ABC DÉTOX & GLOW

14 JOURS POUR NETTOYER TON CORPS

Recettes, rituels et soins pour retrouver ton éclat



+150 RECETTES
DÉTOX
ANTI-INFLAMMATOIRES & GLOW SKIN

SOINS MAISON
peau, cheveux, drainage

MENUS 14 JOURS
listes de courses incluses

TON RESET BIEN-ÊTRE COMMENCE DANS TON ASSIETTE

DROIT A LA PROPRIETE INTELLECTUELLE ET CLAUSES DE RESPONSABILITE

L'ouvrage ABC BODY NUTRITION appartient à la société ADSK PERFECT BODY il a été écrit par une infirmière diplômée d'état et un nutritionniste.

Cet ouvrage a été créé afin de donner des conseils de nutrition de manière générale il n'est aucunement personnalisé et suivant son état physique et mental il ne dispense pas d'un avis d'un professionnel de santé. Il n'est pas conseillé aux femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées, enfants ou personnes diabétiques ou souffrant de maladies rénales, cardiaques ou autres, vous devez demander l'avis de votre médecin avant de commencer un programme de detox. Attention aux allergies pour les recettes, les conseils de masques capillaires et corporels.
Les informations fournies dans cet ouvrage visent à donner des recommandations générales seulement pour avoir un mode de vie sain. Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit. Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié.

La partie théorique des bases de la nutrition s'appuie sur les recommandations et indications d'organisme de santé publique.
Bien que tous les efforts aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations présentées sur cet ouvrage, la disponibilité, l´exhaustivité et la fiabilité des informations ne peuvent être garanties. Il est possible qu´après un certain temps, certaines informations soient modifiées, incomplètes ou qu'elles ne soient plus valables. ADSK PERFECT BODY ne pourra être tenu pour responsable de tout dommage direct et/ou indirect résultant de l´utilisation ou de l´exploitation des informations contenues sur cet ouvrage ABC DETOX ou de toute activité en rapport avec ces dernières. Les conseils dispensés par la société, sous quelque forme que ce soit, sont fournis à titre informatif et ne constituent pas un motif de réclamation quant au fonctionnement de cet ouvrage.

ADSK PERFECT BODY se réserve tous les droits (y compris les copyrights, noms de domaine, droits de marque, brevets et tout autre droit de propriété intellectuelle) concernant l´ensemble des informations proposées sur ou via le présent site Web et cet ouvrage (y compris tous les textes, graphiques et logos). Les informations contenues sur le site et sur l'ouvrage ABC DETOX ne doivent en aucun cas être copiées, téléchargées, divulguées, distribuées ou reproduites sans autorisation préalable écrite de la société ADSK PERFECT BODY. Vous pouvez imprimer et/ou télécharger les informations contenues sur le site et l'ouvrage pour un usage strictement personnel. Les autres images étant prises dans une banque d'image sur internet doivent être vérifié avant d'être utilisé.

L'article L. 122-4 CPI prévoit que « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou par un procédé quelconque ». Un tel acte est constitutif de contrefaçon.

Sommaire

01 · Alimentation · p. 6 **02 · Soins · p. 80** **03 · Recettes · p. 112**

PARTIE 01 / ALIMENTATION

14 jours pour retrouver un rythme	7	Hiver	25
Comprendre l’équilibre	8	Les fruits, mois par mois	26
Comment ton corps élimine les déchets	9	Les légumes, mois par mois	27
Ce que tu peux observer, sans promesse	10	Remplacer sans se compliquer	28
Quand commencer et comment se préparer	11	Herbes & épices : le plaisir du goût	29
Huit repères pour les deux semaines	12	Quatorze herbes et épices à utiliser	30
À privilégier, à limiter, à adapter	13	Graines & croquant	31
Les repères de ton assiette	14	Les huiles à avoir chez toi	32
25 essentiels à faire tourner	15	Guérande, rose ou iodé ?	33
Ton répertoire : fruits et légumes	16	Du goût, moins de sel	34
Ton répertoire : les bases du placard	17	Sucres & sirops : comparer	35
25 aliments en pratique · légumes	18	Le bon produit pour le bon usage	36
25 aliments en pratique · saveurs et fruits	19	Introduction — votre peau commence dans l'assiette	37
25 aliments en pratique · fruits et bases	20	La science du glow, expliquée simplement	38
Le calendrier des saisons	21	Les 36 aliments glow	39
Printemps	22	Les meilleurs aliments anti-inflammatoires	40
Été	23	Collagène, vitamine C, zinc et oméga-3	41
Automne	24	À limiter pour préserver votre peau	42

Sommaire · suite

01 · Alimentation · p. 6 **02 · Soins · p. 80** **03 · Recettes · p. 112**

PARTIE 01 / ALIMENTATION

Choisir sa cuisson **43**
Eau & confort au quotidien **44**
Boissons fraîches & infusions **45**
Les types de cures : comprendre les différences **46**
Monodiète : l'exemple et ses limites **47**
Le jeûne intermittent **48**
Les formats, sans confusion **49**
Une journée en 12/12 **50**
Une journée en 14/10 **51**
Une journée en 16/8 **52**
Passer à la pratique **53**
Transit : reconnaître le besoin **54**
Les aliments qui aident le transit **55**
Une journée, des repères simples **56**
Psyllium, eaux & laxatifs **57**
Parasites : aliments & réalité **58**
Prévenir, repérer, agir **59**
Des courses qui te simplifient la vie **60**
Préparer une semaine fluide **61**
Deux semaines faciles à suivre **62**
Ma première journée ABC Détox **63**
Cinq petits-déjeuners à faire tourner **64**
Courses · semaine 1 **65**
Courses · semaine 2 **66**
Semaine 1 **67**
Semaine 2 **68**
Encore des idées · semaine 1 **69**
Encore des idées · semaine 2 **70**
La liste de courses GLOW Calendrier Glow Skin — 30 jours **72**
Calendrier anti-inflammatoire — 30 jours **74**
Challenge « Peau éclatante en 28 jours » **75**
Ton suivi sur 14 jours **76**
Trois habitudes à garder **77**
Le bilan qui compte **78**
Ton bilan sur quatre semaines **79**

Sommaire · suite

01 · Alimentation · p. 6 **02 · Soins · p. 80** **03 · Recettes · p. 112**

PARTIE 02 / SOINS & BIEN-ÊTRE

Ta routine : quoi utiliser, comment ? **81**
Des produits pour tous les budgets **82**
Quels nettoyants choisir ? **83**
Je choisis quoi, concrètement ? **84**
Peau : le rituel qui respecte **85**
Le masque au charbon et à l'aloe vera **86**
Cheveux : doux ou clarifiant ? **87**
Argiles et coco : les soins maison **88**
Les huiles citées pour les longueurs **89**
L'œuf : shampoing ou masque ? **90**
Bain de détente & huiles essentielles **91**
Sauna, hammam et massages **92**
Drainage & confort digestif **93**
Rituels pour aider ton corps **98**
Le nez : nettoyer avec douceur **108**
Un intérieur plus agréable **109**
Prendre soin du reste **110**
Bouger et alléger la charge mentale **111**

PARTIE 03 / RECETTES

Index des 152 préparations **113**
Petits-déjeuners **115**
Smoothies, lattes, eaux et infusions **136**
Jus et shots **159**
Salades **166**
Entrées et dips **180**
Bowls **191**
Déjeuners légers **204**
Dîners et accompagnements **217**
Soupes et veloutés **235**
Snacks **246**
Desserts **258**
Sources et références **278**

PARTIE 01

Alimentation

Comprendre, choisir ses aliments et organiser ses repas.

Comprendre et bien démarrer 7

Fruits, légumes et bases de l’assiette 14

Fruits, légumes et saisons 21

Herbes et épices 29

Graines, huiles, sel et sucres 31

Nutrition et glow skin 37

Cuissons et boissons du quotidien 43

Le jeûne et les différentes cures 46

Transit et parasites 54

Organisation, courses et menus 60

Suivi et bilan 74

L’ESPRIT ABC

14 jours pour retrouver un rythme

Des habitudes simples, plus de variété et une organisation qui tient dans la vraie vie.

Ici, le mot « détox » désigne une pause dans les habitudes qui te pèsent : des repas improvisés, peu de légumes, des boissons sucrées et des journées sans mouvement. Le parcours sert à mieux composer tes repas et à préparer ta semaine.

TON FIL CONDUCTEUR

Choisir des aliments variés.
Adapter les fruits et légumes à la saison.
Préparer quelques éléments à l’avance.
Observer ton appétit, ton énergie et ton confort au quotidien.

Trois rendez-vous faciles

- **Avant de commencer :** repère les produits du mois et choisis trois habitudes accessibles.
- **Après une semaine :** garde ce qui est simple et ajuste ce qui demande trop d’effort.
- **Après deux semaines :** transforme tes habitudes préférées en routine durable.

LA CUISINE EST DANS GLOW

Le bloc de recettes est regroupé dans la deuxième partie du fichier. Tu peux choisir les préparations qui correspondent à tes goûts et remplacer les produits par ceux du calendrier.

LES BASES

Comprendre l’équilibre

Le bon point de départ : prendre soin du quotidien.

Le foie et les reins assurent déjà des fonctions essentielles de transformation et d’élimination des déchets. Les aliments, jus et cures commercialisés comme « détox » n’ont pas démontré qu’ils nettoyaient globalement l’organisme.

L’OBJECTIF DE CE GUIDE

Retrouver une alimentation variée et une organisation régulière. Aucun aliment n’a besoin d’être présenté comme un produit miracle pour avoir sa place dans ton panier.

Le rythme plutôt que la restriction

- **Des repas complets :** des légumes, une source de protéines et des féculents selon ton appétit.
- **De l’eau au fil de la journée :** une boisson disponible pendant et entre les repas.
- **De la variété :** alterner les produits, les textures et les modes de préparation.

UNE BASE À PERSONNALISER

Les menus sont des idées générales pour adultes. Adapte les quantités à ton appétit, à ton activité et à tes besoins ; un régime prescrit ou une situation médicale particulière demande un accompagnement adapté.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Comment ton corps élimine les déchets

Comprendre le rôle des organes avant de choisir une routine.

Organe	Son rôle	Le geste utile
Foie	Transforme de nombreuses substances et produit la bile, utile à la digestion des graisses.	Limiter l'alcool ; ne pas multiplier les compléments censés « nettoyer » le foie.
Reins	Filtrent le sang ; éliminent des déchets et l'excès d'eau dans les urines.	Boire régulièrement selon ses besoins ; respecter une éventuelle restriction médicale.
Intestins	Absorbent les nutriments ; les résidus non absorbés sont évacués dans les selles.	Varier les fibres, progressivement, avec des boissons et du mouvement.
Poumons	Permettent les échanges gazeux, dont l'élimination du dioxyde de carbone.	Éviter le tabac et limiter l'exposition aux fumées.
Peau	Protège l'organisme ; la transpiration contribue surtout à réguler sa température.	Nettoyer doucement, hydrater ; ne pas chercher à transpirer davantage pour éliminer des toxines.
Pancréas	Produit des enzymes digestives et des hormones qui participent à la régulation du glucose.	Des repas adaptés à ses besoins ; un jus ne « répare » pas un pancréas malade.

LE FIL CONDUCTEUR

Une alimentation variée accompagne le fonctionnement normal du corps. Elle ne remplace pas une prise en charge lorsqu'un organe est malade.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Ce que tu peux observer, sans promesse

Faire la différence entre une habitude utile et un symptôme à expliquer.

Fatigue, sommeil difficile, teint terne, cheveux gras ou ternes, ongles cassants, cernes, variation de poids, ballonnements, nausées, douleurs, migraines ou rétention d’eau peuvent avoir de nombreuses causes. Ces signes ne prouvent pas une accumulation de « toxines ».

À observer	Comment l’utiliser
Confort digestif	Note les repas, la tolérance aux fibres et les changements de transit, sans attribuer automatiquement un symptôme à la détox.
Énergie et sommeil	Observe ton rythme sur plusieurs jours : repas suffisants, coucher régulier, boissons et activité adaptée.
Peau et cheveux	Évalue la tolérance de la routine ; n’ajoute pas plusieurs nouveaux actifs à la fois.
Poids et mensurations	Ils peuvent varier avec l’eau, le transit et le cycle. Aucun nombre de kilos perdus n’est garanti en 14 jours.

QUAND DEMANDER UN AVIS

Une fatigue persistante, une douleur inhabituelle, une jaunisse, du sang dans les selles, des vomissements répétés ou un gonflement inexpliqué méritent un avis médical. Un malaise ou des difficultés respiratoires nécessitent une évaluation urgente.

Après un repas copieux, reprends simplement tes repas habituels. Tu n’as pas besoin de compenser par une privation, une purge ou un entraînement épuisant.

Quand commencer et comment se préparer

Pas besoin d’attendre une saison, une phase lunaire ou un lundi parfait.

Moment	Ce que tu peux faire
48 heures avant	Choisis des jours compatibles avec ton agenda. Lis les menus, vérifie ton placard, prévois des contenants et quelques repas simples.
La veille	Achète les produits frais utiles, cuis une base si cela t’aide et garde de l’eau accessible.
Le premier jour	Mange suffisamment. Conserve des féculents et une source de protéines aux repas ; adapte les crudités à ta tolérance.
Au fil de la semaine	Change progressivement tes habitudes. Si beaucoup de fibres te ballonnent, réduis temporairement les quantités et augmente plus lentement.

LES SAISONS

Le printemps peut donner envie de renouveler son panier ; l’hiver convient aussi aux soupes, légumes cuits et légumineuses. Le calendrier de saison sert à choisir les aliments, pas à programmer une élimination des toxines.

LES INCONFORTS NE SONT PAS UNE PREUVE D’EFFICACITÉ

Maux de tête, nausées, mauvaise haleine, fatigue ou vertiges ne doivent pas être interprétés comme une « sortie des toxines ». Ne poursuis pas une restriction qui te rend malade. Aucun lavement intestinal n’est nécessaire pour démarrer.

Il n’existe pas de preuve clinique établie qu’une lune décroissante ou une nouvelle lune rende une cure plus efficace. Choisis surtout une période réaliste pour toi.

Huit repères pour les deux semaines

Des gestes qui peuvent continuer après le programme.

Repère	Application concrète
1 · Des ingrédients simples	Alterner légumes frais, surgelés nature et conserves ; cuisiner sans rechercher une alimentation parfaite.
2 · Du cru et du cuit	Varier selon le goût et la tolérance digestive. La cuisson ne supprime pas toute la valeur nutritionnelle d’un aliment.
3 · Des recettes faciles	Préparer une base de céréales, des légumes et une protéine ; assaisonner différemment.
4 · Une cuisson adaptée	Vapeur, étouffée, papillote, poêle ou plancha : surveiller la cuisson et éviter de brûler les aliments.
5 · Un dîner compatible avec le coucher	Choisir un horaire confortable ; dîner avant 20 h n’est pas une règle universelle de détoxification.
6 · Prendre le temps	Manger assis lorsque possible, mâcher et observer faim et satiété sans chronomètre obligatoire.
7 · Boire régulièrement	L’eau est la boisson de base. Citron, eau aromatisée, thé ou infusion restent des options, pas des passages imposés.
8 · Varier les protéines	Lentilles, pois chiches et tofu peuvent alterner avec œufs, poisson, volaille ou autres aliments adaptés à tes choix.

La quantité de boissons dépend notamment de la chaleur, de l’activité et de la santé. Si un professionnel t’a demandé de limiter l’eau, le sel ou le potassium, ses consignes priment sur les exemples de ce livre.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

À privilégier, à limiter, à adapter

Une liste de choix, sans interdits automatiques.

Famille	Le bon réflexe
Alcool, sodas, boissons sucrées	Réduire leur place ; l’eau reste la boisson de référence. Aucun jus ne compense les effets de l’alcool.
Charcuterie, produits très salés ou très sucrés	Limiter la fréquence et les portions. Comparer les étiquettes plutôt que bannir tous les produits préparés.
Féculents et gluten	Conserver pain, riz, pâtes ou pommes de terre selon les besoins. Le gluten n’est pas à supprimer sans indication, notamment maladie cœliaque.
Produits laitiers	Pas d’exclusion systématique. Si tu choisis une boisson végétale, compare protéines et enrichissement en calcium ; elles ne sont pas toutes équivalentes.
Œufs, viande et poisson	Pas de limite spéciale « détox » à trois œufs ni d’interdiction générale du saumon. Varier les sources et les espèces de poisson.
Café et thé	Pas d’obligation de les supprimer pour « purifier ». Adapter selon sommeil, tolérance et recommandations personnelles.
Miel, sirops et fleur de sel	Ils restent des sucres ou du sel. Le choix de l’origine ou du goût ne supprime pas l’intérêt de modérer la quantité.

