précuit au réfrigérateur.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes, placez-les dans une casserole avec les morceaux de carottes et 75 cl d'eau.
3. Ajoutez le gingembre râpé, la poudre de curry et le cumin moulu.
4. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 à 25 minutes.
5. Ajoutez les fleurons de chou-fleur pendant les 10 dernières minutes et incorporez les petits pois à la fin, car ils ne nécessitent qu'une minute de cuisson. Cependant, si vous êtes pressée, vous pouvez tout à fait ajouter tous les ingrédients d'un coup sans vous en soucier.
6. Une fois la cuisson terminée, mixez 1/3 du mélange et reversez-le dans la casserole.
7. Parsemez de coriandre fraîche et d'un filet de jus de citron, puis dégustez avec un bol de riz. C'est tellement réconfortant ! Vous pouvez aussi remplacer les petits pois par des pois chiches. Les deux sont délicieux !

Jour 9 - Aperçu

@Carolinedeisler









OU



Jour 9

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

1/2 fenouil
1 poignée d'épinards
3 feuilles de blettes
160g de mangue fraîche ou congelée
1 banane congelée
Jus de 2 citrons
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 9 - Petit-déjeuner

@Carolinedeisler





REPAS MONO-INGRÉDIENT À LA PASTÈQUE

Ingrédients

1/2 grosse pastèque

Remarques

Comment va votre digestion ? Dites-moi ! :):) Manger des fruits frais comme premier repas de la journée est idéal pour la digestion et hydrate le corps. J'espère que vous appréciez vos petits-déjeuners fruités ! :-))

Jour 9 - Déjeuner

WRAPS DE CHOU VERT



@Carolinedeisler

Ingrédients

2 grosses patates douces (j'ai utilisé des violettes et des oranges)

1 botte de chou vert

GARNITURE :
1 poivron rouge
1/2 concombre
1 carotte
1 avocat
2-3 tomates

HOUMOUS
1 grosse patate douce, cuite au four et pelée
1 cuillère à soupe de tahini
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
60ml d'eau
Facultatif : 125 g de pois chiches pour ajouter plus de protéines

Etapes

1. Épluchez les patates douces, coupez-les en fines frites et faites-les frire au Airfryer pendant 25 minutes à 190°C OU préparez-les de votre façon préférée !
2. Lavez et équeutez le chou vert. L'astuce c'est de couper soigneusement la tige à la base pour que la feuille tienne et ne se brise pas.
3. Pour préparer le houmous, mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez au réfrigérateur et coupez tous les légumes.
4. Pour faire les wraps, étalez le houmous sur chaque feuille de chou, cela les rend délicieux et vous n'avez pas besoin de sauce supplémentaire.
5. Ajoutez vos légumes coupés préférés et roulez le tout en commençant par le côté le plus court et en repliant les côtés gauche et droit. TELLEMENT BONS ! Frais, croustillants, sains et délicieux, ils sont parfaits avec des frites saines ou des pommes de terre au four. Je mange toujours mes pommes de terre en dernier, refroidies.





10 JOURS DE DÉTOX SALÉE

Jour 9 - Dîner - option 1



@Carolinedeisler

PÂTES MAC'N CHEESE

Ingrédients

150 g de pâtes (mes préférées sont les pâtes de sarrasin ou de riz complet).

SAUCE
1 grosse patate douce, cuite au four et pelée
1 cuillère à soupe de tahini
1 datte Medjool
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
125 ml d'eau

GARNITURES
150g de tomates cerises
Une poignée de roquette fraîche
1 cuillère à soupe de pignons de pin grillés (absents sur cette photo).

Instructions

1. Si vos patates douces ne sont pas déjà cuites et conservées au réfrigérateur en suivant mes conseils, cela peut vous sembler un peu long pour une recette de pâtes. Sinon, enfournez-les 50 minutes à 200°C et laissez-les refroidir ensuite : la peau sera alors toute fripée et facile à retirer.

2. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. J'adore faire cette sauce pour accompagner les pennes au riz complet, les tagliatelles au sarrasin ou les fusilli aux lentilles corail.

3. Pendant ce temps, versez tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une belle crème ! Je suis accro à cette sauce, c'est un vrai délice !

4. Une fois les pâtes cuites, mélangez-les à la sauce, remuez bien et n'hésitez pas à ajouter les légumes de votre choix ! Si vous préparez cette recette pour emporter, je vous conseille les penne, car elles collent moins que les spaghetti sans gluten.



10 JOURS DE DÉTOX SALÉE

Jour 9 - Dîner - option 2



@Carolinedeisler

TOASTS AU FROMAGE *Sains*

Ingrédients

5 tranches de pain multigraines de Caro, grillées

FROMAGE
2 pommes de terre de taille moyenne, cuites à la vapeur et refroidies
35g de noix de cajou
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de jus de citron
60ml d'eau
1/4 cuillère à café de sel

+ tomates tranchées

Instructions

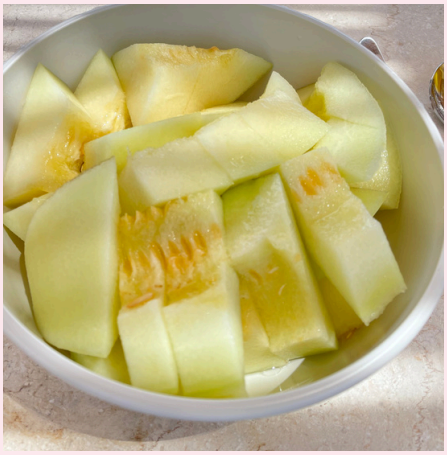
1. Si vous avez cuit les pommes de terre à la vapeur la veille et les avez conservées au réfrigérateur, c'est parfait. Sinon, faites-les cuire à la vapeur, laissez-les refroidir et épluchez-les. Vous pouvez faire tremper vos noix de cajou dans l'eau pendant ce temps, puis les rincez-les bien.

