10 JOURS DE SALADES POUR BOOSTER VOTRE MÉTABOLISME











Avertissement

Tous droits réservés. Aucune partie de ce contenu ne peut être reproduite, distribuée ou transmise de quelque manière que ce soit sans autorisation écrite préalable, à l'exception de courtes citations utilisées dans des articles ou des critiques.

Ce contenu est fourni à titre informatif et ne constitue en aucun cas un manuel médical destiné à remplacer les conseils de votre médecin ou tout traitement prescrit par celui-ci. Si vous êtes malade ou pensez avoir un problème de santé, nous vous recommandons vivement de consulter un professionnel de santé avant de suivre l'une des suggestions présentées dans ce guide ou d'en tirer des conclusions.

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, ne modifiez jamais votre alimentation, dans un sens ou dans l'autre, sans en parler au préalable à votre médecin, car tout changement alimentaire peut avoir une incidence sur le métabolisme de certains médicaments.

Ce guide et les opinions de Alimentation Saine sont fournis uniquement à des fins informatives et éducatives. Alimentation Saine décline expressément toute responsabilité concernant les dommages, pertes, préjudices ou risques, personnels ou autres, pouvant résulter directement ou indirectement de l'utilisation ou de l'application du contenu de ce guide.

Introduction

Une salade par jour éloigne le médecin !

(Bon, ce n'est pas vraiment le dicton « officiel », mais nous sommes plutôt certains qu'il fonctionne aussi dans ce cas.)

La salade fait partie de ces plats dont on ne se lasse vraiment jamais. Riche en micronutriments — vitamines, minéraux, fibres et antioxydants — elle constitue un incontournable d'une alimentation saine. On pourrait même dire, et à juste titre, que plus vous mangez de salade, plus vous prenez soin de votre santé, puisque vous apportez à votre organisme tous ces nutriments essentiels dont beaucoup de personnes manquent malheureusement.

Il fallait donc absolument vous proposer cet ebook, rempli de nos 10 recettes de salades préférées, conçues pour vous aider à relancer votre métabolisme, à retrouver une glycémie plus stable et à vous débarrasser des kilos superflus.

Dégustez l'une de ces salades chaque jour, au moins lors d'un repas — même si rien ne vous empêche d'en manger au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner ! — et au terme de ces 10 jours de cure de salades pour stimuler votre métabolisme, vous devriez vous sentir en bien meilleure forme.

Introduction

Votre poids aura déjà nettement diminué, votre organisme aura commencé à puiser dans ses réserves de graisse pour les utiliser comme source d'énergie, votre métabolisme sera relancé et votre système digestif fonctionnera de manière optimale.

Et surtout, ces salades sont absolument délicieuses et vous aurez vraiment plaisir à les déguster. Fini les cures où l'on se force à manger des aliments sans saveur : ici, il s'agit d'une façon de manger que vous allez réellement aimer et que vous pourrez intégrer durablement à votre quotidien.

Alors, sortez votre couteau et votre planche à découper, et faites le plein de légumes frais : ces 10 recettes de salades vont changer pour longtemps votre façon de savourer des salades fraîches et crues.

Sommaire

JOUR 1 : Salade mexicaine à la papaye 7

JOUR 2 : Salade de pois chiches au citron 10

JOUR 3 : Salade de brocoli rôti 13

JOUR 4 : Salade arc-en-ciel 16

JOUR 5 : Salade de laitue verte gourmande 19

JOUR 6 : Salade de pois chiches au curry et au curcuma 22

JOUR 7 : Salade de kale, farro et grenade 25

JOUR 8 : Salade protéinée de quinoa et haricots noirs 28

JOUR 9 : Salade de quinoa, amandes et carottes 30

JOUR 10 : Salade de fenouil et asperges 33



JOUR 1

Salade mexicaine à la papaye

Nous commençons cette cure de salades avec une recette très originale et pleine de saveurs, à base de papaye, un fruit particulièrement riche en nutriments.

La papaye est riche en fibres, ce qui en fait un excellent aliment pour prendre soin de votre cœur et contribuer à réduire le cholestérol, tout en favorisant une bonne digestion. Elle regorge également d'antioxydants et de vitamines, notamment les vitamines A, C et E. Vous bénéficierez aussi d'un apport intéressant en acide folique, qui peut aider à transformer l'homocystéine, potentiellement nocive, en d'autres acides aminés moins dommageables [1].

Grâce aux enzymes chymopapaïne et papaïne qu'elle contient, la papaye peut favoriser une meilleure digestion et contribuer à réduire l'inflammation, tout en aidant à soulager certains troubles digestifs.

