

à table  
minceur

# MA DÉTOX énergisante

En 2018, la détox sera végétane ou ayurvédique. Opération anti-déchets pour votre organisme.

Anne-Laure Guiot

**O**n appelle cela le marronnier de saison dans le jargon journalistique, ou le sujet qui tombe irrémédiablement chaque année à la même saison car attendu et désiré par le plus grand nombre. La détox fait partie des rendez-vous incontournables lorsque le printemps est sur le point de montrer le bout de son nez. Envie d'un corps léger et d'un regain d'énergie ? Voici de nouvelles pistes qui fleurissent bon l'air du temps !

## Détox végétane

Réguler votre équilibre acido-basique (acides (20 %)/bases (80 %)) en 7 jours pour mieux chasser les toxines de votre organisme et gagner en vitalité, énergie et équilibre, c'est possible avec la détox végétane ou jeûne végétane.

### - LES ATOUTS

Grâce à cette cure végétane, vous améliorez votre qualité de vie, votre énergie, votre santé et votre système immunitaire, votre efficacité et votre concentration, votre poids de forme et donc votre bien-être... « Vous gagnez en temps pour profiter de la vie, (plus vous jeûnez végétane souvent et vous nourrissez végétane) ; car il est avéré que les végétaliens vivent plus longtemps que les consommateurs d'une alimentation mixte », ajoute Anna Cavelius, auteure de *Détox végétane* aux Éditions Médicis. Votre peau est purifiée de l'intérieur. Votre intestin retrouve un bon fonctionnement. En suivant régulièrement des jours de jeûne végétane ou une cure de jeûne d'une semaine au printemps et/ou à l'automne, vous vous délestez des toxines et kilos en trop sans sensation de faim.

### - VOTRE PROGRAMME ?

« 2 jours d'épuration-délestage : vous vous habituez lentement à la semaine détox. Pendant ces journées, mangez juste ce qu'il faut pour être rassasié, si possible surtout des légumes, crudités et fruits, et évitez les produits d'agrément comme la cigarette, le café, les sucreries. Couchez-vous avant 23 heures, et levez le pied. 7 jours de jeûne acido-basique avec nettoyage intestinal le premier jour. (...) 3 jours reconstituants, de reprise : vous recommencez lentement à prendre des repas un peu plus copieux, tout en restant en mode détox. Cela aide à s'y tenir encore par la suite, et à asseoir plus sûrement les bonnes habitudes acquises lors de la semaine de jeûne détox », décrit Anna Cavelius.

### - LE PRINCIPE

Un jeûne à effet basique (sans produits d'origine animale privilégiant les ingrédients alcalinisants et désacidifiants) permet de booster l'activité des organes éliminateurs des toxines (foie, reins, intestin et peau). Il s'agit d'exclure les aliments acidifiants (viande, poisson, produits laitiers) et d'atteindre une sensation de satiété avec 3 repas végétaliens par jour, bien pourvus en bases, consistants en légumes frais, herbes aromatiques, fruits à coque, huiles saines et fruits peu sucrés.

En pratique, consommez à chaque repas de la salade, des légumes ou des fruits frais, mais pas trop sucrés (baies...). Mangez du pain et du riz de façon modérée (car les produits céréaliers ont une action acidifiante), ainsi que les pâtes et les vermicelles konjac. Associez les produits végétaliens de substitution de la viande (tofu, tempeh ou lupins) avec une bonne dose de légumes ou de pommes de terre. Dans la détox

du poids. En effet, le goût astringent du soja, composé des éléments Air et Éther, et son absence de graisse en font une sorte de panacée pour la perte de poids. On l'associe alors en mono-diète aux fruits et légumes. C'est un plat riche en vitamines, sels minéraux, oligoéléments et acides aminés essentiels ainsi qu'en fibres. Il est reminéralisant, reconstituant et bénéfique pour les cheveux et les ongles par sa richesse en hyto-œstrogènes. Il est particulièrement indiqué aux femmes à partir de la préménopause. ■

**JE BOUQUINE...**

- *Ma déttox ayurvédique colorée*, de Nathalie Geetha Babouraj, Éditions Le Courrier du Livre, 21,90 €.

- *Le grand livre de l'Ayurveda santé-Déttox*, de Fabien Correch et Nathalie Ferron, Éditions LeducS, 18 €.

**MON BAR DÉTOX**

**- Bio**

Ce mélange a des bienfaits détoxifiants et antioxydants. Sans arômes artificiels. Thé vert déttox bio, Clipper, 20 sachets, 40 g, 2,65 €. [www.clipper-teas.fr](http://www.clipper-teas.fr)



**- Green**

Ce cocktail vert, source de vitamines K et potassium, se consomme, le matin à jeun, pour booster l'effet « déttox ». Jus Evergreen, Hey Day, 250 ml, 3,99 €. Chez Naturalia. <http://heyday.eu/fr>



**- Vitaminé**

Source de vitamine C, ce jus de fruits, de carotte et d'épices bio contribue à se débarrasser des toxines. Effet coup de fouet garanti ! Potion mangue & carotte, curcuma, acérola, Happy Detox by Karéléa, 75 cl, 3,30 €. [www.leanatureboutique.com](http://www.leanatureboutique.com)



**- Drainante**

Sa composition stimule l'évacuation des toxines et le métabolisme, tout en faisant la peau à la cellulite. 1 bouchon dans un verre d'eau 3 fois/jour. Boisson Déttox Secrets de Miel, 300 ml, 19,50 €. [www.secretsdemiel.com](http://www.secretsdemiel.com)



Pour 4 personnes  
Préparation : 15 minutes.  
Trempage : 12 heures.  
Cuisson : 40 minutes.