POUR UN DÎNER VÉGÉTAL

Associe par exemple riz et lentilles, pois chiches et semoule, ou légumes, tofu et féculent. Ne retire pas volontairement toutes les protéines pour « reposer » les organes.

MANGER VARIÉ

Les repères de ton assiette

Des familles complémentaires, à répartir au fil de la semaine.

FRUITS ET LÉGUMES

Fais-leur une place régulière, crus ou cuits. Les produits frais, surgelés nature et en conserve peuvent t’aider à varier.

LÉGUMES SECS ET FÉCULENTS

Lentilles, pois chiches et haricots ; pain et céréales plutôt complets. Ajuste la portion à ton appétit et à ton repas.

SOURCES DE PROTÉINES

Alterne les œufs, le poisson, la volaille, les légumes secs et, selon tes choix, le tofu.

MATIÈRES GRASSES ET PRODUITS LAITIERS

Utilise notamment les huiles d’olive, de colza et de noix. Varie les produits laitiers ; les alternatives végétales ne sont pas toutes équivalentes sur le plan nutritionnel.



LE PANIER ABC

25 essentiels à faire tourner

Un répertoire pratique, sans classement d’aliments miracles.

Famille	Cinq idées pour varier
Fruits	Pomme • Poire • Kiwi • Fraise • Clémentine
Légumes	Carotte • Brocoli • Poireau • Courge • Épinard
Sources de protéines	Lentilles • Pois chiches • Œufs • Tofu • Poisson
Féculents	Flocons d’avoine • Pain complet • Riz complet • Quinoa • Pâtes complètes
Huiles et fruits à coque	Huile d’olive • Huile de colza • Noix • Amandes • Noisettes

COMMENT UTILISER CETTE LISTE

Choisis quelques produits de chaque famille. Pour les fruits et légumes, pioche dans la saison du moment ; cette sélection n’est pas une liste d’achats obligatoire.

Ta petite rotation

Pour éviter les repas répétitifs, change un élément à la fois : un autre légume, une autre protéine, un autre féculent ou un autre assaisonnement.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Ton répertoire : fruits et légumes

À varier selon les saisons, les goûts et la tolérance.

FRUITS

Ananas, baies de goji, banane, canneberge, cerises, citron, fraises, framboises, grenade, kiwi, mangue, melon, mûres, myrtilles, orange, pamplemousse, papaye, poire, pomme, prune et raisin. La tomate se cuisine ici avec les légumes.

LÉGUMES · PREMIÈRE SÉLECTION

Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, champignons, chou, chou frisé, chou vert, chou-fleur, choux de Bruxelles, concombre, courge, courgette et cresson.

LÉGUMES · POUR CONTINUER À VARIER

Endive, épinards, fenouil, haricots verts, kale, navet, oignon, patate douce, petits pois, piment, poireau, poivron, radis, radis noir, roquette, salsifis et topinambour.

Frais, surgelés nature ou en conserve : plusieurs formats permettent de varier. Les petits pois et la patate douce peuvent aussi contribuer à la part de féculents selon le repas.

ALGUES ET HERBE DE BLÉ

Ce ne sont pas des achats indispensables. Les algues peuvent apporter beaucoup d’iode : prudence notamment en cas de maladie thyroïdienne ou rénale et de traitement. Les jus d’herbe de blé ne remplacent pas les légumes et ne sont pas un traitement détoxifiant.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Ton répertoire : les bases du placard

Pour compléter les végétaux et construire un repas.

Famille	Les choix à retrouver
Légumes secs et tofu	Haricots rouges ou blancs, lentilles, pois chiches, pois cassés, flageolets, soja et tofu.
Céréales et féculents	Millet, riz complet ou basmati, quinoa, sarrasin, pâtes complètes, flocons d’avoine et pommes de terre.
Pain	Complet, seigle ou son, selon le goût et la tolérance. La portion se choisit selon le repas et les besoins.
Noix et graines	Amandes, noix, noisettes, noix du Brésil, pistaches ; chanvre, chia, courge, lin, sésame et tournesol.
Matières grasses	Avocat ; huiles d’olive, colza et noix pour varier. Coco et autres huiles selon l’usage et sans les présenter comme des draineurs.
Laitages et alternatives	Yaourt nature ou au soja ; boissons végétales non sucrées, de préférence enrichies en calcium lorsque utilisées comme remplacement.
Boissons	Eau, eau aromatisée ; thé vert ou blanc, rooibos et camomille selon tes préférences et précautions d’emploi.

Les céréales et les légumineuses peuvent être consommées régulièrement. Une limite arbitraire de trois repas de riz ou de pâtes par semaine n’est pas nécessaire. Les repas doivent rester suffisants et variés.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

25 aliments en pratique · légumes

Ce qu’en faire dans l’assiette, sans classement d’aliments miracles.

Aliment	Repère utile	Comment l’intégrer
Poireau	Légume à intégrer pour varier les fibres.	Émincé dans un bouillon, une tarte ou une fondue.
Ail	Un aromate pour relever les plats.	Écrasé dans une sauce ou cuit avec les légumes ; cru seulement si bien toléré.
Artichaut	Un légume qui apporte de la variété à l’assiette.	Vapeur, fonds en salade ou avec des lentilles.
Avocat	Apporte notamment des matières grasses.	En dés dans un bol, en tartine ou écrasé au citron.
Betterave	Un légume coloré à utiliser cru ou cuit.	Râpée, rôtie ou en dés avec pois chiches et herbes.
Cresson	Une feuille à alterner avec d’autres salades.	Bien lavé, en salade ou en soupe.
Choux et brocoli	Une famille de légumes pour varier les textures et les fibres.	Vapeur, rôtis ou dans un wok ; commence par de petites portions si besoin.
Céleri	Céleri branche ou rave pour varier les préparations.	Dans une soupe ou râpé ; tenir compte de l’allergie au céleri.

VARIER PLUTÔT QUE CUMULER

Tu n’as pas à acheter les 25 produits. Choisis quelques aliments appréciés et faciles à trouver, puis alterne au fil des semaines.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

25 aliments en pratique · saveurs et fruits

Ce qu’en faire dans l’assiette, sans classement d’aliments miracles.

Aliment	Repère utile	Comment l’intégrer
Radis noir	Un légume à la saveur marquée.	En fines lamelles ou râpé, en petite quantité selon la tolérance.
Gingembre	Un aromate, pas une cure du foie ou des reins.	Râpé dans un plat, sans imposer de boisson concentrée.
Asperge	Un légume de saison à varier avec les autres.	Vapeur, en salade ou dans une omelette.
Carotte	Un légume orange, cru ou cuit.	Râpée, rôtie, en soupe ou purée.
Pomme	Le fruit entier conserve sa pulpe et ses fibres.	Avec la peau si bien lavée et tolérée, ou en compote.
Pamplemousse	Un agrume qui peut interagir avec certains médicaments.	Remplacer si nécessaire ; demander au pharmacien avant d’en consommer sous traitement.
Citron	Apporte de l’acidité et du goût.	Dans une vinaigrette ou de l’eau si tu l’aimes ; pas d’obligation à jeun.
Ananas	Un fruit à alterner avec les produits de saison.	Frais en morceaux, en salade ou rôti.
Pruneau	Un fruit séché à intégrer progressivement.	Dans un porridge, en morceaux ou en compote ; adapter à la tolérance digestive.

VARIER PLUTÔT QUE CUMULER

Tu n’as pas à acheter les 25 produits. Choisis quelques aliments appréciés et faciles à trouver, puis alterne au fil des semaines.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

25 aliments en pratique · fruits et bases

Ce qu’en faire dans l’assiette, sans classement d’aliments miracles.

Aliment	Repère utile	Comment l’intégrer
Kiwi	Un fruit à varier avec les autres.	À la cuillère, en dés dans un yaourt ou en salade.
Banane	Un fruit pratique, notamment pour les textures crémeuses.	Porridge, pancakes, smoothie ou nice cream.
Fraise	Un fruit à consommer de saison, ou surgelé.	Dans un bol, une salade ou une compote.
Myrtille	Une baie disponible fraîche ou surgelée.	Avec avoine, yaourt ou pancakes.
Sarrasin	Une base de féculent ; naturellement sans gluten à l’état pur.	En grains, galette ou nouilles, en vérifiant la composition de ces dernières.
Tofu	Une option de protéines végétales.	Poêlé, dans un bol ou une potée ; la version soyeuse convient aux desserts.
Spiruline	Un complément facultatif, sans effet détoxifiant démontré.	Pas nécessaire aux menus ; choisir un circuit contrôlé et demander conseil si besoin.
Quinoa	Une base pour varier les féculents.	Rincé puis cuit selon le paquet, chaud ou en salade.

VARIER PLUTÔT QUE CUMULER

Tu n’as pas à acheter les 25 produits. Choisis quelques aliments appréciés et faciles à trouver, puis alterne au fil des semaines.

FRUITS & LÉGUMES

Le calendrier des saisons

Douze mois pour renouveler ton panier et retrouver le plaisir de choisir.



COMMENT LE LIRE

Les quatre fiches proposent des sélections mois par mois. Les deux tableaux annuels permettent de retrouver rapidement un produit. Les repères concernent la consommation en France métropolitaine et peuvent inclure des produits importés.

Les saisons et récoltes varient selon les régions, la météo et les modes de production. L’origine du produit reste un repère utile sur l’étal. Les listes proposées sont non exhaustives.

LE PANIER DE SAISON

Printemps

Mars • Avril • Mai



MARS

Fruits · Kiwi, Orange, Pomelo, Poire, Pomme.
Légumes · Radis, Carotte, Poireau, Endive, Chou-fleur, Épinard, Cresson, Navet.

AVRIL

Fruits · Pomme, Pomelo, Rhubarbe.
Légumes · Asperge, Radis, Épinard, Salade, Navet, Fenouil, Carotte, Poireau.

MAI

Fruits · Fraise, Rhubarbe, Pomelo.
Légumes · Asperge, Artichaut, Petit pois, Courgette, Concombre, Radis, Carotte, Salade.

Sélection de saison · France métropolitaine · Produits locaux ou importés selon leur origine. Les périodes peuvent varier.

LE PANIER DE SAISON

Été

Juin • Juillet • Août



JUIN

Fruits · Fraise, Cerise, Abricot, Pêche, Melon, Framboise, Pastèque.
Légumes · Tomate, Courgette, Concombre, Aubergine, Poivron, Haricot vert, Artichaut, Asperge.

JUILLET

Fruits · Abricot, Pêche, Melon, Pastèque, Framboise, Figue, Myrtille, Prune.
Légumes · Tomate, Aubergine, Courgette, Concombre, Poivron, Haricot vert, Maïs, Carotte.

AOÛT

Fruits · Melon, Pastèque, Pêche, Abricot, Prune, Figue, Poire, Pomme.
Légumes · Tomate, Poivron, Aubergine, Courgette, Concombre, Haricot vert, Maïs, Carotte.

Sélection de saison · France métropolitaine · Produits locaux ou importés selon leur origine. Les périodes peuvent varier.

LE PANIER DE SAISON

Automne

Septembre • Octobre • Novembre



SEPTEMBRE

Fruits · Raisin, Pomme, Poire, Figue, Prune, Mirabelle, Melon, Pêche.
Légumes · Brocoli, Courge, Poireau, Épinard, Tomate, Aubergine, Courgette, Haricot vert.

OCTOBRE

Fruits · Raisin, Figue, Pomme, Poire, Coing, Kaki.
Légumes · Potiron, Brocoli, Chou-fleur, Endive, Panais, Carotte, Poireau, Épinard.

NOVEMBRE

Fruits · Pomme, Poire, Kiwi, Clémentine, Mandarine, Kaki, Grenade.
Légumes · Courge, Chou, Poireau, Endive, Carotte, Céleri, Panais, Betterave.

Sélection de saison · France métropolitaine · Produits locaux ou importés selon leur origine. Les périodes peuvent varier.

LE PANIER DE SAISON

Hiver

Décembre • Janvier • Février



DÉCEMBRE

Fruits · Pomme, Poire, Kiwi, Clémentine, Mandarine, Kaki, Grenade.
Légumes · Potiron, Poireau, Chou-fleur, Endive, Panais, Carotte, Chou de Bruxelles, Topinambour.

JANVIER

Fruits · Citron, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Orange, Poire, Pomelo, Pomme.
Légumes · Carotte, Chou, Chou-fleur, Endive, Poireau, Panais, Courge, Épinard.

FÉVRIER

Fruits · Kiwi, Orange, Pomelo, Pomme, Poire, Mandarine.
Légumes · Betterave, Carotte, Céleri, Endive, Épinard, Poireau, Navet, Panais.

Sélection de saison · France métropolitaine · Produits locaux ou importés selon leur origine. Les périodes peuvent varier.

LE CALENDRIER ANNUEL

Les fruits, mois par mois

Un point coloré indique un mois repéré dans le calendrier de référence.

Produit	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Pomme	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Poire	●	●	●					●	●	●	●	●
Kiwi	●	●	●								●	●
Clémentine	●	●									●	●
Mandarine	●	●									●	●
Orange	●	●	●									
Pomelo	●	●	●	●	●	●						
Fraise					●	●	●					
Rhubarbe				●	●	●						
Cerise						●	●					
Abricot						●	●	●				
Pêche						●	●	●	●			
Melon						●	●	●	●			
Pastèque						●	●	●				
Figue							●	●	●	●		
Prune							●	●	●			
Raisin									●	●		

Repères non exhaustifs : l’absence de point n’est pas une interdiction de consommer le produit. Certaines disponibilités reposent sur la conservation ou l’importation. Les périodes locales peuvent varier.

LE CALENDRIER ANNUEL

Les légumes, mois par mois

Un point coloré indique un mois repéré dans le calendrier de référence.

Produit	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Carotte	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Poireau	●	●	●	●					●	●	●	●
Chou	●	●	●							●	●	●
Chou-fleur	●	●	●						●	●	●	●
Brocoli									●	●	●	
Courge	●								●	●	●	●
Endive	●	●	●							●	●	●
Panais	●	●	●							●	●	●
Épinard	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Radis			●	●	●	●	●					
Asperge				●	●	●						
Artichaut					●	●	●	●				
Petit pois					●	●	●					
Courgette					●	●	●	●	●	●		
Concombre					●	●	●	●	●			
Tomate						●	●	●	●			
Aubergine						●	●	●	●			
Poivron						●	●	●	●			
Haricot vert						●	●	●	●	●		

Repères non exhaustifs : l’absence de point n’est pas une interdiction de consommer le produit. Certaines disponibilités reposent sur la conservation ou l’importation. Les périodes locales peuvent varier.

LE RÉFLEXE DE SAISON

Remplacer sans se compliquer

Les menus restent des idées : le panier du mois fait le reste.

Si le menu propose…	Tu peux explorer…
Une crudité croquante	Carotte, radis, concombre ou chou selon le calendrier.
Un légume pour une soupe	Courge, poireau, carotte, chou-fleur ou courgette selon la période.
Un fruit en dessert	Une pomme, une poire, des fraises, un agrume ou un fruit à noyau selon le mois.
Des légumes dans un bowl	Un assortiment de saison, cru ou cuit, avec les autres familles du repas.

LA BONNE QUESTION

« Quel produit de saison joue le même rôle dans mon repas ? » Il n’est pas nécessaire de reproduire une liste à l’identique pour garder une assiette variée.

Tes trois remplacements préférés

..... → .....

..... → .....

..... → .....

LES PETITS PLUS

Herbes & épices : le plaisir du goût

De la couleur, du parfum et des assaisonnements qui changent.

Envie	À explorer
Frais et herbacé	Persil, ciboulette, basilic, coriandre
Chaud et parfumé	Cumin, paprika, curry, curcuma
Doux et rond	Cannelle, vanille, muscade
Vif et acidulé	Zestes d’agrumes, jus de citron, vinaigres

UNE APPROCHE CULINAIRE

Utilise les aromates pour leur goût et selon ta tolérance. Les quantités utilisées en cuisine et les extraits ou compléments concentrés ne sont pas interchangeables.

Ta signature de la semaine

Choisis une herbe et une épice que tu aimes, puis une nouveauté. Elles peuvent accompagner des légumes, un féculent ou une source de protéines, sans multiplier les achats.



ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Quatorze herbes et épices à utiliser

Leur place dans la cuisine, sans leur attribuer un traitement des organes.

Aromate	Idée simple
Curcuma	Dans le riz, une soupe, un curry ou une sauce au yaourt.
Gingembre	Râpé dans un wok, une soupe, une marinade ou une boisson.
Piment de Cayenne	En petite quantité dans les légumes secs ; dose selon ta tolérance.
Basilic	Avec tomates, courgettes, salades et légumes rôtis.
Cannelle	Dans le porridge, une compote ou des fruits cuits.
Coriandre	Feuilles en finition ; graines dans les légumes et currys.
Girofle	Un clou dans une compote ou un plat mijoté ; retire-le avant de servir.
Moutarde	Dans une vinaigrette ou une sauce ; regarde la quantité de sel.
Muscade	Une petite quantité culinaire râpée dans une purée ou un gratin.
Persil	Ciselé sur légumes, salades ou pois chiches.
Poivre	Moulu au moment de servir, selon le goût.
Romarin	Une petite branche avec pommes de terre ou légumes au four.
Thym	Dans une soupe, une papillote ou une ratatouille.
Menthe	Avec concombre, salade de fruits, yaourt ou eau fraîche.