La papaye est également un excellent aliment pour renforcer votre système immunitaire. Elle rend votre corps plus résistant et mieux armé contre les maladies.

Quelques portions de cette salade peuvent véritablement faire une grande différence, sans oublier qu'elle est absolument délicieuse.

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :

- ½ grande papaye
- ½ oignon rouge
- 2 à 3 poignées de roquette
- 2 petits concombres turcs
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 piment jalapeño
- ¼ de tasse de noix de coco râpée



Commencez par déchirer la roquette à la main — de cette façon, vous obtenez de grandes feuilles faciles à piquer avec une fourchette et qui tiennent bien en bouche. Coupez l'oignon rouge en fines lamelles, émincez finement les concombres et hachez très finement la coriandre. Coupez la papaye en dés de la taille d'une bouchée et émincez le piment jalapeño en très fines rondelles.



Faites griller la noix de coco dans une poêle, puis laissez-la refroidir avant de l'ajouter à la salade.

Mélangez tous les ingrédients et servez avec une délicieuse vinaigrette à la coriandre et au citron vert.



JOUR 2

Salade de pois chiches au citron

Cette salade fait passer votre capital santé au niveau supérieur, grâce aux superaliments qu'elle contient !

Parmi eux, le citron occupe une place de choix : cet agrume puissant apporte une grande dose de vitamine C. La vitamine C est bénéfique pour le cœur, stimule le système immunitaire et joue même un rôle dans la combustion des graisses.

Bien sûr, la base de cette salade – les pois chiches – est un autre ingrédient exceptionnel. Les pois chiches offrent de nombreux bienfaits [2], notamment une meilleure régulation de la glycémie, une meilleure sensibilité à l'insuline, une excellente source de fibres alimentaires, une amélioration du transit intestinal, une réduction du cholestérol, une diminution du risque de cancer, une augmentation de la santé osseuse et musculaire, et un soutien des fonctions cognitives.

Mélangez ces deux ingrédients, et vous obtenez une salade absolument délicieuse et pleine de bienfaits pour la santé !

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :



- 1 boîte de pois chiches
- ½ oignon rouge
- 1 concombre anglais
- 1 tasse de tomates cerises ou raisins
- 1 poivron
- ¼ de tasse d'olives de Kalamata
- ½ bouquet de persil

- ¼ de tasse d'aneth frais
- ¾ de tasse de quinoa

Faites cuire le quinoa jusqu'à ce qu'il soit léger et bien gonflé, puis laissez-le refroidir. Pendant qu'il refroidit, égouttez le jus des pois chiches et retirez leur peau. Rincez les pois chiches une dernière fois afin d'éliminer l'excès de sel et les éventuels morceaux de peau.

Coupez l'oignon rouge et le poivron en dés, émincez le concombre et les tomates cerises, et hachez très finement le persil et l'aneth. Mélangez tous ces ingrédients dans un bol avec le quinoa et les pois chiches, ainsi que les olives de Kalamata coupées en deux.

Pour finir, préparez une vinaigrette au citron en utilisant le jus de deux citrons entiers, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ainsi que du sel et du poivre selon votre goût. Mélangez bien le tout et dégustez !



JOUR 3

Salade de brocoli rôti

Au lieu d'une salade froide aujourd'hui, optez pour une salade chaude et savoureuse qui allie à merveille goût et bienfaits pour la santé.

La star de cette salade, comme vous l'avez sans doute deviné, est le brocoli. Le brocoli est un superaliment qui offre de nombreux bienfaits [3], notamment une diminution du cholestérol, une protection de l'organisme contre le cancer (grâce à ses composés antioxydants), une amélioration de la santé oculaire (grâce aux caroténoïdes), un renforcement du système immunitaire et un soutien des fonctions endocriniennes (hormonales).

Faire rôtir le brocoli permet d'activer certains de ses antioxydants (caroténoïdes) et facilite la digestion de ses fibres. Et en plus, il est tout simplement délicieux !

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :

- 1 grande tête de brocoli
- ¼ de tasse d'amandes (entières ou tranchées)
- ¼ de tasse de feta végétalienne
- ¼ de boîte d'olives de Kalamata



Pour commencer, frottez le brocoli avec un peu d'huile d'olive, puis placez-le sur une plaque de cuisson et enfournez-le. Faites-le rôtir pendant environ 20 minutes à 200 °C (400 °F), en ajoutant les amandes pendant les cinq dernières minutes de cuisson.



Sortez le brocoli du four, coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée, puis ajoutez les olives et la feta végétale. Nappez d'une vinaigrette préparée avec de la moutarde, de l'estragon, du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien et servez encore chaud.