2. Mettez tous les ingrédients du fromage dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez pendant que vous faites griller le pain. J'adore cette recette avec de fines tranches de pain grillées pour faire de petits sandwichs.

3. Étalez le fromage sur vos toasts, ajoutez des tomates en fines tranches et BON APPÉTIT !

Jour 10 - Aperçu





@Carolinedeisler

Jour 10

Smoothie vert

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 feuilles de chou kale
5 feuilles de blettes arc-en-ciel
Jus d'un citron
3 branches de céleri
150g d'ananas congelé
1 banane fraîche ou congelée
500 ml d'eau

Etapes

Placez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remarques

En faisant cette détox, j'ai pris l'habitude de manger des fruits dès le matin (après mon jus de céleri) et de préparer le smoothie vert vers 11 heures, comme boisson avant le déjeuner. Le smoothie vert et les fruits sont très vite digérés, peu importe l'ordre dans lequel vous les consommez. Il suffit de laisser environ une heure entre le smoothie et les fruits ou entre les fruits et le smoothie. C'est aussi une question d'envie matinale. Certains matins, j'ai hâte de boire mon smoothie en rentrant de ma promenade avec mon jus de céleri, et d'autres jours, je préfère manger mon fruit en premier.

Jour 10 - Petit-déjeuner

@Carolinedeisler





REPAS DE FRUITS

Ingrédient

un gros melon juteux ou tout autre fruit mûr de saison

Remarques

Vous êtes arrivée au jour 10 et je n'ai probablement plus besoin de vous rappeler les bienfaits des petits-déjeuners juteux et fruités ! Profitez de tous les fruits mûrs de saison et, pour une digestion plus douce, optez pour un repas mono-ingrédient. Les repas mono-ingrédient (= manger un seul fruit à la fois et en quantité suffisante) sont les plus faciles à digérer et ont un véritable pouvoir réparateur pour vos intestins. J'ai hâte de lire vos retours sur cette routine de détox et j'espère qu'elle vous a permis de vous sentir au mieux de votre forme.

Jour 10 - Déjeuner

La meilleure SALADE D'ÉTÉ

@Carolinedeisler





Ingrédients

Un grand bol de salade verte
85g de haricots noirs
1 patate douce, cuite au four
1 avocat, coupé en cubes
1 mini concombre, tranché
2 tranches de pain multigraines, grillées et coupées en cubes pour faire des croûtons

Facultatif : oignons marinés

VINAIGRETTE
2 à 3 cuillères à soupe de fromage frais aux graines de tournesol de la recette du dîner du JOUR 10 (page suivante), à préparer maintenant pour conserver le reste au réfrigérateur jusqu'au dîner.

Etapes

1. Mélangez la vinaigrette à la salade verte, ajoutez la patate douce cuite au four, pelée et coupée en cubes, les haricots, le concombre tranché et l'avocat.
2. Faites griller le pain multigraines, laissez-le refroidir, coupez-le en cubes et ajoutez-le à la salade.
3. Cette composition de salade est arrivée un peu par hasard, car j'avais tous ces restes au frigo et je voulais les utiliser ! Je ne veux pas que vous gaspilliez de la nourriture et c'est toujours agréable d'avoir quelque chose de super rapide sous la main, tout en étant aussi délicieux et réconfortant.

Jour 10 - Dîner

BAGELS *au fromage frais*

@Carolinedeisler





Ingrédients

1/3 de la recette de pain multigraines de Caro, à cuire en forme de bagels.
J'ai utilisé des moules à beignets en silicone.

TARTINADE AU FROMAGE FRAIS
35g de graines de tournesol
90g de haricots blancs
Le jus d'un citron
1 cuillère à soupe de purée d'amande
1 petite courgette pelée
1 datte Medjool

Facultatif : 1 bouquet de ciboulette ou d'aneth frais

La moitié d'un gros concombre, coupée en fines tranches.

Etapes

Si vous ne l'avez pas fait lors de votre batch cooking d'anticipation du repas, commencez par préparer le pain multigraines de Caro. Utilisez seulement 1/3 des ingrédients de la recette et versez la préparation dans des moules à beignets en silicone. C'est une façon amusante de préparer des petits bagels, mais vous pouvez aussi réaliser ces sandwichs avec la forme classique de ce pain.
J'adore les couper en deux (à l'aide d'un couteau bien aiguisé) et les griller pour plus de croustillant.
Pour réaliser la tartinade au fromage frais, mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. L'idéal est de la préparer le matin afin qu'elle soit bien fraîche au dîner.
J'adore ajouter quelques fines tranches de concombre sur une généreuse couche de fromage frais. Saupoudrez de sel rose de l'Himalaya et de poivre noir. Bon appétit !

Vous l'avez fait ! Comment vous sentez-vous ?

@Carolinedeisler

Bravo à toutes, vous êtes de belles personnes, équilibrées, heureuses et en pleine forme !
Je suis tellement fière de vous et impatiente de lire vos retours.
Écrivez-moi sur Instagram et identifiez-moi dans vos stories ou publications avec @carolinedeisler. Cela me fait toujours plaisir !





DÉCOUVREZ ÉGALEMENT MES AUTRES EBOOKS

L'AVENTURE NE FAIT QUE COMMENCER ! CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR ACCÉDER À MES AUTRES PLANS DE DÉTOX ET À L'ENSEMBLE DE MES EBOOKS DE RECETTES SAINES.

SHOP-RESET.COM