Les herbes fragiles peuvent être ajoutées en fin de cuisson. Un aromate alimentaire n’est pas équivalent à une huile essentielle ou à un extrait concentré ; les usages et les risques diffèrent.

Et les autres plantes ?

Ortie, pissenlit, reine-des-prés, fumeterre et cassis figurent aussi parmi les plantes des tisanes. Choisis un produit alimentaire identifié et respecte sa notice. Ces plantes ne sont pas des traitements de « nettoyage » des organes. En cas de maladie, grossesse ou traitement, demande conseil au pharmacien.

LES PETITS AJOUTS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Graines & croquant

Des portions, des usages et les bons gestes de préparation.



Graine	Idée dans l’assiette	Pour 10 g
Sésame	Légumes, wok, bowl, tartine.	≈ 61 kcal
Courge	Soupe, salade, granola salé.	≈ 62 kcal
Lin	Préparation conforme aux indications du paquet.	≈ 53 kcal
Chia	Pudding hydraté, yaourt ou préparation humide.	≈ 45 kcal
Tournesol	Salade, porridge ou granola.	≈ 65 kcal

LE GESTE SIMPLE

Choisis une seule graine pour commencer : 10 g de graines de courge sur une soupe ou 5 g de sésame sur des légumes. Ces quantités sont des exemples culinaires.

Le sésame est un allergène. Pour le lin, respecte la préparation et la cuisson du paquet : certains produits doivent être cuits. Conserve les graines selon leur étiquette et referme le contenant après usage.

LES PETITS AJOUTS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Les huiles à avoir chez toi

À choisir selon le plat, l’usage et les indications de la bouteille.



Huile	Usage proposé	Énergie
Olive vierge extra	Vinaigrette ou cuisine selon l’usage indiqué.	5 g ≈ 45 kcal
Colza	Crudités, salade de lentilles, légumes servis tièdes.	5 g ≈ 45 kcal
Noix	À froid sur endives, betteraves, poire ou lentilles.	5 g ≈ 45 kcal
Sésame	Pour parfumer une sauce ou un bowl ; suivre l’étiquette à chaud.	5 g ≈ 45 kcal

UNE SAUCE, TROIS POSSIBILITÉS

Base pour 1 personne : 5 g d’huile + jus de citron ou vinaigre à ton goût.
Version herbes : huile d’olive + basilic.
Version douce : huile de noix + vinaigre de cidre.
Version bowl : huile de sésame + citron + gingembre.

Les huiles sont concentrées en énergie : 10 g apportent environ 90 kcal. Alterne les saveurs, sans additionner automatiquement plusieurs huiles dans le même repas. Respecte les conseils de conservation du fabricant.

BIEN CHOISIR SON SEL

Guérande, rose ou iodé ?

Ce qui change vraiment entre les sels : texture, origine, usage et iodation.

Type de sel	Différence utile	Où l’utiliser ?
Sel fin iodé	Sel enrichi en iode ; mention à rechercher sur le paquet.	Assaisonnement quotidien en petite quantité.
Gros sel gris de Guérande	Cristaux formés au fond des bassins salants.	Eau de cuisson, bouillon, croûte de sel.
Sel fin de Guérande	Gros sel séché puis broyé.	Cuisine et assaisonnement à table.
Fleur de sel de Guérande	Cristaux fins et friables récoltés en surface.	En finition, juste avant de servir.
Sel rose de l’Himalaya	Sel de spécialité, principalement composé de chlorure de sodium.	Moulu ou en finition selon la granulométrie.
Sel allégé au potassium	Une partie du sodium peut être remplacée par du potassium.	Usage à évaluer selon la santé et les traitements.

LE ROSE OU LE GRIS NE SIGNIFIE PAS « DÉTOX »

Les sels de spécialité ne présentent pas d’avantage santé établi sur le sel de table. Les traces de minéraux ne justifient pas d’en consommer davantage. L’origine marine ne garantit pas l’iodation.

Mon choix pratique : un sel fin iodé pour l’usage courant ; une fleur de sel pour une finition occasionnelle si tu apprécies sa texture. Dans les deux cas, garde la main légère.



BIEN CHOISIR SON SEL

Du goût, moins de sel

Comprendre les quantités et construire un assaisonnement.

LE REPÈRE À CONNAÎTRE

L’OMS recommande moins de 5 g de sel par jour chez l’adulte, tous aliments compris. Ce n’est pas une quantité à ajouter avec la salière : le pain, le fromage, les sauces et les plats préparés contribuent aussi au total.

Sur une étiquette	Ce que cela représente
1 g de sodium	2,5 g de sel équivalent.
0,4 g de sodium	1 g de sel équivalent.
Un aliment à 1,2 g de sel / 100 g	Une portion de 150 g apporte 1,8 g de sel.
Une sauce à 10 g de sel / 100 g	10 g de sauce apportent déjà 1 g de sel.

3 mélanges maison à essayer

Légumes rôtis : paprika + ail + thym + un filet d’huile.
Poisson : citron + aneth + poivre.
Lentilles : échalote + persil + vinaigre.
Goûte après l’assaisonnement et avant d’ajouter du sel.

ATTENTION AUX SELS DE RÉGIME

Les sels au potassium peuvent être inadaptés en cas de maladie rénale, de certaines maladies cardiaques ou de traitements qui augmentent le potassium sanguin. Demande un avis médical avant de les utiliser régulièrement dans ces situations.

Les exemples chiffrés sont des calculs pédagogiques. Pour ton produit, utilise la ligne « sel » du tableau nutritionnel plutôt que sa couleur, son nom ou une promesse sur l’emballage.



SUCRER AUTREMENT

Sucres & sirops : comparer

À poids égal, les valeurs et les compositions sont différentes.

Pour 10 g de produit	Énergie	Sucres	Intérêt culinaire proposé
Sucre blanc	≈ 40 kcal	≈ 10 g	Sucrer et donner de la structure en pâtisserie.
Sucre de coco[1]	≈ 38 kcal	≈ 8,6 g	Varier le sucre dans une recette adaptée.
Miel	≈ 33 kcal	≈ 8,1 g	Napper un yaourt ou parfumer une sauce.
Sirop d'érable	≈ 27 kcal	≈ 6 g	Porridge, pancakes ou dessert.
Sirop d'agave[2]	≈ 32 kcal	≈ 6,5 g	Sucrer une préparation liquide ou humide.
Sirop de yacon[3]	≈ 20 kcal	≈ 2,5 g	Yaourt, fromage blanc ou recette prévue pour un sirop.

[1] Exemple Pure Via Bio : 383 kcal et 86 g de sucres/100 g. [2] Markal : 316 kcal et 65 g de sucres/100 g. [3] Squeeze Nature Yacon&co; : 197 kcal, 24,9 g de sucres et 32,35 g de fibres/100 g. Les autres valeurs viennent de Ciqual 2025. Valeurs arrondies ; elles varient selon les produits.

LE YACON, PLUS EN DÉTAIL

Dans cet exemple, 10 g apportent environ 3,2 g de fibres. Cela ne signifie pas qu'on peut en consommer sans limite. Essaie une petite quantité selon ta tolérance ; suis les conseils de conservation du fabricant.

À comprendre : cette comparaison porte sur le poids et non sur une douceur équivalente. Le sucre de coco, le miel et les sirops restent à doser. Leur présence ne transforme pas un dessert en aliment « détox ». Pour une recette, regarde aussi la portion finale.



SUCRER AUTREMENT

Le bon produit pour le bon usage

Des essais simples et une explication claire des édulcorants.

Envie	Exemple concret à tester
Yaourt ou fromage blanc	150 g nature + des fruits ; si besoin, essaie 5 g de miel, d'érable ou de yacon. Goûte avant d'en ajouter.
Café ou thé	Réduis progressivement le sucre si tu le souhaites. Avec un édulcorant, suis l'équivalence de son emballage.
Gâteau ou pancakes	Utilise une recette prévue pour le produit choisi. Un sirop apporte aussi de l'eau ; il ne remplace pas toujours le sucre gramme pour gramme.

Stévia, érythritol, xylitol : ce sont d'autres produits

Produit	Ce qu'il faut regarder
À base de stévia	Les glycosides de stéviol sucrent fortement. Le produit vendu peut aussi contenir des polyols ou des fibres : lis les ingrédients et le dosage.
Érythritol	Un polyol. Exemple 100 % érythritol Pure Via : 0 kcal et 0 g de sucres, mais 100 g de polyols/100 g. « Sans sucres » ne signifie pas « sans glucides ».
Xylitol	Un autre polyol, qui apporte de l'énergie. Le dosage, la composition et l'énergie se lisent sur le paquet.

TOLÉRANCE ET OBJECTIF

Les polyols peuvent provoquer ballonnements ou diarrhée, surtout en quantité importante. L'OMS déconseille de compter sur les édulcorants non sucrés, comme les glycosides de stéviol, pour contrôler durablement son poids ; cette recommandation ne porte pas sur les polyols.



Introduction — votre peau commence dans l'assiette

Votre peau se renouvelle entièrement environ tous les 28 jours. Chaque cellule qui la compose est fabriquée à partir de ce que vous mangez : les protéines de votre dîner deviennent son collagène, les bonnes graisses de votre avocat deviennent la barrière qui la garde hydratée, les couleurs de vos fruits deviennent son bouclier antioxydant. Les crèmes agissent en surface ; l'assiette agit à la source.

GLOW réunit 110 recettes inspirées des tendances les plus virales des réseaux sociaux, mais construites sur une base scientifique solide : chaque plat a été pensé pour apporter les nutriments dont votre peau a réellement besoin. Sous chaque recette, vous trouverez la rubrique « Pourquoi c'est bon pour votre peau » et la liste des nutriments clés apportés.

Ce livre n'est ni un régime ni une promesse miracle : c'est une méthode de plaisir. Une peau éclatante est la conséquence naturelle d'une assiette colorée, variée et savoureuse — répétée jour après jour.

La science du glow, expliquée simplement

Inflammation et vieillissement : les liaisons dangereuses

L'inflammation chronique de bas grade — invisible, silencieuse — est l'un des principaux accélérateurs du vieillissement cutané. Les chercheurs parlent d'« inflammaging » : sucres rapides, produits ultra-transformés et stress oxydatif entretiennent un feu doux qui dégrade le collagène et ternit le teint. La bonne nouvelle : l'alimentation est le levier n°1 pour l'éteindre.

Les antioxydants, votre bouclier quotidien

Soleil, pollution, stress : votre peau subit chaque jour l'attaque des radicaux libres. Les antioxydants — polyphénols des fruits rouges et du thé vert, lycopène de la tomate, flavanols du cacao — neutralisent ces agresseurs avant qu'ils n'endommagent vos cellules. La règle d'or : plus votre assiette est colorée, plus votre bouclier est solide.

Les oméga-3, l'huile dans les rouages

Présents dans le saumon, les sardines, le maquereau, les noix et les graines de chia et de lin, les oméga-3 assouplissent les membranes cellulaires, calment l'inflammation et aident la peau à retenir son eau. Une peau qui manque d'oméga-3 est plus sèche, plus réactive, plus marquée.

Le collagène et ses ouvriers

Le collagène est la charpente de la peau — il lui donne fermeté et rebond. À partir de 25 ans, sa production diminue d'environ 1 % par an. Pour le soutenir, le corps a besoin de trois choses : des **protéines** (les briques), de la **vitamine C** (le chef de chantier, indispensable à sa synthèse : agrumes, kiwi, poivron, fruits rouges) et du **zinc** et du **sélénium** (les outils de réparation : graines de courge, fruits de mer, noix du Brésil).

Le microbiote, votre deuxième peau

L'axe intestin-peau est l'une des découvertes majeures de la dermatologie moderne : un microbiote déséquilibré favorise inflammation, acné et eczéma. Fibres (légumes, légumineuses, avoine) et aliments fermentés (yaourt grec, kéfir, miso) nourrissent les bonnes bactéries qui, en retour, apaisent votre peau.

Le sucre, l'ennemi discret

L'excès de sucre déclenche la glycation : les molécules de glucose se collent au collagène et le rigidifient, comme du caramel durci. Résultat : perte d'élasticité et rides précoces. Ce livre privilégie les sucres naturels des fruits, le miel en touches et les desserts à index glycémique maîtrisé — sans jamais sacrifier la gourmandise.

Les 36 aliments glow

Le garde-manger de votre peau : gardez cette liste sous la main, elle irrigue toutes les recettes de ce livre.

Avocat — vitamine E et acides gras mono-insaturés : hydratation et souplesse. En toast, smoothie, sauce ou mousse au chocolat.

Saumon — la star des oméga-3 EPA/DHA et de l'astaxanthine antioxydante. Rôti, laqué, en poke ou sur un bagel.

Sardines — oméga-3, calcium et sélénium au meilleur prix. Grillées ou en boîte sur un toast citronné.

Maquereau — cousin du saumon, tout aussi riche en oméga-3. Fumé en salade ou grillé entier.

Myrtilles — anthocyanes championnes de l'anti-âge, protectrices du collagène. En smoothie, clusters ou sur le yaourt.

Framboises — antioxydants + fibres, très peu de sucre. Fraîches, en coulis ou congelées en nice cream.

Grenade — punicalagines rares qui stimulent la microcirculation. En topping bijou sur salades et houmous.

Kiwi — plus de vitamine C qu'une orange : le carburant du collagène. Deux kiwis couvrent la journée.

Orange — vitamine C et flavonoïdes. En jus pressé minute, en salade ou avec la carotte.

Citron — vitamine C et éclat : il réveille tous les plats et remplace le sel.

Fraises — vitamine C et polyphénols. Trempées au chocolat noir : le snack glow ultime.

Mangue — bêta-carotène bonne mine et douceur naturelle. En smoothie, poke ou chia pudding.

Ananas — vitamine C et broméline apaisante. En jus, rôti ou dans le smoothie doré.

Concombre — 96 % d'eau minéralisée et du silicium : l'hydratation croquante. En salade virale ou en jus spa.

Tomate — lycopène photoprotecteur, encore plus disponible cuite avec un filet d'huile d'olive.

Brocoli — sulforaphane détoxifiant et vitamine C. Rôti, vapeur croquante ou en velouté vert.

Chou kale — caroténoïdes, vitamine K et calcium. En chips croustillantes ou massé en salade.

Épinards — folates, fer et lutéine. Invisibles dans un smoothie, fondants dans un curry.

Patate douce — bêta-carotène : le teint doré de l'intérieur. Rôtie, farcie ou en soupe.

Betterave — nitrates circulatoires et bétalaïnes antioxydantes. En jus rubis ou pink latte.

Graines de chia — oméga-3 végétaux et fibres gélifiantes. En pudding, la routine glow par excellence.

Graines de lin — lignanes équilibrantes hormonales et oméga-3. Toujours moulues, sur yaourt et porridges.

Graines de courge — zinc anti-imperfections et magnésium. Toastées sur soupes et salades.

Noix — oméga-3 végétaux et polyphénols. Une poignée par jour, telle quelle ou dans le granola.

Amandes — vitamine E protectrice des membranes. Entières, effilées ou en purée.

Noix du Brésil — 1 à 2 par jour couvrent 100 % du sélénium, cofacteur antioxydant majeur.

Pistaches — lutéine, zéaxanthine et magnésium. Sur chia pudding, salades et desserts.

Huile d'olive vierge extra — oléocanthal anti-inflammatoire et acides gras protecteurs : la base de tout.

Curcuma — la curcumine, référence anti-inflammatoire — toujours avec poivre noir et un corps gras.

Gingembre — gingérols apaisants et digestifs. Frais dans les jus, woks, shots et lattes.

Cannelle — régulatrice de la glycémie : elle sucre sans sucre. Sur porridges, compotes et cafés.

Thé matcha — EGCG concentrée : l'antioxydant du teint net. En latte fouetté ou glacé.

Thé vert — catéchines protectrices. 2 à 3 tasses par jour, infusé à 75 °C maximum.

Cacao pur — flavanols qui boostent la microcirculation cutanée. En chocolat chaud ou desserts 70 %+.

Yaourt grec — protéines et probiotiques pour l'axe intestin-peau. La toile de fond de vos bols glow.

Kéfir — des milliards de ferments vivants pour un microbiote apaisé. Nature ou en smoothie.