JOUR 4

Salade arc-en-ciel

On adore la salade arc-en-ciel ! C'est l'une des recettes les plus colorées que nous ayons jamais essayées, mais aussi l'une des plus délicieuses. Grâce à son large éventail de légumes, elle regorge de nutriments et offre un mélange de saveurs et de textures tellement variées qu'elle est tout simplement irrésistible !

Ce qui rend cette salade si intéressante, ce sont les couleurs vives des aliments qu'elle contient. Comme vous le savez, plus les aliments sont colorés, plus ils sont riches en antioxydants [4]. Le mélange de poivrons, de carottes, de betteraves, de tomates, d'avocats, de concombres, de chou rouge, de radis et de légumes feuillus apporte une incroyable dose de nutriments bons pour le cœur, qui renforcent le système immunitaire et qui aident à lutter contre le cancer. Autant d'atouts qui contribueront à améliorer votre santé !

C’est une salade que vous devriez essayer de manger TOUS LES JOURS, si possible !

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :

- 1 poivron jaune
- 1 carotte
- 1 betterave
- 1 tasse de tomates cerises
- 1 avocat
- 1 concombre
- 2 radis
- ¼ de chou rouge
- 2 grandes poignées de légumes verts variés (kale, roquette, épinards, laitue, etc.)



Commencez par couper le poivron en longues et fines lamelles. Ensuite, taillez les carottes et les betteraves en julienne (si vous comptez manger les betteraves crues), puis coupez les radis, le concombre et le chou en fines lamelles. Terminez en coupant les avocats en dés, puis mélangez tous les ingrédients dans un bol avec les légumes verts variés. Ajoutez votre vinaigrette préférée : du yaourt grec et de l'aneth, une sauce Ranch végétale, ou simplement un mélange d'huile d'olive, de sel, de poivre et de citron.





JOUR 5

Salade de laitue verte gourmande

Cette salade réunit des feuilles vertes riches en fibres avec le croquant du céleri et des petits pois pour un déjeuner léger mais vraiment nourrissant.

Ce plat faible en calories vous apporte un regain d'énergie facilement assimilable pour tenir toute la journée. Il est riche en fibres, qui favorisent une bonne digestion, ainsi qu'en antioxydants, ce qui en fait un excellent allié pour la santé du cœur et pour lutter contre certaines maladies. Les petits pois vous apportent plus de 100 % de vos besoins quotidiens en vitamine C, ainsi qu'une bonne dose de vitamine B6, de fer et de magnésium.

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :



- 1 laitue verte
- 2 tasses de petits pois frais
- 3 branches de céleri
- 4 oignons nouveaux
- 2 gousses d’ail
- 1 cuillère à soupe de câpres
- ¼ de tasse d’estragon haché
- Une demi-botte de persil

Commencez par couper ou déchirer la laitue en morceaux de taille bouchée et placez-la dans un grand saladier.



Ajoutez les petits pois frais, les câpres et les feuilles d'estragon hachées. Émincez les oignons nouveaux, le céleri, l'ail et le persil, puis incorporez-les au saladier. Mélangez bien le tout. Assaisonnez avec de l'huile d'olive, du jus de citron et du zeste, du sel, du poivre et une touche de moutarde à l'ancienne.



JOUR 6

Salade de pois chiches au curcuma et au curry

Les pois chiches constituent une base incroyablement nourrissante pour cette salade, mais ce qui la rend encore plus savoureuse et intéressante, c'est l'ajout de curry et de curcuma. Le curry apporte une explosion de saveurs, tandis que le curcuma offre des bienfaits exceptionnels pour la santé.

Le curcuma est riche en un antioxydant appelé curcumine [5], qui contient des composés bioactifs reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires naturelles, leur action sur le système immunitaire, leurs bienfaits pour la santé cardiovasculaire et leur puissant effet antioxydant. Il peut également soutenir les fonctions cérébrales, réduire le risque de maladies cardiovasculaires, aider à lutter contre certaines formes de cancer et même contribuer à améliorer l'humeur. C'est l'une des épices les plus puissantes qui soient sur la planète, offrant un concentré de saveurs et de bienfaits nutritionnels !

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :

- 1 boîte de pois chiches
- 1/3 de tasse de noix de cajou
- 1/2 tasse de noix de coco râpée
- 4 branches de céleri
- 1 pomme rouge
- 1/2 oignon rouge
- Une demi-botte de coriandre fraîche
- 1 1/2 cuillères à café de poudre de curry
- 1 1/2 cuillères à café de curcuma en poudre



Commencez par placer la noix de coco râpée au four pour la faire griller (à 190°C). Remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, puis laissez-la refroidir.