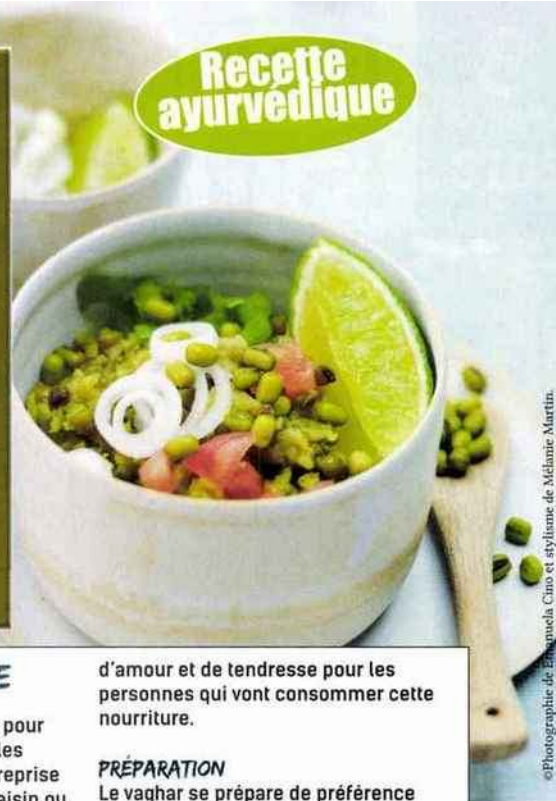
**Ingédients**

- 150 g de soja vert, biologique.
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre.
- Le jus de 1 citron.
- Quelques feuilles de coriandre fraîche.
- Sel marin ou de l'Himalaya.

**Pour le vaghar**

- Préparation : 1 minute.  
Cuisson : 30 secondes.
- 2 cuil. à soupe d'huile de sésame.
  - 1 cuil. à café de graines de cumin.
  - 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé.
  - 5 gousses d'ail, pilées.
  - Quelques feuilles de curry.

**Recette ayurvédique**



©Photographie de Emanuela Cino et stylisme de Mélanie Martin.

**SOJA AYURVÉDIQUE**

Ce plat extrêmement bénéfique pour la santé est préconisé pendant les cures ayurvédiques ou comme reprise alimentaire après une cure de raisin ou un jeûne. Il est l'une des préparations les plus consommées au monde.

- La veille, faites tremper le soja vert dans quatre fois son volume d'eau froide pendant 12 heures. Le soja va gonfler.
- Le lendemain, jetez l'eau de trempe et rincez le soja encore deux fois.
- Faites cuire ensuite le soja dans quatre fois son volume d'eau froide, avec le curcuma et du sel. Pendant la cuisson du soja, préparez le vaghar (lire recette ci-après). Quand le soja est bien cuit (comptez environ 30 minutes), incorporez-lui le vaghar. Laissez mijoter l'ensemble quelques minutes de plus et stoppez la cuisson. Parfumez le plat avec le jus de citron et de la coriandre fraîche.

**PRÉPARATION DU VAGHAR**

Le vaghar est l'un des fondements de la cuisine indienne. C'est un samskara, mot indien qui signifie « donner la culture » à l'aliment, le « civiliser », lui « apporter plus de subtilité ». Les épices revenues dans le ghee (beurre clarifié) ou l'huile améliorent le caractère de la nourriture à laquelle elles sont incorporées, en y mêlant leurs propres vertus. Elles peuvent rehausser, équilibrer ou éliminer un goût ou une propriété des composants du plat à préparer. C'est une réaction alchimique. On ajoute des intentions

d'amour et de tendresse pour les personnes qui vont consommer cette nourriture.

**PRÉPARATION**

Le vaghar se prépare de préférence avec de l'huile pour les légumes et les légumineuses, et avec du ghee pour les céréales, surtout le riz. Pour cela, faites revenir les graines (moutarde, cumin, ou autres) dans l'huile ou le ghee chauds jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter et dorer légèrement, libérant ainsi leurs parfums et leurs propriétés ; ce qui prend très peu de temps, guère plus de 30 secondes.

**CONSEILS**

Pour les légumineuses, on réalise le vaghar à part, puis on l'intègre au plat après cuisson. Pour les légumes, on prépare le vaghar et on l'incorpore directement à la préparation. Pour le riz et les autres céréales, on ne fait généralement pas de vaghar.

Recette extraite de *Déttox Ayurvédique*, de Falguni Vyas et Corinne Dupont, photographies de Emanuela Cino et stylisme de Mélanie Martin chez Hachette Bien-être.