Les meilleurs aliments anti-inflammatoires

Curcuma + poivre noir — la curcumine, star anti-inflammatoire
Gingembre — gingérols apaisants
Saumon, sardine, maquereau — oméga-3 EPA/DHA
Huile d'olive vierge extra — oléocanthal, l'ibuprofène naturel
Fruits rouges — anthocyanes antioxydantes
Cerises — récupération et articulations
Brocoli & crucifères — sulforaphane détoxifiant
Épinards & kale — caroténoïdes et magnésium
Thé vert & matcha — EGCG protectrice
Noix — oméga-3 végétaux et polyphénols
Graines de chia & lin — acide alpha-linolénique
Ail & oignon — composés soufrés
Cannelle — régulation de la glycémie
Légumineuses — fibres et microbiote
Avoine — bêta-glucanes
Cacao 70 %+ — flavanols
Tomate cuite — lycopène
Avocat — graisses mono-insaturées
Champignons — bêta-glucanes immunomodulants
Agrumes — vitamine C et flavonoïdes

Les meilleurs aliments anti-rides

Myrtilles & fruits rouges — protègent le collagène de l'oxydation
Kiwi & agrumes — vitamine C : synthèse du collagène
Saumon & poissons gras — oméga-3 : souplesse et rebond
Avocat — vitamine E et hydratation profonde
Amandes — vitamine E anti-radicaux libres
Tomate cuite — lycopène anti-UV
Cacao pur 70 %+ — flavanols : microcirculation et fermeté
Thé vert & matcha — EGCG anti-photovieillissement
Grenade — punicalagines régénérantes
Huile d'olive vierge extra — polyphénols protecteurs
Patate douce & carotte — bêta-carotène, précurseur de vitamine A
Graines de courge — zinc réparateur
Yaourt grec & kéfir — axe intestin-peau apaisé
Œufs — protéines complètes et biotine
Eau, thé, infusions — l'hydratation reste la première arme anti-rides

Les nutriments dans ton assiette

Collagène : les aliments alliés

• Bouillon d'os mijoté — collagène et glycine directement assimilables
• Poulet (avec la peau et les cartilages) — riche en collagène de type II
• Poissons et sardines entières — collagène marin, le mieux absorbé
• Œufs (blanc et membrane) — proline et glycine, briques du collagène
• Yaourt grec, skyr, cottage cheese — protéines complètes de construction
• Légumineuses — protéines végétales et zinc
• Kiwi, agrumes, poivron, fruits rouges — vitamine C : sans elle, pas de synthèse
• Graines de courge & fruits de mer — zinc, cofacteur de fabrication
• Noix du Brésil — sélénium protecteur
• Ail & oignon — soufre nécessaire à la structure
• Betterave & légumes verts — cuivre et antioxydants de soutien

Vitamine C

• Goyave — le record absolu (plus de 200 mg/100 g)
• Poivron rouge cru — 3 fois plus qu'une orange
• Kiwi — un fruit = besoins quotidiens presque couverts
• Fraises — 60 mg/100 g et des polyphénols
• Orange & agrumes — les classiques fiables
• Brocoli — même cuit vapeur, très bien pourvu
• Choux (kale, Bruxelles) — vitamine C + soufre
• Mangue & ananas — le duo tropical
• Persil frais — une poignée = un shot de vitamine C
• Citron — en jus minute sur tout

Zinc

• Huîtres — l'aliment le plus riche au monde
• Fruits de mer & crevettes — zinc marin très assimilable
• Bœuf maigre — source majeure et biodisponible
• Graines de courge — le réflexe végétal quotidien
• Lentilles & pois chiches — zinc + fibres
• Noix de cajou — en poignée ou en sauce crémeuse
• Yaourt & fromages — apport régulier facile
• Œufs — zinc + biotine, duo peau nette
• Avoine — le petit-déjeuner qui compte
• Cacao pur — le plaisir qui en contient

Oméga-3

• Maquereau — 2,6 g/100 g — le champion
• Saumon — 2 g/100 g + astaxanthine
• Sardines — 1,5 g/100 g, petit prix
• Hareng & anchois — les oubliés très bien dotés
• Graines de lin moulues — la référence végétale (ALA)
• Graines de chia — ALA + fibres gélifiantes
• Noix — la poignée quotidienne
• Huile de colza & de noix — pour les vinaigrettes (jamais chauffées)
• Edamames & tofu — l'appoint végétal
• Œufs de poules nourries aux graines de lin — filière « bleu-blanc-cœur »

À limiter pour préserver votre peau

Sucres ajoutés & sodas — glycation : le collagène caramélise et se rigidifie

Produits ultra-transformés — additifs, mauvaises graisses, inflammation de fond

Fritures & huiles surchauffées — composés oxydants agressifs pour la peau

Farines très raffinées — pics de glycémie et sébum en surrégime

Excès d'alcool — déshydratation, rougeurs et sommeil dégradé

Charcuteries industrielles — sel, nitrites et graisses pro-inflammatoires

Excès de laitages sucrés — chez certaines peaux, un facteur d'imperfections

Le tabac (même sans manger) — le pire ennemi du collagène, tout simplement

Le guide des substitutions

À remplacer	Alternative (vegan · sans gluten · sans lactose)
Farine de blé	Farine d'avoine, d'amande ou de pois chiche (sans gluten)
Sucre blanc	Compote, banane mûre, dattes, un peu de miel ou d'érable
Beurre (pâtisserie)	Purée d'amande, huile de coco, yaourt grec, avocat
Crème fraîche	Yaourt grec, skyr, crème de coco, cajou mixé (sans lactose)
Lait de vache	Boissons amande, avoine, coco non sucrées (sans lactose)
Yaourt classique	Yaourt grec, skyr, ou yaourt coco/soja (vegan)
Œuf (version vegan)	1 c. à s. de chia ou lin moulu + 3 c. à s. d'eau (15 min)
Viande hachée	Lentilles, haricots, tofu émietté, champignons hachés
Mayonnaise	Mayo au yaourt grec, mayo à l'avocat, houmous
Pâtes classiques	Pâtes complètes, de lentilles ou de pois chiches
Riz blanc	Riz complet, quinoa, riz de chou-fleur
Soda	Eau pétillante + citron + menthe, thé glacé maison, kombucha
Chapelure	Flocons d'avoine mixés, amandes en poudre (sans gluten)
Glace industrielle	Nice cream, yaourt glacé, sorbet 2 ingrédients
Sauce soja (sans gluten)	Tamari ou coco aminos
Fromage (vegan)	Levure maltée, tofu lactofermenté, crème de cajou

EN CUISINE

Choisir sa cuisson

Six options à alterner selon le produit et la texture souhaitée.

Méthode	Pour quel résultat ?
Vapeur	Des légumes, poissons ou pommes de terre simplement préparés.
À l’étouffée	Une préparation douce, avec un peu de liquide dans un récipient fermé.
Papillote	Des portions individuelles et des aromates réunis dans la même préparation.
Au four	Des légumes rôtis, des plats à partager et une cuisson à surveiller selon le produit.
Poêle ou wok	Une préparation rapide et des morceaux de taille régulière.
Cru	Des textures croquantes, si elles te conviennent, après lavage et préparation adaptés.

TON REPÈRE

Alterne cru et cuit selon tes préférences. Choisis la cuisson pour le goût et la texture, et suis les consignes de sécurité et de cuisson du produit utilisé.

LA ROUTINE

Eau & confort au quotidien

Des gestes faciles à observer, sans rituel obligatoire.

UNE BOISSON SIMPLE

Garde de l’eau accessible pendant et entre les repas. L’eau citronnée peut être une préférence de goût ; elle n’est pas nécessaire pour « détoxifier » le foie.

Quatre habitudes proposées

- Manger assise et prendre un peu de temps pour le repas.
- Être attentive à son appétit et à sa satiété, plutôt qu’à une quantité imposée par ce guide.
- Repérer les aliments ou textures qui te conviennent personnellement.
- Varier les fruits entiers et les légumes au lieu de faire reposer les repas sur des jus.

CE QUE TU PEUX NOTER

Le confort après le repas, la faim entre les repas et ce qui te facilite la préparation. Une observation régulière est plus utile qu’une succession d’interdits.



LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Boissons fraîches & infusions

Quatre préparations simples pour varier les boissons non sucrées.

Le foie et les reins participent déjà à l'élimination des déchets. Les cures « détox » n'ont pas démontré qu'elles éliminaient des toxines chez une personne en bonne santé. Ici, les boissons servent à s'hydrater et à varier les saveurs, sans remplacer les repas.

Boisson	Pour 1 personne	Préparation
Eau concombre-menthe	300 ml d'eau potable, 3 rondelles de concombre lavé, 3 feuilles de menthe lavées.	Laisse parfumer 20 minutes au frais. Bois dans la journée.
Eau citron-basilic	300 ml d'eau, 1 rondelle de citron lavé, 2 feuilles de basilic lavées.	Froisse doucement le basilic et ajoute-le à l'eau. Le citron est facultatif.
Infusion gingembre	250 ml d'eau chaude, 1 à 2 fines lamelles de gingembre frais.	Laisse infuser 5 minutes, puis retire le gingembre. Goûte avant d'en ajouter.
Thé glacé nature	250 ml d'eau, 1 sachet de thé nature, quelques feuilles de menthe lavées.	Infuse selon l'emballage, retire le sachet, refroidis puis réfrigère.

COMMENT LES INTÉGRER

Un verre avec un repas, une bouteille d'eau à disposition et une infusion si tu apprécies son goût. Une boisson avec miel ou sirop devient une boisson sucrée. Les eaux aromatisées sont destinées au quotidien ; pour une pause alimentaire stricte, choisis de l'eau nature.

Évite les purges, les tisanes laxatives répétées, les huiles essentielles à boire et les mélanges « détox » concentrés en automédication. Une diarrhée n'est pas un signe de nettoyage. Si une restriction hydrique t'a été prescrite, respecte-la.



ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Les types de cures : comprendre les différences

Des définitions claires pour ne pas confondre les pratiques.

Pratique	Ce que cela signifie	Le repère
Jeûne avec eau	Période sans aliments, avec eau ; parfois thé ou infusion non sucrés.	Les formats intermittents sont détaillés dans le chapitre Jeûne. Pas de jeûne prolongé en autonomie.
Jeûne sec	Absence d'aliments et de boissons.	Expose à la déshydratation ; ne fait pas partie de ce programme.
Cure de jus	Repas remplacés par des jus ou smoothies.	Un jus n'est pas un repas complet. Un smoothie mixe la pulpe ; un jus extrait en laisse une partie de côté.
Monodiète	Un seul aliment, par exemple pomme, carotte, raisin ou riz, sur une période donnée.	Ne couvre pas la diversité des besoins alimentaires.
Alimentation variée sur 14 jours	Végétaux, féculents, protéines, matières grasses et boissons répartis dans la journée.	C'est l'organisation utilisée dans les menus de ce livre.

CE QUE L'ON GARDE DE L'IDÉE DE « DÉTOX »

Une occasion de cuisiner, de varier les aliments et d'organiser son quotidien. Les cures ne disposent pas de preuves convaincantes d'élimination des toxines ; les restrictions importantes peuvent avoir des effets indésirables.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Monodiète : l’exemple et ses limites

L’idée est simple ; la couverture des besoins ne l’est pas.

Les aliments souvent proposés sont la pomme, le raisin, la carotte, le céleri, l’asperge, le melon, la pêche, les cerises, le riz ou le quinoa. Aucun ne constitue, à lui seul, une alimentation complète.

Version restrictive à comprendre	Une alternative de repas complet
Matin : carottes seules et tisane	Tartine complète, yaourt ou alternative au soja, fruit et boisson.
Midi : carottes seules et eau	Carottes cuites, riz et lentilles, avec un peu d’huile d’olive.
Collation : carottes seules	Fruit et yaourt ou quelques noix si tu as faim.
Soir : carottes seules et tisane	Soupe de carotte, pois chiches et pain complet, selon ton appétit.

CE QUI PEUT SÉDUIRE

Peu d’ingrédients, une liste de courses courte et une préparation répétitive. Ces facilités d’organisation peuvent être conservées sans limiter toute la journée à un seul aliment.

CE QUI POSE PROBLÈME

Monotonie, faim, apports parfois très faibles en énergie et en protéines, difficulté à couvrir les besoins. Une baisse rapide du poids ne signifie pas une élimination de toxines. La monodiète n’est pas proposée ici comme protocole, même après un week-end copieux.

LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Le jeûne intermittent

Un choix d’organisation des repas, à adapter à sa santé et à son quotidien.

LE PRINCIPE

On alterne une période avec des repas et une période sans apport calorique. Dans ce chapitre, l’eau reste autorisée : il ne s’agit pas d’un jeûne sec.

Ce que montrent les études

Chez certains adultes en surpoids ou avec obésité, le jeûne intermittent peut accompagner une perte de poids. Les synthèses d’essais trouvent globalement des résultats proches d’une restriction calorique continue. Le choix dépend aussi de la tolérance et de la possibilité de le tenir dans la durée. Ce n’est ni une obligation pour maigrir ni une méthode de « nettoyage ».

AVANT DE COMMENCER

Ces exemples s’adressent à un adulte en bonne santé. Évite le jeûne en cas de grossesse ou d’allaitement, avant 18 ans, ou avec des antécédents de troubles alimentaires. En cas de maigreur, de fragilité ou de maladie, demande un avis médical.

Diabète et traitements : ne commence pas seul, notamment sous insuline ou médicament pouvant provoquer une hypoglycémie. Ne décale pas et ne supprime pas un traitement pour respecter une fenêtre alimentaire.

Le bon objectif

Préserver des repas complets et une relation sereine à l’alimentation. Si tu préfères prendre un petit-déjeuner ou si les horaires te fatiguent, une organisation classique reste une option valable.

LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Les formats, sans confusion

Les chiffres indiquent des heures de pause / des heures pour manger.

Format	Organisation concrète	Dans ce guide
12/12	12 h sans calories, 12 h pour les repas. Exemple : 08 h-20 h.	Exemple doux, sans sauter de repas.
14/10	14 h de pause ; repas de 09 h à 19 h, par exemple.	Option si elle convient à ton rythme.
16/8	16 h de pause ; repas de 12 h à 20 h, par exemple.	Exemple avec trois prises alimentaires.
18/6 ou 20/4	Fenêtre limitée à 6 h ou 4 h.	Plus restrictif ; pas de programme proposé ici.
OMAD	Un seul repas par jour.	Peut rendre la couverture des besoins difficile.
5:2	5 jours habituels et 2 jours avec apports très réduits.	À discuter avec un professionnel ; pas de menu restrictif ici.
Un jour sur deux	Alternance de jours habituels et de jours de jeûne ou de forte restriction.	Organisation plus contraignante.
24 h et davantage	Période continue sans manger, parfois sur plusieurs jours.	Pas de protocole en autonomie.

LE JEÛNE SEC EST UNE AUTRE PRATIQUE

Il exclut aussi les boissons. Il expose notamment à la déshydratation et n’est pas proposé dans ce programme. Les jeûnes religieux ont leurs propres règles et nécessitent une adaptation individuelle.

LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Une journée en 12/12

Exemple pour 1 personne. Les quantités servent de repères, pas de prescription.

Ta fenêtre sur 24 heures



0 h 4 h 8 h 12 h 16 h 20 h 24 h

Repas : 08 h à 20 h · Pause alimentaire : 20 h à 08 h le lendemain. Les horaires désignent la première et la dernière prise calorique.

Heure	Repas & portions	Énergie
08 h	**Porridge banane** avoine 50 g · lait 200 g · banane 100 g · amandes 15 g	≈ 460 kcal
12 h 30	**Poulet citron & brocoli** poulet 120 g · riz complet 150 g · brocoli 200 g · huile olive 10 g · citron 20 g	≈ 620 kcal
16 h	**Poire & fromage blanc** poire 150 g · fromage blanc 125 g	≈ 180 kcal
19 h 30	**Lentilles aux carottes** lentilles 150 g · carotte cuite 150 g · épinards 100 g · pain complet 80 g · huile olive 10 g	≈ 540 kcal

LE TOTAL DE CET EXEMPLE

≈ 1800 kcal · Protéines 102 g · Glucides 214 g · Lipides 49 g · Fibres 49 g.

Alternative au déjeuner : remplace 120 g de poulet par 180 g de tofu. Nouveau déjeuner : ≈ 720 kcal ; journée : ≈ 1900 kcal.

Poids nets : céréales, légumineuses, viandes et poissons cuits ; fruits et crudités crus. Huile comprise. Les intitulés citron ou curry suggèrent un assaisonnement simple. Les besoins varient selon la personne ; augmente ou réduis les portions avec un accompagnement adapté.

Cet exemple est riche en fibres. Si tu en consommes peu, augmente-les progressivement et adapte les portions de légumes secs à ton confort digestif.

LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Une journée en 14/10

Exemple pour 1 personne. Les quantités servent de repères, pas de prescription.