Égouttez les pois chiches et retirez les peaux. Rincez-les une dernière fois (pour éliminer l'excès de sel) et placez-les ensuite dans un grand saladier.

Coupez le céleri en fines tranches, la pomme rouge en petits dés, l'oignon rouge en petits dés, et hachez la coriandre.

Ajoutez la noix de coco grillée, les noix de cajou, la poudre de curry et le curcuma, puis incorporez généreusement l'huile d'olive, le jus de citron, le zeste de citron et le zeste d'une demi-orange. Salez et poivrez selon votre goût (la pipérine du poivre aide le corps à mieux absorber le curcuma).

Mélangez bien et savourez !



JOUR 7

Salade de kale, petit épeautre et grenade

Voici une véritable salade pleine de vitalité !

Le kale fait partie des meilleurs légumes verts à feuilles. Il est riche en fibres, en acide folique et, bien sûr, en vitamine C. Le petit épeautre est une céréale ancienne particulièrement nutritive, qui apporte encore plus de fibres (solubles et insolubles), des glucides complexes et de nombreuses vitamines du groupe B.

Mais ce sont les graines de grenade qui font toute la différence. Les grenades sont extraordinairement bénéfiques pour la santé [6], car elles sont une excellente source de vitamine C, de fibres et d'antioxydants essentiels (comme le potassium, le fer et le calcium).

et magnésium). Elles constituent un puissant aliment anti-inflammatoire, peuvent contribuer à lutter contre le cancer, sont bénéfiques pour le cœur et possèdent des propriétés antimicrobiennes. Elles sont également bonnes pour le cerveau !

Les ajouter à cette salade permet d'aller encore plus loin en matière de bienfaits pour la santé.

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :

- ¼ de tasse de farro
- 1 bouquet de kale
- 1 ½ tasse de graines de grenade
- 1 tasse d'amandes (effilées, hachées ou entières)
- 2 gousses d'ail



Commencez par cuire le farro dans une grande casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre et léger (mais encore légèrement ferme). Égouttez-le et laissez-le refroidir pendant que vous préparez le reste de la salade.

Coupez le kale en morceaux d'environ 2–3 cm, puis mélangez-le avec les graines de grenade et les amandes. Hachez le persil, les gousses d'ail et l'oignon rouge, puis incorporez-les. Ajoutez ensuite le farro (refroidi à température ambiante) et assaisonnez avec de l'huile d'olive, le zeste de citron, le jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez bien et savourez !



JOUR 8

Salade protéinée de quinoa et haricots noirs

Les haricots noirs sont une excellente source de fibres alimentaires (solubles et insolubles) ainsi que d'antioxydants (qui leur donnent leur couleur). De plus, ils sont riches en protéines tout en étant un aliment entièrement naturel (sans matières grasses et adapté à une alimentation végétalienne).

Associés au quinoa, vous obtenez un repas ultra complet et riche en protéines ! Le quinoa fournit les acides aminés essentiels nécessaires à la production de protéines et à l'énergie musculaire, ce qui fait de cette combinaison un vrai allié pour votre forme physique.

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :

- 1 boîte de haricots noirs (égouttés et rincés)
- ½ tasse de quinoa
- 1 tasse de tomates cerises
- ½ oignon rouge
- 1 tasse de maïs doux
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail
- 1 avocat
- Cumin, coriandre, poudre de chili et paprika (au goût)





JOUR 9

Salade de quinoa, amandes et carottes

Encore du quinoa au menu, et on ne s'en lasse pas ! Le quinoa est l'une des meilleures céréales anciennes, grâce à sa richesse en nutriments (notamment en macronutriments). C'est aussi l'une des seules sources végétales de protéines complètes, ce qui en fait un excellent allié pour développer la masse musculaire, même dans le cadre d'une alimentation végétalienne.

Les amandes, bien sûr, sont de véritables alliées pour la santé. Elles sont riches en vitamine E, en magnésium, en calcium et en fibres alimentaires, ce qui en fait un excellent choix pour la santé des os.

Mais ce sont les carottes qui méritent vraiment votre attention dans cette salade.

Les carottes sont l'une des meilleures sources alimentaires de vitamine A (bêta-carotène), un antioxydant qui joue un rôle important dans la santé de vos yeux, de votre peau et de vos os [7]. La vitamine A est également un puissant nutriment aux propriétés anti-cancer, qui peut renforcer votre système immunitaire et favoriser votre santé reproductive. Bref, un excellent légume à intégrer dans votre nouvelle salade préférée.