Ta fenêtre sur 24 heures



0 h 4 h 8 h 12 h 16 h 20 h 24 h

Repas : 09 h à 19 h · Pause alimentaire : 19 h à 09 h le lendemain. Les horaires désignent la première et la dernière prise calorique.

Heure	Repas & portions	Énergie
09 h	**Bol pomme-noix** fromage blanc 200 g · avoine 45 g · pomme 150 g · noix 15 g	≈ 500 kcal
13 h	**Salade quinoa & pois chiches** pois chiches 150 g · quinoa 150 g · carotte crue 100 g · concombre 100 g · huile olive 10 g · citron 20 g	≈ 550 kcal
16 h	**Orange & amandes** orange 150 g · amandes 20 g	≈ 190 kcal
18 h 30	**Cabillaud, courgette & pommes vapeur** cabillaud 130 g · pomme de terre 250 g · courgette 200 g · huile olive 15 g · pomme 150 g	≈ 590 kcal

LE TOTAL DE CET EXEMPLE

≈ **1830 kcal** · Protéines 84 g · Glucides 201 g · Lipides 65 g · Fibres 42 g.

Alternative au déjeuner : remplace 150 g de pois chiches par 150 g de lentilles. Nouveau déjeuner : ≈ 550 kcal ; journée : ≈ 1830 kcal.

Poids nets : céréales, légumineuses, viandes et poissons cuits ; fruits et crudités crus. Huile comprise. Les intitulés citron ou curry suggèrent un assaisonnement simple. Les besoins varient selon la personne ; augmente ou réduis les portions avec un accompagnement adapté.

LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Une journée en 16/8

Exemple pour 1 personne. Les quantités servent de repères, pas de prescription.

Ta fenêtre sur 24 heures



0 h 4 h 8 h 12 h 16 h 20 h 24 h

Repas : 12 h à 20 h · Pause alimentaire : 20 h à 12 h le lendemain. Les horaires désignent la première et la dernière prise calorique.

Heure	Repas & portions	Énergie
12 h	**Dinde au curry doux** dinde 120 g · riz complet 150 g · courgette 200 g · huile olive 10 g · kiwi 150 g	≈ 640 kcal
16 h	**Assiette tartines-œufs + fruit et fromage blanc** pain complet 80 g · œufs durs 100 g · tomate 150 g · huile olive 5 g · orange 150 g · pomme 150 g · fromage blanc 150 g	≈ 650 kcal
19 h 15	**Tofu, riz & poivron** tofu 150 g · riz complet 120 g · poivron 150 g · courgette 150 g · huile olive 10 g · citron 20 g	≈ 610 kcal

LE TOTAL DE CET EXEMPLE

≈ 1900 kcal · Protéines 105 g · Glucides 210 g · Lipides 63 g · Fibres 31 g.

Alternative au déjeuner : remplace 120 g de dinde par 120 g de poulet. Nouveau déjeuner : ≈ 660 kcal ; journée : ≈ 1920 kcal.

Poids nets : céréales, légumineuses, viandes et poissons cuits ; fruits et crudités crus. Huile comprise. Les intitulés citron ou curry suggèrent un assaisonnement simple. Les besoins varient selon la personne ; augmente ou réduis les portions avec un accompagnement adapté.

Le repas de 16 h est un véritable mini-repas. Si ces prises sont trop volumineuses ou insuffisantes, élargis la fenêtre plutôt que de chercher à tenir à tout prix.

LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Passer à la pratique

Un essai d’organisation, sans défi ni obligation de progresser vers un jeûne plus long.

Étape	Ce que tu peux faire	Ce que tu observes
Avant l’essai	Vérifie les situations où le jeûne est déconseillé. Note tes heures habituelles de repas pendant 2 jours.	Appétit, énergie, sommeil, traitement éventuel.
Débuter simplement	Si cela te convient, conserve trois repas dans une fenêtre de 12 h, par exemple 08 h-20 h.	Faim supportable et repas suffisants.
Faire le point	Après quelques jours, garde le même rythme s’il est confortable. Tu peux aussi revenir à tes horaires habituels.	Pas de fatigue inhabituelle ni de compensation alimentaire.
Une autre fenêtre ?	Le 14/10 ou le 16/8 reste facultatif. Choisis selon tes contraintes, avec un avis médical si nécessaire.	La durée ne devient pas un objectif en soi.

PENDANT LA PAUSE ALIMENTAIRE

Eau ; éventuellement thé ou café nature sans sucre, lait ni sirop. Les jus, smoothies, bouillons et boissons sucrées apportent des calories : place-les dans la fenêtre des repas. Le café est facultatif.

QUAND ARRÊTER

Interromps le jeûne en cas de malaise, tremblements, sueurs, vertiges ou faiblesse inhabituelle ; prends un avis médical. En cas de perte de connaissance, confusion ou autre signe grave, appelle les secours. Une faim intense répétée ou des compulsions sont aussi des raisons de revoir l’organisation.

Au quotidien : prépare ton premier repas, emporte une solution de remplacement et choisis un horaire compatible avec ta vie sociale. Évite d’associer jeûne, cure de jus et restriction calorique marquée.

TRANSIT RÉGULIER & CONFORT DIGESTIF

Transit : reconnaître le besoin

Faire la différence entre constipation, ballonnements et envie de « se nettoyer ».

Ce que tu observes	Comment l’interpréter
Selles dures, efforts, évacuation incomplète	Ces signes peuvent évoquer une constipation, même si tu vas parfois à la selle.
Moins de selles que d’habitude	Le rythme personnel compte ; moins de trois selles par semaine peut être un indice.
Ventre gonflé ou gaz	Un ballonnement n’est pas la preuve d’une accumulation de toxines. Il peut avoir plusieurs causes, dont la constipation.

LE BUT : DES SELLES CONFORTABLES

On cherche un transit confortable et régulier, sans douleur ni efforts importants. Il n’est pas nécessaire de provoquer une diarrhée ou d’obtenir une selle tous les jours à tout prix.

Quand demander un avis médical

Consulte si la constipation persiste, revient souvent, apparaît sans cause claire, ou s’accompagne de sang dans les selles ou d’une perte de poids inexpliquée. Ne supprime pas seul un médicament qui pourrait être en cause.

NE PAS FAIRE DE PURGE EN CAS DE SIGNES D’ALERTE

Douleurs abdominales, vomissements et impossibilité d’émettre des gaz peuvent évoquer une occlusion : contacte sans attendre le 15 ou le 112. Une constipation avec fièvre et fortes douleurs nécessite un avis médical dans la journée.

TRANSIT RÉGULIER & CONFORT DIGESTIF

Les aliments qui aident le transit

Varier les fibres et augmenter progressivement selon ta tolérance.



Aliment	Repère concret	Comment l’intégrer
Kiwi vert	Deux par jour ont été étudiés pendant quatre semaines chez des adultes.	Au petit-déjeuner ou répartis dans la journée, si tu les tolères.
Pruneaux	Des essais ont utilisé 100 g/jour ; ce n’est pas une dose à imposer.	Pour un essai culinaire, commence par 2 ou 3 pruneaux et observe ta tolérance.
Flocons d’avoine	Exemple de portion : 30 à 40 g.	Porridge ou mélange dans un yaourt.
Légumes & fruits entiers	Varie les espèces et les préparations.	Une portion aux repas ; privilégie le fruit entier plutôt que son jus.
Lentilles & pois chiches	Commence par une petite portion cuite.	En salade ou dans une soupe, puis augmente si cela te convient.

Les quantités de cuisine sont des exemples. N’ajoute pas toutes les options en même temps : une hausse rapide des fibres peut accentuer les gaz. Si tu as une allergie, une maladie digestive ou un régime prescrit, adapte les choix avec un professionnel.

TRANSIT RÉGULIER & CONFORT DIGESTIF

Une journée, des repères simples

Exemple de repas complets et de gestes à répartir dans la journée.

Moment	Exemple de repas pour 1 personne	Énergie
Matin	**Tartines & œufs** pain complet 80 g · œufs durs 100 g · tomate 150 g · huile olive 5 g · orange 150 g	≈ 460 kcal
Midi	**Dinde au curry doux** dinde 120 g · riz complet 150 g · courgette 200 g · huile olive 10 g · kiwi 150 g	≈ 640 kcal
Collation	**Pomme & fromage blanc** pomme 150 g · fromage blanc 150 g	≈ 190 kcal
Soir	**Tofu, riz & poivron** tofu 150 g · riz complet 120 g · poivron 150 g · courgette 150 g · huile olive 10 g · citron 20 g	≈ 610 kcal

LES REPÈRES DE CET EXEMPLE

≈ 1900 kcal · Protéines 105 g · Glucides 210 g · Lipides 63 g · Fibres 31 g. À adapter aux besoins et à l’appétit ; ce menu n’est pas un traitement.

Eau : répartis les boissons dans la journée. Respecte toute restriction hydrique prescrite.
Toilettes : prévois un moment calme après un repas, respecte l’envie et évite de pousser fortement ; un petit marchepied peut aider.
Mouvement : marche et interromps les longues périodes assises selon tes capacités.

Poids nets : céréales, viandes, œufs et tofu consommables, cuits ; fruits et crudités crus. Huiles incluses. Estimations Ciqual, arrondies. Si tu consommes peu de fibres, adapte les portions progressivement plutôt que de passer brusquement à ce menu.

TRANSIT RÉGULIER & CONFORT DIGESTIF

Psyllium, eaux & laxatifs

Comprendre leur rôle avant de choisir un produit.

Option	Ce qu’elle fait	Le bon réflexe
Psyllium blond / ispaghul	Fibre de lest : elle gonfle avec l’eau et modifie la consistance des selles.	Choisir avec le pharmacien. Suivre la notice et le volume d’eau requis ; ne pas avaler la poudre sèche.
Eau riche en magnésium	Certaines eaux peuvent aider en cas de constipation.	Comparer les étiquettes ; respecter les restrictions hydriques ou minérales prescrites.
Laxatif osmotique	Exemples : macrogol, lactulose. Ils retiennent de l’eau dans l’intestin.	Traitement à adapter avec le pharmacien ou le médecin.
Laxatif stimulant	Exemples : séné, bisacodyl. Ils stimulent l’intestin.	Pas de cure « détox » ni d’utilisation répétée sans avis professionnel.
Purge / lavement	Peut relever d’une indication médicale précise.	Ne pas en faire un rituel de nettoyage du corps.

AVANT DE PRENDRE DU PSYLLIUM

Demande un avis avant utilisation si tu as des difficultés à avaler, des douleurs avec nausées ou vomissements, ou un changement inhabituel du transit. Signale tes traitements : l’espacement avec certains médicaments dépend du produit.

Une diarrhée provoquée ne signifie pas que des toxines sont éliminées. Les nettoyages du côlon et cures laxatives peuvent entraîner des effets indésirables, notamment une déshydratation et des déséquilibres minéraux.

LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Parasites : aliments & réalité

Distinguer un ingrédient de cuisine d’un traitement antiparasitaire.

LE REPÈRE ESSENTIEL

Aucun de ces aliments ne doit être présenté comme un traitement validé qui élimine les parasites intestinaux. Une activité observée au laboratoire ne prouve pas qu’un aliment, consommé dans une assiette, guérisse une infection chez l’humain.

Aliment souvent cité	Comment le mettre dans l’assiette	Ce qu’on peut en dire
Ail	En petite quantité dans une sauce, un plat ou une tartinade.	Un aromate ; pas de dose vermifuge alimentaire validée.
Graines de courge	10 g sur une soupe ou une salade, selon ton appétit.	Du croquant ; pas une cure antiparasitaire.
Papaye	La chair comme fruit, selon la saison et tes goûts.	Pas de protocole maison avec les graines.
Gingembre	Quelques lamelles en infusion ou dans un plat.	Un usage culinaire ; pas un traitement des vers.
Clou de girofle	Une petite quantité comme épice dans une recette.	L’huile essentielle n’est pas équivalente à l’épice. Pas de cure orale proposée.

Pourquoi ne pas proposer de « cure » ? Les mélanges antiparasitaires vendus en ligne n’ont pas les mêmes preuves d’efficacité, les mêmes dosages ni les mêmes contrôles qu’un médicament adapté. Ils peuvent provoquer des effets indésirables et retarder un diagnostic.

LE JEÛNE & LE CONFORT DIGESTIF

Prévenir, repérer, agir

Les gestes utiles face à une suspicion de parasite intestinal.

Au quotidien	Le geste concret
Mains & ongles	Lave tes mains au savon avant de cuisiner ou manger et après les toilettes. Garde les ongles courts.
Fruits & légumes	Lave-les à l'eau potable avant préparation ; nettoie le plan de travail et les ustensiles.
Viandes & poissons	Respecte les cuissons et les règles de conservation. Le poisson cru demande des précautions spécifiques.
En voyage	Si la sécurité de l'eau est incertaine, choisis une eau en bouteille capsulée ; évite les glaçons d'origine inconnue.

Des symptômes ne suffisent pas à poser le diagnostic

Une diarrhée persistante, des douleurs abdominales, des démangeaisons anales nocturnes ou un amaigrissement inexpliqué justifient un avis professionnel. Ces signes ont aussi d'autres causes. Signale un voyage récent ou une exposition à une eau non potable.

QUE FAIRE CONCRÈTEMENT ?

Consulte un médecin ou demande conseil au pharmacien en cas de suspicion d'oxyures. Selon le parasite suspecté, le diagnostic peut reposer sur un examen de selles ou un test adhésif pour les oxyures. Le traitement et les mesures pour l'entourage dépendent du parasite identifié.

CONSULTER RAPIDEMENT

Sang dans les selles, douleurs importantes, vomissements répétés, signes de déshydratation ou altération de l'état général : ne fais pas une cure maison. Demande rapidement un avis médical.



S’ORGANISER

Des courses qui te simplifient la vie

Une sélection courte, polyvalente et adaptée à la semaine.

- **Commence par les saisons :** choisis trois légumes et deux fruits du calendrier.
- **Ajoute les autres familles :** une ou deux sources de protéines, des féculents et de quoi assaisonner.
- **Regarde ce qu’il reste :** placards, réfrigérateur et congélateur avant de racheter.
- **Prévois un repas flexible :** une combinaison qui permet d’utiliser les restes encore consommables.

LA RÈGLE DES USAGES MULTIPLES

Proposition : acheter un produit que tu pourras utiliser dans deux repas différents. Le but est de te faciliter la semaine, pas de remplir le panier avec toute la liste.

Ta sélection du marché

Mes légumes : .....

Mes fruits : .....

Mes protéines : .....

Mes féculents : .....

L’ORGANISATION

Préparer une semaine fluide

Un peu d’anticipation, moins de décisions au quotidien.

1. CHOISIS TES REPAS

Repère les jours où tu cuisines et ceux où tu as besoin de quelque chose de simple. Utilise les menus comme point de départ.

2. PRÉPARE LES BASES

Proposition : des légumes lavés, un féculent et une source de protéines préparés selon tes besoins. Respecte les consignes de conservation et de sécurité alimentaire des produits.

3. ASSEMBLE AUTREMENT

Change l’assaisonnement, la texture ou l’accompagnement pour éviter les repas identiques.

4. AJUSTE EN COURS DE ROUTE

Garde une place pour les imprévus. La semaine doit être adaptable, pas parfaite.



Deux semaines faciles à suivre

Des repas complets, pas une cure restrictive

Les menus associent des végétaux, des féculents et une source de protéines. Le terme « détox » désigne ici des habitudes alimentaires simples et variées, sans promesse de nettoyage de l’organisme.

Des quantités lisibles

Les grammes correspondent à la portion consommable. Les féculents, viandes et poissons sont pesés cuits ; les légumineuses sont cuites et égouttées. Les fruits et crudités sont pesés nets, crus.

Des bases pour aller vite

Prévois des céréales déjà cuites, des légumes surgelés nature, des légumes secs cuits ou en conserve, et des œufs durs préparés à l’avance. Les intitulés citron, curry doux ou gingembre suggèrent un assaisonnement aromatique.

Une alternative par jour

Chaque variante concerne le déjeuner et remplace uniquement l’aliment indiqué. Le reste du repas reste identique. Ses calories sont recalculées ; le total journalier affiché concerne le menu principal.

Des chiffres indicatifs

Les apports sont estimés à partir des portions affichées. Les huiles sont comprises. Les marques, la cuisson et les adaptations personnelles font varier le résultat.

Le confort avant le score

Adapte les portions à ton appétit, à ton activité et à tes besoins. Introduis les fibres progressivement si tu en consommes peu habituellement. Les sources et la méthode sont regroupées en fin d’ouvrage.

AVANT LES DEUX SEMAINES DE MENUS

Ma première journée ABC Détox

Commencer simplement, sans supprimer les repas ni multiplier les produits.

LA VEILLE : PRÉPARER SANS COMPLIQUER

Lis le premier jour de menu, coche ce que tu as déjà et prépare tes courses. Prévois une bouteille d’eau, un petit-déjeuner simple et les ingrédients des repas. Aucun complément ni jeûne préalable n’est nécessaire pour suivre ces menus.

Moment	Le geste concret
Au réveil	Prends un verre d’eau si tu as soif. Fais une toilette douce et garde tes horaires de repas habituels.
Petit-déjeuner	Exemple du lundi : porridge avec avoine 50 g, lait 200 g, banane 100 g et amandes 15 g.
Dans la matinée	Garde de l’eau à portée de main et lève-toi régulièrement selon tes capacités.
Au déjeuner	Poulet citron et brocoli, avec riz complet : utilise les portions du menu. Prends le temps de manger.
Dans l’après-midi	Si elle correspond à ton appétit, prends la collation prévue : poire et fromage blanc.
Au dîner	Lentilles aux carottes et épinards, avec pain complet : un vrai repas, pas seulement une boisson.
Avant de dormir	Prépare le lendemain et note ton ressenti : faim, énergie, confort digestif. Simplifie les soins du soir.

Cette journée reprend le premier menu, soit environ 1 800 kcal avec la collation. Les portions sont à adapter à tes besoins. Si tu consommes peu de fibres, introduis-les progressivement. L’objectif est un rythme durable, sans promesse de nettoyage de l’organisme.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Cinq petits-déjeuners à faire tourner

Des compositions simples pour des repas suffisants.

Option	Composition proposée
1 · Tartine et compote	Pain complet tartiné de compote sans sucres ajoutés, un fruit et un yaourt nature ou au soja selon l'appétit.
2 · Porridge	Flocons d'avoine cuits avec lait ou boisson végétale, amandes ou noix, et banane ou autre fruit.
3 · Fruits et yaourt	Salade de fruits, yaourt nature ou au soja ; ajoute pain ou flocons si nécessaire pour un repas plus complet.
4 · Muesli	Yaourt nature ou au soja, muesli sans sucres ajoutés et kiwi ou autre fruit. Ajuste la quantité de céréales à tes besoins.
5 · Smoothie bowl ou açaí bowl	Base de fruits mixés avec yaourt ou alternative au soja, céréales ou graines en garniture. Le fruit entier reste une autre option simple.

Boisson au choix : eau, thé, rooibos ou infusion non sucrée selon la tolérance. L'eau citronnée est facultative et ne neutralise pas une prétendue acidité de tout l'organisme.

DÉJEUNER, DÎNER ET COLLATION

Construis les repas avec légumes, féculent ou légumes secs, protéines et matière grasse. À la collation, si tu as faim : fruit, yaourt, noix ou une petite préparation maison. Il n'est pas nécessaire de séparer protéines et féculents pour éviter toute fermentation.

MES DEUX LISTES À COCHER

Courses · semaine 1

Pour 1 personne · 7 jours · repas principaux et collations compris.

Quantités nettes utilisées dans les menus, dans le même état cru ou cuit. Pour acheter des produits à cuire, adapte les poids bruts au rendement et à l'épluchage ; ou choisis des bases déjà cuites. Déduis les stocks du placard et ajuste aux formats vendus.

FRUITS

☐ Banane	**200 g**
☐ Citron	**140 g**
☐ Kiwi	**300 g**
☐ Orange	**900 g**
☐ Poire	**600 g**
☐ Pomme	**750 g**

LÉGUMES

☐ Brocoli	**400 g**
☐ Carottes crues	**200 g**
☐ Carottes cuites	**500 g**
☐ Champignons	**350 g**
☐ Concombre	**250 g**
☐ Courgette	**550 g**
☐ Haricots verts	**200 g**
☐ Poivron	**150 g**
☐ Potimarron	**250 g**
☐ Tomate	**450 g**
☐ Épinards	**200 g**

FÉCULENTS & CÉRÉALES

☐ Flocons d'avoine	**240 g**
☐ Pain complet	**390 g**
☐ Pomme de terre	**750 g**
☐ Pâtes complètes cuites	**150 g**
☐ Quinoa cuit	**450 g**
☐ Riz complet cuit	**570 g**

LÉGUMINEUSES

☐ Haricots blancs cuits, égouttés	**150 g**
☐ Lentilles cuites, égouttées	**450 g**
☐ Pois chiches cuits, égouttés	**150 g**

PROTÉINES

☐ Cabillaud cuit	**260 g**
☐ Dinde cuite	**120 g**
☐ Poulet cuit	**220 g**
☐ Saumon cuit	**120 g**
☐ Tofu	**300 g**
☐ Œufs durs, sans coquille	**300 g**

PRODUITS LAITIERS

☐ Fromage blanc nature	**1125 g**
☐ Lait demi-écrémé	**400 g**

HUILE & FRUITS À COQUE

☐ Amandes	**85 g**
☐ Noix	**70 g**
☐ Huile d'olive	**160 g**

SI TU CHOISIS UNE ALTERNATIVE AU DÉJEUNER

Lun. : retire 120 g de poulet ; ajoute 180 g de tofu.
Mar. : retire 150 g de pois chiches ; ajoute 150 g de lentilles.
Mer. : retire 120 g de dinde ; ajoute 120 g de poulet.
Jeu. : retire 150 g de lentilles ; ajoute 150 g de pois chiches.
Ven. : retire 120 g de saumon ; ajoute 180 g de tofu.
Sam. : retire 100 g de poulet ; ajoute 160 g de tofu.
Dim. : retire 130 g de cabillaud ; ajoute 100 g de œufs durs.

En complément selon tes goûts : herbes, épices, sel iodé en petite quantité et eau. Ces assaisonnements ne sont pas quantifiés dans les listes. Les soins peau et cheveux se choisissent séparément. Pour 2 personnes suivant les mêmes portions, multiplie les quantités alimentaires par 2.

MES DEUX LISTES À COCHER

Courses · semaine 2

Pour 1 personne · 7 jours · repas principaux et collations compris.

Quantités nettes utilisées dans les menus, dans le même état cru ou cuit. Pour acheter des produits à cuire, adapte les poids bruts au rendement et à l'épluchage ; ou choisis des bases déjà cuites. Déduis les stocks du placard et ajuste aux formats vendus.

FRUITS

☐ Banane	**300 g**
☐ Citron	**120 g**
☐ Kiwi	**450 g**
☐ Orange	**600 g**
☐ Poire	**450 g**
☐ Pomme	**750 g**

LÉGUMES

☐ Brocoli	**550 g**
☐ Carottes crues	**100 g**
☐ Carottes cuites	**800 g**
☐ Champignons	**200 g**
☐ Concombre	**250 g**
☐ Courgette	**700 g**
☐ Poivron	**300 g**
☐ Potimarron	**450 g**
☐ Tomate	**300 g**
☐ Épinards	**400 g**

FÉCULENTS & CÉRÉALES

☐ Flocons d'avoine	**290 g**
☐ Pain complet	**440 g**
☐ Pomme de terre	**500 g**
☐ Pâtes complètes cuites	**250 g**
☐ Quinoa cuit	**490 g**
☐ Riz complet cuit	**430 g**

LÉGUMINEUSES

☐ Haricots blancs cuits, égouttés	**460 g**
☐ Lentilles cuites, égouttées	**150 g**
☐ Pois chiches cuits, égouttés	**150 g**

PROTÉINES

☐ Cabillaud cuit	**140 g**
☐ Dinde cuite	**120 g**
☐ Poulet cuit	**240 g**
☐ Saumon cuit	**240 g**
☐ Tofu	**150 g**
☐ Œufs durs, sans coquille	**300 g**

PRODUITS LAITIERS

☐ Fromage blanc nature	**1375 g**
☐ Lait demi-écrémé	**400 g**

HUILE & FRUITS À COQUE

☐ Amandes	**100 g**
☐ Noix	**50 g**
☐ Huile d'olive	**140 g**

SI TU CHOISIS UNE ALTERNATIVE AU DÉJEUNER

Lun. : retire 120 g de dinde ; ajoute 180 g de tofu.
Mar. : retire 160 g de haricots blancs ; ajoute 150 g de lentilles.
Mer. : retire 120 g de poulet ; ajoute 120 g de dinde.
Jeu. : retire 150 g de tofu ; ajoute 120 g de poulet.
Ven. : retire 140 g de cabillaud ; ajoute 180 g de tofu.
Sam. : retire 120 g de poulet ; ajoute 180 g de pois chiches.
Dim. : retire 120 g de saumon ; ajoute 150 g de œufs durs.

En complément selon tes goûts : herbes, épices, sel iodé en petite quantité et eau. Ces assaisonnements ne sont pas quantifiés dans les listes. Les soins peau et cheveux se choisissent séparément. Pour 2 personnes suivant les mêmes portions, multiplie les quantités alimentaires par 2.

1 personne · bases précuites pour gagner du temps · portions et huile incluses dans les estimations

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation	Alternative déjeuner	Total de la journée
Lun.	**Porridge banane** avoine 50 g · lait 200 g · banane 100 g · amandes 15 g **≈ 460 kcal**	**Poulet citron & brocoli** poulet 120 g · riz complet 150 g · brocoli 200 g · huile 10 g · citron 20 g **≈ 620 kcal**	**Lentilles aux carottes** lentilles 150 g · carotte cuite 150 g · épinards 100 g · pain complet 80 g · huile 10 g **≈ 540 kcal**	**Poire & fromage blanc** poire 150 g · fromage blanc 125 g **≈ 180 kcal**	tofu 180 g à la place de poulet 120 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 720 kcal**	**≈ 1800 kcal** P 102 g G 214 g L 49 g Fibres 49 g
Mar.	**Bol pomme-noix** fromage blanc 200 g · avoine 45 g · pomme 150 g · noix 15 g **≈ 500 kcal**	**Salade quinoa & pois chiches** pois chiches 150 g · quinoa 150 g · carotte crue 100 g · concombre 100 g · huile 10 g · citron 20 g **≈ 550 kcal**	**Cabillaud, courgette & pommes vapeur** cabillaud 130 g · p. de terre 250 g · courgette 200 g · huile 15 g · pomme 150 g **≈ 590 kcal**	**Orange & amandes** orange 150 g · amandes 20 g **≈ 190 kcal**	lentilles 150 g à la place de pois chiches 150 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 550 kcal**	**≈ 1830 kcal** P 84 g G 201 g L 65 g Fibres 42 g
Mer.	**Tartines & œufs** pain complet 80 g · œufs durs 100 g · tomate 150 g · huile 5 g · orange 150 g **≈ 460 kcal**	**Dinde au curry doux** dinde 120 g · riz complet 150 g · courgette 200 g · huile 10 g · kiwi 150 g **≈ 640 kcal**	**Tofu, riz & poivron** tofu 150 g · riz complet 120 g · poivron 150 g · courgette 150 g · huile 10 g · citron 20 g **≈ 610 kcal**	**Pomme & fromage blanc** pomme 150 g · fromage blanc 150 g **≈ 190 kcal**	poulet 120 g à la place de dinde 120 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 660 kcal**	**≈ 1900 kcal** P 105 g G 210 g L 63 g Fibres 31 g
Jeu.	**Bol kiwi-amandes** fromage blanc 200 g · avoine 50 g · kiwi 150 g · amandes 15 g **≈ 520 kcal**	**Lentilles & quinoa citronnés** lentilles 150 g · quinoa 150 g · carotte crue 100 g · huile 10 g · citron 20 g · orange 150 g **≈ 600 kcal**	**Œufs & poêlée de légumes** œufs durs 100 g · p. de terre 250 g · champignons 150 g · épinards 100 g · huile 15 g **≈ 550 kcal**	**Poire & noix** poire 150 g · noix 20 g **≈ 230 kcal**	pois chiches 150 g à la place de lentilles 150 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 590 kcal**	**≈ 1890 kcal** P 79 g G 208 g L 71 g Fibres 51 g
Ven.	**Porridge banane** avoine 50 g · lait 200 g · banane 100 g · amandes 15 g **≈ 460 kcal**	**Saumon & haricots verts** saumon 120 g · p. de terre 250 g · haricots verts 200 g · huile 10 g · citron 20 g **≈ 590 kcal**	**Velouté repas de potimarron** potimarron 250 g · haricots blancs 150 g · pain complet 80 g · huile 10 g · fromage blanc 125 g **≈ 600 kcal**	**Orange & amandes** orange 150 g · amandes 20 g **≈ 190 kcal**	tofu 180 g à la place de saumon 120 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 620 kcal**	**≈ 1840 kcal** P 85 g G 195 g L 68 g Fibres 50 g
Sam.	**Bol pomme-noix** fromage blanc 200 g · avoine 45 g · pomme 150 g · noix 15 g **≈ 500 kcal**	**Salade de pâtes au poulet** pâtes compl. 150 g · poulet 100 g · tomate 150 g · concombre 150 g · huile 10 g · citron 20 g **≈ 560 kcal**	**Poêlée lentilles & champignons** lentilles 150 g · champignons 200 g · carotte cuite 150 g · pain complet 70 g · huile 10 g **≈ 580 kcal**	**Poire & fromage blanc** poire 150 g · fromage blanc 125 g **≈ 180 kcal**	tofu 160 g à la place de poulet 100 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 650 kcal**	**≈ 1820 kcal** P 105 g G 205 g L 53 g Fibres 48 g
Dim.	**Tartines & œufs** pain complet 80 g · œufs durs 100 g · tomate 150 g · huile 5 g · orange 150 g **≈ 460 kcal**	**Cabillaud citron & carottes** cabillaud 130 g · riz complet 150 g · carotte cuite 200 g · huile 10 g · citron 20 g · orange 150 g **≈ 660 kcal**	**Bowl tofu, quinoa & brocoli** tofu 150 g · quinoa 150 g · brocoli 200 g · huile 10 g · pomme 150 g **≈ 690 kcal**	**Poire & noix** poire 150 g · noix 20 g **≈ 230 kcal**	œufs durs 100 g à la place de cabillaud 130 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 650 kcal**	**≈ 2030 kcal** P 101 g G 223 g L 71 g Fibres 44 g

P = protéines · G = glucides · L = lipides. Les totaux correspondent au menu principal, collation comprise ; les alternatives modifient les apports.

Poids nets : céréales et légumineuses cuits/égouttés ; viandes et poissons cuits ; fruits et crudités crus. Lait demi-écrémé ; fromage blanc nature 2–3 % MG. Eau à disposition.

Estimations arrondies, variables selon la marque et la cuisson. Quantités à adapter à l'appétit et aux besoins. Les changements de produits ou de portions modifient aussi les valeurs.