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :

- 1 grande carotte
- ¼ de tasse de quinoa (non cuit)
- 4 branches de céleri
- 3 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail



- ½ tasse d’amandes (hachées, en tranches ou entières)
- 1 bouquet de persil

Commencez par cuire le quinoa dans une grande casserole d’eau bouillante salée jusqu’à ce qu’il soit tendre et léger. Égouttez-le et laissez-le refroidir.

Pendant ce temps, râpez les carottes, coupez les branches de céleri en fines lamelles, puis hachez l’ail, les oignons nouveaux et le persil. Dans un grand saladier, mélangez tous les légumes avec les amandes, ajoutez le quinoa, puis assaisonnez avec du vinaigre de cidre de pomme, de l’huile d’olive, du sel, du poivre et une cuillère à café de moutarde à l’ancienne.



JOUR 10

Salade de fenouil et d'asperges

Pour le dernier jour de cette cure de salades, on fait entrer une autre star dans la cuisine : le fenouil.

Le fenouil est un légume extraordinaire, riche en nutriments qui offrent de nombreux bienfaits [8] — notamment pour la santé cardiovasculaire, une belle peau, la réduction de l'inflammation, la régulation du métabolisme et l'augmentation de votre apport en folates. C'est aussi un aliment à faible indice glycémique, peu calorique mais incroyablement savoureux.

Et bien sûr, n'oublions pas les asperges !
Elles sont riches en fibres alimentaires, qui favorisent une bonne digestion et agissent comme un prébiotique pour nourrir votre flore intestinale.

Le fenouil est également riche en antioxydants qui aident à lutter contre le stress oxydatif, en folates (vitamine B9), ainsi qu'en vitamines A, C, E et K.

En associant ces deux aliments dans une seule salade, vous obtenez une combinaison gagnante, aussi bénéfique pour votre santé que savoureuse.

RECETTE :

Pour cette salade, vous aurez besoin de :

- 1 gros bulbe de fenouil
- 1 poireau
- 8 asperges
- 1 avocat
- 1/3 de tasse d'amandes (en tranches, hachées ou entières)



Commencez par émincer la partie blanche du poireau en fines lamelles. Faites revenir les poireaux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, en les cuisant jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et légèrement dorés sur les bords. Salez puis laissez refroidir.

Coupez ensuite le bulbe de fenouil en deux et émincez-le finement (avec un couteau si vous êtes à l'aise, ou à l'aide d'une mandoline ou d'un économe pour plus de facilité). Coupez les asperges en morceaux et faites-les sauter à feu vif pendant quelques minutes. Dans un grand saladier, mélangez le fenouil, les poireaux, les asperges et les amandes. Ajoutez l'avocat en cubes, puis assaisonnez avec le zeste de citron, le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, du sel et du poivre noir fraîchement moulu.

Conclusion

Une collection de recettes qui met l'eau à la bouche, n'est-ce pas ?

Toutes ces salades savoureuses sont riches en nutriments qui vont purifier votre organisme, renforcer votre système immunitaire et stimuler votre métabolisme. En seulement 10 jours, vous pouvez transformer complètement vos habitudes alimentaires et améliorer considérablement votre digestion grâce à toutes les fibres et les nutriments dont vous alimentez votre flore intestinale.

De plus, grâce à tous les micronutriments et antioxydants, vous mettez votre cœur en pleine forme et réduisez les risques de certains cancers.

Vous voulez connaître le meilleur dans tout ça ? Vous pouvez continuer à savourer ces salades toute votre vie en les intégrant (ainsi que d'autres recettes similaires) à votre alimentation quotidienne. Votre corps vous dira un immense merci en ajoutant davantage de légumes crus et colorés, de fruits, de céréales complètes, de noix, de graines et de légumineuses dans votre assiette !

Références

[1] https://www.webmd.com/diet/health-benefits-papaya#1

[2] https://www.webmd.com/food-recipes/health-benefits-chickpeas

[3] https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/health-benefits-broccoli

[4] https://www.rogelcancercenter.org/living-with-cancer/mind-body-side-effects/nutrition/eating-rainbows#:~:text=Purple%20and%20blue%20fruits%20and,the%20painful%20effects%20of%20arthritis

[5] https://www.healthline.com/nutrition/top-10-evidence-based-health-benefits-of-turmeric

[6] https://www.healthline.com/nutrition/12-proven-benefits-of-pomegranate

[7] https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-a-benefits

[8] https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/health-benefits-fennel

[9] https://www.healthline.com/nutrition/asparagus-benefits