1 personne · bases précuites pour gagner du temps · portions et huile incluses dans les estimations

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation	Alternative déjeuner	Total de la journée
Lun.	**Bol kiwi-amandes** fromage blanc 200 g · avoine 50 g · kiwi 150 g · amandes 15 g **≈ 520 kcal**	**Dinde & légumes vapeur** dinde 120 g · p. de terre 250 g · épinards 150 g · carotte cuite 100 g · huile 10 g · poire 150 g **≈ 600 kcal**	**Soupe repas de haricots blancs** haricots blancs 150 g · carotte cuite 150 g · courgette 200 g · pâtes compl. 120 g · huile 10 g **≈ 520 kcal**	**Pomme & fromage blanc** pomme 150 g · fromage blanc 150 g **≈ 190 kcal**	tofu 180 g à la place de dinde 120 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 710 kcal**	**≈ 1830 kcal** P 100 g G 214 g L 51 g Fibres 55 g
Mar.	**Porridge banane** avoine 50 g · lait 200 g · banane 100 g · amandes 15 g **≈ 460 kcal**	**Quinoa aux haricots blancs** haricots blancs 160 g · quinoa 150 g · carotte crue 100 g · concombre 100 g · huile 10 g · citron 20 g · orange 150 g **≈ 570 kcal**	**Saumon citron & brocoli** saumon 120 g · brocoli 200 g · p. de terre 250 g · huile 10 g · citron 20 g **≈ 610 kcal**	**Poire & fromage blanc** poire 150 g · fromage blanc 125 g **≈ 180 kcal**	lentilles 150 g à la place de haricots blancs 160 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 620 kcal**	**≈ 1820 kcal** P 85 g G 211 g L 59 g Fibres 48 g
Mer.	**Bol pomme-noix** fromage blanc 200 g · avoine 45 g · pomme 150 g · noix 15 g **≈ 500 kcal**	**Poulet & riz aux carottes** poulet 120 g · riz complet 150 g · carotte cuite 200 g · huile 10 g · kiwi 150 g **≈ 710 kcal**	**Tartines, œufs & champignons** œufs durs 100 g · champignons 200 g · épinards 150 g · pain complet 100 g · huile 10 g **≈ 560 kcal**	**Orange & amandes** orange 150 g · amandes 20 g **≈ 190 kcal**	dinde 120 g à la place de poulet 120 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 690 kcal**	**≈ 1970 kcal** P 107 g G 205 g L 69 g Fibres 42 g
Jeu.	**Tartines & œufs** pain complet 80 g · œufs durs 100 g · tomate 150 g · huile 5 g · orange 150 g **≈ 460 kcal**	**Tofu gingembre & légumes** tofu 150 g · riz complet 140 g · poivron 150 g · courgette 150 g · huile 10 g · citron 20 g **≈ 650 kcal**	**Minestrone express** haricots blancs 150 g · carotte cuite 150 g · courgette 150 g · pâtes compl. 130 g · huile 10 g **≈ 530 kcal**	**Banane & fromage blanc** banane 100 g · fromage blanc 150 g **≈ 200 kcal**	poulet 120 g à la place de tofu 150 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 600 kcal**	**≈ 1840 kcal** P 84 g G 214 g L 61 g Fibres 48 g
Ven.	**Bol kiwi-amandes** fromage blanc 200 g · avoine 50 g · kiwi 150 g · amandes 15 g **≈ 520 kcal**	**Cabillaud, quinoa & brocoli** cabillaud 140 g · quinoa 180 g · brocoli 200 g · huile 10 g · citron 20 g · pomme 150 g **≈ 670 kcal**	**Lentilles & potimarron** lentilles 150 g · potimarron 200 g · épinards 100 g · pain complet 80 g · huile 10 g **≈ 560 kcal**	**Pomme & fromage blanc** pomme 150 g · fromage blanc 150 g **≈ 190 kcal**	tofu 180 g à la place de cabillaud 140 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 780 kcal**	**≈ 1940 kcal** P 114 g G 222 g L 52 g Fibres 51 g
Sam.	**Porridge banane** avoine 50 g · lait 200 g · banane 100 g · amandes 15 g **≈ 460 kcal**	**Poulet & quinoa en salade** poulet 120 g · quinoa 160 g · tomate 150 g · concombre 150 g · huile 10 g · citron 20 g **≈ 550 kcal**	**Œufs, courgette & poivron** œufs durs 100 g · courgette 200 g · poivron 150 g · pain complet 100 g · huile 10 g **≈ 540 kcal**	**Poire & noix** poire 150 g · noix 20 g **≈ 230 kcal**	pois chiches 180 g à la place de poulet 120 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 600 kcal**	**≈ 1780 kcal** P 90 g G 187 g L 65 g Fibres 38 g
Dim.	**Bol pomme-noix** fromage blanc 200 g · avoine 45 g · pomme 150 g · noix 15 g **≈ 500 kcal**	**Bowl saumon & légumes** saumon 120 g · riz complet 140 g · brocoli 150 g · carotte cuite 100 g · huile 5 g · citron 20 g **≈ 650 kcal**	**Velouté & pois chiches** potimarron 250 g · carotte cuite 100 g · pois chiches 150 g · pain complet 80 g · huile 10 g **≈ 600 kcal**	**Orange & amandes** orange 150 g · amandes 20 g **≈ 190 kcal**	œufs durs 150 g à la place de saumon 120 g. **Déjeuner alternatif** **≈ 610 kcal**	**≈ 1940 kcal** P 87 g G 211 g L 70 g Fibres 47 g

P = protéines · G = glucides · L = lipides. Les totaux correspondent au menu principal, collation comprise ; les alternatives modifient les apports.

Poids nets : céréales et légumineuses cuits/égouttés ; viandes et poissons cuits ; fruits et crudités crus. Lait demi-écrémé ; fromage blanc nature 2–3 % MG. Eau à disposition.

Estimations arrondies, variables selon la marque et la cuisson. Quantités à adapter à l'appétit et aux besoins. Les changements de produits ou de portions modifient aussi les valeurs.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Encore des idées · semaine 1

Un répertoire alternatif aux menus chiffrés des deux semaines.

Les numéros du matin renvoient à la fiche « Cinq petits-déjeuners à faire tourner ». Ces idées ne remplacent pas les menus avec quantités et calories : compose une assiette suffisante, en ajoutant féculent et protéines lorsque nécessaire.

Jour	Matin	Déjeuner	Dîner
Lundi	1	Asperges, cabillaud en papillote, haricots verts ; yaourt au soja.	Légumes vapeur et pois chiches ; fruits rouges.
Mardi	2	Mâche, endive, tomate, betterave, crevettes ou tofu ; yaourt et ananas.	Soupe de légumes et haricots rouges ; yaourt au soja et pomme.
Mercredi	3	Tomates au basilic ; poulet aux carottes, courgettes, navet et poivron ; poire.	Buddha bowl à la patate douce ; compote.
Jeudi	4	Carottes citron-coriandre ; veau au thym, brocoli au curcuma ; clémentine.	Poêlée de champignons et quinoa ; fruit.
Vendredi	5	Maquereau ou sardines, salsifis ; yaourt et kiwi.	Lentilles et carottes au curry ; raisin.
Samedi	1	Wok de poulet, courgettes, champignons et carottes au curry ; yaourt et fraises.	Gaspacho d’été, pain multicéréales ; poire.
Dimanche	2	Avocat, poisson blanc au citron, épinards ; nice cream.	Scarole, betterave et noix ; soupe soba et fruit.

ADAPTER SANS SUPPRIMER UN REPAS

Remplace les fruits et légumes selon la saison. Garde des repas variés ; une boisson ou une soupe seule ne doit pas servir de compensation.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Encore des idées · semaine 2

Un répertoire alternatif aux menus chiffrés des deux semaines.

Les numéros du matin renvoient à la fiche « Cinq petits-déjeuners à faire tourner ». Ces idées ne remplacent pas les menus avec quantités et calories : compose une assiette suffisante, en ajoutant féculent et protéines lorsque nécessaire.

Jour	Matin	Déjeuner	Dîner
Lundi	3	Concombre, dinde au curcuma et artichaut ; fruits rouges.	Minestrone aux haricots blancs ; raisin.
Mardi	4	Mâche, colin au citron et chou-fleur ; poire.	Salade fraîcheur ; omelette aux herbes et champignons.
Mercredi	5	Wok de crevettes, lait de coco, curry, gingembre et légumes ; compote.	Salade de quinoa et patate douce au curcuma ; pomme à la cannelle.
Jeudi	1	Céleri râpé au citron ; poulet à l’estragon et petits pois ; fruit.	Potée au tofu et légumes ; pain ou pâtes complètes, fruit.
Vendredi	1	Cabillaud et tagliatelles de légumes ; yaourt et mangue.	Tomates au basilic ; soupe et lentilles corail, fruit.
Samedi	2	Chou blanc citron-huile de lin ; veau et purée ; nice cream.	Asperges, quinoa et ratatouille ; yaourt végétal et myrtilles.
Dimanche	5	Endive aux noix ; poulet, céleri, carotte et poireau au citron ; fruit.	Kitchari, yaourt au soja et fruit.

ADAPTER SANS SUPPRIMER UN REPAS

Remplace les fruits et légumes selon la saison. Garde des repas variés ; une boisson ou une soupe seule ne doit pas servir de compensation.

La liste de courses GLOW

FRUITS GLOW
- Myrtilles, framboises, fraises (fraîches + surgelées)
- Kiwis, oranges, citrons, citrons verts
- Mangue, ananas, grenade
- Bananes, pommes, pêches (saison)
- Avocats
- Pastèque et concombre l'été

LÉGUMES
- Épinards, kale, roquette, jeunes pousses
- Brocoli, chou-fleur
- Carottes, patates douces, betteraves
- Tomates et tomates cerises
- Concombres, courgettes, poivrons
- Oignons, ail, gingembre frais, curcuma frais
- Herbes : basilic, coriandre, menthe, persil, aneth

PROTÉINES
- Saumon (frais + fumé), cabillaud, crevettes
- Sardines et maquereaux en boîte
- Filets de poulet et dinde
- Œufs (bleu-blanc-cœur idéalement)
- Tofu ferme, tempeh, edamames

FRAIS & FERMENTS
- Yaourt grec, skyr, cottage cheese
- Kéfir
- Feta, parmesan, burrata (plaisir)
- Boissons végétales non sucrées

ÉPICERIE GLOW
- Flocons d'avoine, quinoa, riz complet, boulgour
- Lentilles, pois chiches, haricots (bocaux)
- Lait de coco, tomates concassées
- Miel, sirop d'érable, dattes Medjool
- Cacao pur, chocolat noir 70 %+
- Matcha, thé vert
- Tahini, beurre de cacahuète, purée d'amande

GRAINES & OLÉAGINEUX
- Chia, lin (à moudre), courge, sésame
- Noix, amandes, pistaches, noix du Brésil
- Huile d'olive vierge extra, huile de colza

ÉPICES
- Curcuma + poivre noir
- Cannelle, cumin, paprika fumé, curry
- Vanille, cardamome

Calendrier Glow Skin — 30 jours

Un mois de menus éclat, sans répétition lassante. Chaque jour comprend un geste glow à boire ou à grignoter en collation.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Geste glow
J1	Yaourt grec, fruits rouges & pistaches	Salade Glow	Saumon miel-citron rôti	Energy balls choco-dattes
J2	Chia pudding mangue-coco	Green Goddess Salad	Curry anti-inflammatoire	Frozen yogurt bark
J3	Chia pudding pistache	Watermelon feta salad	Sardines grillées, salsa verde	Chamallow healthy à la pomme
J4	Overnight oats vanille & fruits rouges	Salade burrata-pêches rôties	Patate douce farcie haricots noirs	Clusters myrtilles-chocolat
J5	Pancakes protéinés fluffy	Salade lentilles, feta & grenade	Chou-fleur rôti entier au tahini	Yogurt clusters myrtilles
J6	Pancakes aux myrtilles	Salade quinoa, avocat & edamame	Soupe carotte-gingembre	Fraises au chocolat noir & pistache
J7	Granola maison croquant	Salade concombre-saumon asiatique	Velouté brocoli-amande	Dattes façon Snickers
J8	Toast avocat-saumon fumé	Salade Jennifer Aniston	Saumon croustillant sur peau	Raisins glacés au citron vert
J9	Toast ricotta, miel & grenade	Quinoa, grenade & feta	Poulet curcuma-gingembre	Edamames sel-citron
J10	Toast avocat-œuf parfait	Salade épinards-fraises-noix	Dahl de lentilles corail	Barres protéinées maison
J11	Cottage cheese bowl sucré	Buddha bowl arc-en-ciel	Wok de crevettes gingembre-brocoli	Glow Green Smoothie
J12	Porridge crémeux banane-cannelle	Rainbow bowl croquant	Curry vert de légumes	Pink Collagen Smoothie
J13	Baked oats myrtille-citron	Poke bowl saumon-mangue	Soupe dorée à la patate douce	Blueberry Skin Smoothie
J14	Bol de skyr kiwi-granola	Poke bowl thon mariné	Gaspacho andalou glow	Smoothie tropical au collagène
J15	Compote pomme-cannelle sans sucre	Bowl méditerranéen glow	Soupe verte glow	Smoothie vert kiwi-épinards-citron
J16	Yaourt grec, fruits rouges & pistaches	Smoothie bowl açaí	Saumon miel-citron rôti	Smoothie mangue-coco lassi
J17	Chia pudding mangue-coco	Salmon rice bowl	Curry anti-inflammatoire	Smoothie bowl dragon fruit
J18	Chia pudding pistache	Bowl poulet, avocat & riz	Sardines grillées, salsa verde	Matcha Latte Glow
J19	Overnight oats vanille & fruits rouges	Bowl falafel-houmous	Patate douce farcie haricots noirs	Golden Latte anti-inflammatoire
J20	Pancakes protéinés fluffy	Bowl saumon teriyaki	Chou-fleur rôti entier au tahini	Chocolat chaud au cacao pur
J21	Pancakes aux myrtilles	Courgetti aux crevettes	Soupe carotte-gingembre	Jus vert détox
J22	Granola maison croquant	Papillote de cabillaud gingembre-sésame	Velouté brocoli-amande	Jus spécial belle peau
J23	Toast avocat-saumon fumé	Galettes de courgettes	Saumon croustillant sur peau	Shot gingembre-citron-curcuma
J24	Toast ricotta, miel & grenade	Frittata légumes & feta	Poulet curcuma-gingembre	Jus concombre-citron-menthe
J25	Toast avocat-œuf parfait	Sushi de concombre	Dahl de lentilles corail	Jus betterave-pomme-citron
J26	Cottage cheese bowl sucré	Tarte fine tomates-moutarde	Wok de crevettes gingembre-brocoli	Energy balls choco-dattes
J27	Porridge crémeux banane-cannelle	Egg muffins aux légumes	Curry vert de légumes	Frozen yogurt bark

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Geste glow
J28	Baked oats myrtille-citron	Salade de riz mangue-pruneaux	Soupe dorée à la patate douce	Chamallow healthy à la pomme
J29	Bol de skyr kiwi-granola	Focaccine au brocoli	Gaspacho andalou glow	Clusters myrtilles-chocolat
J30	Compote pomme-cannelle sans sucre	Wrap saumon fumé-avocat	Soupe verte glow	Yogurt clusters myrtilles

Calendrier anti-inflammatoire · 30 jours

Trente jours de plats variés pour organiser tes repas.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Boisson du jour
J1	Yaourt grec, fruits rouges & pistaches	Salade Glow	Curry anti-inflammatoire	Glow Green Smoothie
J2	Chia pudding mangue-coco	Salade concombre-saumon asiatique	Dahl de lentilles corail	Pink Collagen Smoothie
J3	Chia pudding pistache	Poke bowl saumon-mangue	Sardines grillées, salsa verde	Blueberry Skin Smoothie
J4	Pancakes aux myrtilles	Poke bowl thon mariné	Wok de crevettes gingembre-brocoli	Smoothie tropical au collagène
J5	Toast avocat-saumon fumé	Bowl méditerranéen glow	Patate douce farcie haricots noirs	Smoothie vert kiwi-épinards-citron
J6	Toast ricotta, miel & grenade	Salmon rice bowl	Chou-fleur rôti entier au tahini	Smoothie bowl dragon fruit
J7	Toast avocat-œuf parfait	Bowl saumon teriyaki	Soupe dorée à la patate douce	Matcha Latte Glow
J8	Cottage cheese bowl sucré	Papillote de cabillaud gingembre-sésame	Soupe carotte-gingembre	Golden Latte anti-inflammatoire
J9	Baked oats myrtille-citron	Wrap saumon fumé-avocat	Gaspacho andalou glow	Jus vert détox
J10	Bol de skyr kiwi-granola	Soupe dorée à la patate douce	Saumon croustillant sur peau	Jus spécial belle peau
J11	Yaourt grec, fruits rouges & pistaches	Soupe carotte-gingembre	Saumon miel-citron rôti	Shot gingembre-citron-curcuma
J12	Chia pudding mangue-coco	Gaspacho andalou glow	Poulet curcuma-gingembre	Jus concombre-citron-menthe
J13	Chia pudding pistache	Salade Glow	Curry anti-inflammatoire	Jus betterave-pomme-citron
J14	Pancakes aux myrtilles	Salade concombre-saumon asiatique	Dahl de lentilles corail	Glow Green Smoothie
J15	Toast avocat-saumon fumé	Poke bowl saumon-mangue	Sardines grillées, salsa verde	Pink Collagen Smoothie
J16	Toast ricotta, miel & grenade	Poke bowl thon mariné	Wok de crevettes gingembre-brocoli	Blueberry Skin Smoothie
J17	Toast avocat-œuf parfait	Bowl méditerranéen glow	Patate douce farcie haricots noirs	Smoothie tropical au collagène
J18	Cottage cheese bowl sucré	Salmon rice bowl	Chou-fleur rôti entier au tahini	Smoothie vert kiwi-épinards-citron
J19	Baked oats myrtille-citron	Bowl saumon teriyaki	Soupe dorée à la patate douce	Smoothie bowl dragon fruit
J20	Bol de skyr kiwi-granola	Papillote de cabillaud gingembre-sésame	Soupe carotte-gingembre	Matcha Latte Glow
J21	Yaourt grec, fruits rouges & pistaches	Wrap saumon fumé-avocat	Gaspacho andalou glow	Golden Latte anti-inflammatoire
J22	Chia pudding mangue-coco	Soupe dorée à la patate douce	Saumon croustillant sur peau	Jus vert détox
J23	Chia pudding pistache	Soupe carotte-gingembre	Saumon miel-citron rôti	Jus spécial belle peau
J24	Pancakes aux myrtilles	Gaspacho andalou glow	Poulet curcuma-gingembre	Shot gingembre-citron-curcuma
J25	Toast avocat-saumon fumé	Salade Glow	Curry anti-inflammatoire	Jus concombre-citron-menthe
J26	Toast ricotta, miel & grenade	Salade concombre-saumon asiatique	Dahl de lentilles corail	Jus betterave-pomme-citron
J27	Toast avocat-œuf parfait	Poke bowl saumon-mangue	Sardines grillées, salsa verde	Glow Green Smoothie
J28	Cottage cheese bowl sucré	Poke bowl thon mariné	Wok de crevettes gingembre-brocoli	Pink Collagen Smoothie
J29	Baked oats myrtille-citron	Bowl méditerranéen glow	Patate douce farcie haricots noirs	Blueberry Skin Smoothie
J30	Bol de skyr kiwi-granola	Salmon rice bowl	Chou-fleur rôti entier au tahini	Smoothie tropical au collagène la cuisine de la peau éclatante

Challenge « Peau éclatante en 28 jours »

Quatre semaines pour installer les habitudes qui changent une peau — et les garder. Chaque semaine ajoute une brique sans jamais retirer le plaisir.

Semaine 1 — Hydrater et colorer

- 1,5 à 2 L d'eau, thé vert ou infusions par jour.
- 1 fruit rouge et 1 légume vert au menu quotidien.
- Le geste glow : le smoothie ou jus éclat du matin (chapitres Smoothies & Jus).

Semaine 2 — Les oméga-3 s'installent

- Poisson gras 2 à 3 fois cette semaine (saumon, sardines, maquereau).
- 1 c. à s. de graines de chia ou de lin moulu chaque matin.
- Le geste glow : un dîner du chapitre Dîners glow au moins 3 soirs.

Semaine 3 — Sucre sous contrôle, ferments au menu

- Zéro boisson sucrée ; desserts uniquement faits maison (chapitre Desserts éclat).
- 1 aliment fermenté par jour : yaourt grec, kéfir, skyr.
- Le geste glow : remplacer le goûter industriel par un snack du chapitre Snacks.

Semaine 4 — Le rythme de croisière

- Assiette type : 1/2 légumes colorés, 1/4 protéines, 1/4 céréales complètes + huile d'olive.
- 1 journée entière tirée du calendrier Glow 30 jours, en autonomie.
- Le geste glow : votre meal prep du dimanche (voir le guide) — le glow devient automatique.

À l'issue des 28 jours — soit un cycle complet de renouvellement cutané — les habitudes sont posées : continuez avec les calendriers de menus, et laissez le miroir faire le bilan.

Le guide du meal prep glow

Deux heures le dimanche suffisent pour transformer votre semaine glow. Le principe : préparer des **composants**, pas des plats figés — vous assemblez ensuite selon l'envie du jour.

La méthode en 5 gestes

- **1 fournée de légumes rôtis** (patate douce, brocoli, poivrons) : la base de vos bowls et salades.
- **1 céréale cuite en grande quantité** (quinoa ou riz complet) : 3 jours au frigo.
- **1 protéine prête** : saumon cuit, poulet curcuma ou œufs durs — et des pois chiches rincés.
- **2 sauces glow** : tahini-citron et yaourt-herbes, en bocaux.
- **3 petits-déjeuners d'avance** : overnight oats ou chia puddings en bocaux individuels.

Les règles d'or

- Refroidir avant de fermer les boîtes ; 3 à 4 jours au réfrigérateur maximum.
- L'avocat, les herbes fraîches et les graines croquantes s'ajoutent toujours au moment de servir.
- Congelez en portions plates (soupes, dahl, curry) : décongélation en 10 minutes.
- Un bocal transparent = un petit-déjeuner qu'on n'oublie pas.

LE TABLEAU DE BORD

Ton suivi sur 14 jours

Coche une habitude réalisée, sans chercher une semaine parfaite.

Jour	Repas variés	Produit du mois	Eau disponible	Mouvement	Mon ressenti
1	☐	☐	☐	☐	.....
2	☐	☐	☐	☐	.....
3	☐	☐	☐	☐	.....
4	☐	☐	☐	☐	.....
5	☐	☐	☐	☐	.....
6	☐	☐	☐	☐	.....
7	☐	☐	☐	☐	.....
8	☐	☐	☐	☐	.....
9	☐	☐	☐	☐	.....
10	☐	☐	☐	☐	.....
11	☐	☐	☐	☐	.....
12	☐	☐	☐	☐	.....
13	☐	☐	☐	☐	.....
14	☐	☐	☐	☐	.....

Le ressenti peut être un mot : énergie, confort, faim, plaisir ou facilité d’organisation. Utilise ce suivi comme un repère personnel, sans score obligatoire.

MON PLAN PERSONNEL

Trois habitudes à garder

Un petit engagement réaliste vaut mieux qu’une liste impossible.

1 · DANS MON ASSIETTE

Mon idée : .....

Quand je la mets en place : .....

Ce qui peut m’aider : .....

2 · DANS MON ORGANISATION

Mon idée : .....

Quand je la mets en place : .....

Ce qui peut m’aider : .....

3 · DANS MON QUOTIDIEN

Mon idée : .....

Quand je la mets en place : .....

Ce qui peut m’aider : .....

APRÈS DEUX SEMAINES

Le bilan qui compte

Observe ce qui te fait du bien et ce qui mérite d’être simplifié.

Ce que j’ai aimé manger

.....
.....

Ce qui m’a fait gagner du temps

.....
.....

Le produit de saison que j’ai découvert

.....
.....

L’habitude que je garde

.....
.....

Ce que je veux adapter

.....
.....

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Ton bilan sur quatre semaines

Un support facultatif pour noter ce qui change, sans objectif imposé.

Ressenti ou habitude	Départ	S1	S2	S3	S4
Énergie, de 0 à 10					
Confort digestif, de 0 à 10					
Sommeil, de 0 à 10					
Repas variés : jours / semaine					
Mouvement : jours / semaine					

Mensurations, uniquement si cela t’aide

Mesure	Départ	Après 2 semaines	Après 4 semaines
Poids			
Tour de bras			
Tour de poitrine			
Tour de taille			
Tour de hanches			
Tour de cuisse			
Tour de mollet			

Utilise le même repère de mesure et des conditions proches. Il n’est pas nécessaire de se peser chaque jour. Si ce suivi crée de l’anxiété, garde seulement les ressentis et les habitudes.

CE QUE JE GARDE POUR LA SUITE

Mes recettes préférées : .....
Mon geste le plus facile : .....
Ce que je souhaite simplifier : .....

PARTIE 02

Soins & bien-être

Peau, cheveux, gestes de confort et habitudes du quotidien.

Choisir sa routine et ses produits 79

Peau, corps et masques 83

Cheveux, shampoings et soins maison 85

Bains, détente et massages 89

Nez et entretien de l’intérieur 91

Mouvement, repos et charge mentale 93

LES GESTES À SUIVRE

Ta routine : quoi utiliser, comment ?

Un point de départ concret. Un seul produit par usage suffit.

Geste	Exemple de produit	Comment faire
Visage	Peau normale à sèche : CeraVe Crème Lavante Hydratante. Peau mixte à grasse : CeraVe Gel Moussant.	Sur peau humide, répartis doucement avec les doigts, puis rince. Sèche en tamponnant. Termine par ton hydratant et une protection solaire le matin.
Mains	Petit budget : Savon Doux Non Parfumé Carrefour Soft Bio. Mains qui tiraillent : un lavant adapté comme Atoderm Huile de douche si tu le tolères.	Mouille, fais mousser entre les doigts, sur les paumes et le dos des mains, puis rince et sèche. Le bain d'avoine est un soin complémentaire, pas un lavage.
Corps	Petit budget : Gel douche Pure Carrefour Soft. Peau très sèche ou réactive : Lipikar Syndet AP+ ou CeraVe Crème Lavante.	Sur peau mouillée, répartis une petite quantité avec les mains, sans gant abrasif. Rince et sèche sans friction ; hydrate si la peau tire.
Cheveux	Petit budget : Garnier Ultra Doux Trésors de Miel si tu tolères le parfum. Cuir chevelu sensible : une option sans parfum comme Ducray Sensinol.	Mouille bien les cheveux, applique surtout au cuir chevelu et masse avec les doigts. Rince soigneusement. Adapte la fréquence au sébum et à la transpiration.
Longueurs	Un après-shampoing déjà disponible chez toi, ou Klorane à l'Avoine.	Applique selon la notice, puis démêle doucement les longueurs et rince. Éponge avec une serviette sans frotter fort.

POUR COMMENCER CE SOIR

Choisis ton nettoyant visage, un lavant corps et un shampoing. Garde les produits déjà bien tolérés. Un clarifiant « détox », un masque et un gommage restent facultatifs : ne les cumule pas au premier essai.

Si un produit pique durablement, provoque une rougeur ou aggrave des démangeaisons, rince et arrête-le. Les exemples suivants permettent de choisir selon le budget, la tolérance et le besoin, sans acheter toute une gamme.

PETIT PRIX, CHOIX CONCRET

Des produits pour tous les budgets

Des repères en euros et des formats précis pour comparer.

Produit & format	Prix repéré	À quoi le réserver ?
Carrefour Soft Bio Savon Doux Non Parfumé 100 g	1,55 €	Lavage des mains ou du corps si tu tolères le savon. Sans parfum ne signifie pas automatiquement pH physiologique.
Carrefour Soft Gel douche Pure 250 ml	1,15 €	Corps. La formule consultée contient du parfum ; une peau très réactive peut préférer un lavant sans parfum.
Garnier Ultra Doux Trésors de Miel 300 ml	2,75 €	Shampoing pour cheveux fragiles selon le fabricant. Formule parfumée ; ce n’est pas un choix universel pour un cuir chevelu irrité.
Carrefour Soft Shampoing Très doux Aux Œufs 500 ml	1,09 €	Un exemple de shampoing cosmétique à très petit prix, distinct d’un œuf cru appliqué sur les cheveux. Lire la composition du flacon.
Ducray Extra-Doux Shampoing dermo-protecteur 400 ml	7,99 €	Une option de pharmacie pour les cheveux normaux et délicats. À comparer au litre ; formule parfumée.

EXEMPLE DE PANIER DE BASE : 5,45 €

Savon non parfumé 1,55 € + gel douche Pure 1,15 € + shampoing Garnier 2,75 €. Ce total concerne ces trois formats uniquement : il n’inclut ni soin visage, ni hydratant, ni protection solaire, ni livraison.

Prix affichés sur Carrefour.fr lors de la consultation du 14 novembre 2026 : ils varient selon le magasin, le retrait, les promotions et le format. Les pages fabricants et les liens des références sont regroupés à la fin du livre.

Pour dépenser moins : termine les produits déjà bien tolérés, compare le prix au litre et réserve le budget supplémentaire à un besoin réel, par exemple une peau très sèche ou un cuir chevelu sensible.



LE GUIDE PRATIQUE DES PRODUITS

Quels nettoyants choisir ?

Des exemples précis pour le visage, les mains et le corps.

Produit	Pour quel besoin ?	Repères de choix & utilisation
CeraVe Crème Lavante Hydratante	Visage et corps ; peau normale à sèche.	Sans parfum ; pH physiologique annoncé. Texture non moussante. Appliquer sur peau humide, puis rincer. Éviter les yeux.
CeraVe Gel Moussant	Visage et corps ; peau normale, mixte ou grasse.	Sans parfum ; pH physiologique annoncé. Appliquer sur peau humide, faire mousser doucement et rincer.
La Roche-Posay Lipikar Syndet AP+	Visage et corps ; peau très sèche, sensible ou à tendance atopique.	Sans parfum ; pH physiologique annoncé. Faire mousser doucement sur peau mouillée, puis rincer.
Eucerin pH5 Gel Lavant	Visage et corps ; peau sèche et sensible, lavages fréquents.	Sans savon alcalin. Gamme annoncée autour de pH 5. Respecter la notice ; vérifier le parfum dans la formule achetée.
Bioderma Atoderm Huile de douche	Mains, corps et visage ; peau sèche à très sèche.	Usage mains indiqué par la marque. Sur peau mouillée, faire mousser puis rincer. La formule consultée contient du parfum.
Bioderma Atoderm Intensive Gel moussant	Visage et corps ; peau très sèche à atopique.	Sans parfum et sans savon selon le fabricant. Sur peau mouillée, faire mousser puis rincer.

POUR LES MAINS, UN EXEMPLE CONCRET

Tu peux choisir Atoderm Huile de douche si tu tolères sa formule parfumée et souhaites un produit utilisable aussi pour le corps. Un produit lavant ne remplace pas un antiseptique lorsqu'un protocole médical l'exige.

Choisis un seul nettoyant par usage, sans acheter toute la liste. Si les parfums te gênent, commence par une option sans parfum adaptée à ta peau. « pH physiologique » est la mention du fabricant, pas un chiffre mesuré ici ; un nom « pH neutre » ne suffit pas à décrire toute la formule.

LE MÉMO À GARDER

Je choisis quoi, concrètement ?

Quatre situations pour décider sans multiplier les achats.

Ta situation	Ton point de départ	Ce qui reste facultatif
Budget serré, pas de problème particulier	Un lavant mains simple, un gel douche et un shampoing courant déjà bien tolérés. Le panier de la page 80 donne un exemple précis.	Masques, clarifiant, gommage, accessoires et huiles essentielles.
Peau sèche ou qui tiraille	Un nettoyant sans parfum comme CeraVe Crème Lavante ou Lipikar Syndet AP+, puis un hydratant que tu tolères.	Parfums, frottements, gommages et nouveaux actifs en même temps.
Cuir chevelu sensible	Une option sans parfum comme Sensinol. Suis la notice ; demande conseil si les démangeaisons persistent.	Shampoings mentholés, mélanges maison et produits très parfumés.
Résidus de coiffants ou cheveux lourds	Commence par un lavage soigneux et un rinçage complet. Si les dépôts persistent, envisage un clarifiant comme OUAI Detox ponctuellement.	Un clarifiant à chaque lavage, surtout si les longueurs deviennent sèches.

LA RÈGLE DES DEUX SEMAINES

Garde une routine simple pendant le parcours, sans changer plusieurs produits à la fois. Observe le confort après rinçage, la facilité de démêlage et les éventuels tiraillements. Cette durée sert à organiser ton essai ; elle ne garantit pas un résultat médical.

Avant-shampoing coco : page 86. Bain d’avoine : page 83. Masque à l’œuf : page 88. Lavage nasal : page 91. Chaque soin se trouve dans le chapitre correspondant.

CORPS & INTÉRIEUR : LES BONS GESTES

Peau : le rituel qui respecte

Nettoyer doucement, exfolier si nécessaire, puis hydrater.



Idée	Ce qu’on en retient
Gros sel sur le corps	Le frottement exfolie la surface ; il ne retire pas des toxines de l’organisme. Évite de frotter la peau avec de gros cristaux.
Bicarbonate de soude	Ce n’est pas un produit de toilette universel. Évite les mélanges maison « gros sel + bicarbonate » pour frotter tout le corps.
Toilette quotidienne	Utilise un nettoyant adapté à ta peau, rince, puis sèche sans frotter fortement.
Gommage éventuel	Choisis une formule adaptée ; applique doucement selon sa notice. Une peau sensible peut ne pas en avoir besoin.
Après la toilette	Applique un soin hydratant adapté, notamment si la peau tire.

LES ZONES À RESPECTER

Pas de gommage sur les plaies, coups de soleil ou zones irritées. La peau traitée par certains rétinoïdes peut être plus sensible. Pour les muqueuses et la toilette intime, utilise uniquement des produits appropriés ; pas de mélange maison.

Un bain d’avoine pour le corps ou les mains

Place une tasse d’avoine nature dans un sachet de tissu propre fermé, pour un bain du corps. Humidifie et presse doucement le sachet dans une eau tiède pour la rendre légèrement laiteuse, sans frotter la peau. Évite en cas d’allergie à l’avoine. Rince si nécessaire, sèche en tamponnant puis hydrate. Prépare pour un seul usage, jette l’avoine humide et nettoie la baignoire : le sol peut devenir glissant. Les produits à l’avoine colloïdale offrent une préparation plus standardisée. Pour laver les mains : ni une huile, ni un bain d’avoine ne remplacent un lavage à l’eau avec un produit lavant. Ces préparations sont des soins de confort, à utiliser après la toilette si elles sont bien tolérées.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Le masque au charbon et à l’aloe vera

Un soin cosmétique ponctuel ; le dosage dépend de la formule utilisée.

LES INGRÉDIENTS

Charbon végétal activé de qualité cosmétique, gel d’aloe vera cosmétique et eau. Le charbon s’utilise dans une recette formulée avec un dosage indiqué par le fabricant, pas à quantité libre.

Le charbon peut être associé à l’aloe vera et à l’eau dans une formule cosmétique adaptée. Il ne convient pas automatiquement à tous les types de peau. Une mesure volumique de poudre peut varier fortement : préfère une formule complète précisant les quantités en grammes.

Étape	Application concrète
Choisir	Utilise une recette complète du fabricant ou un masque prêt à l’emploi adapté à ta peau ; par exemple la fiche « Masque minute Détox » d’Aroma-Zone, donnée dans les sources.
Préparer	Mains, bol et ustensile propres. Évite d’inhaler la poudre. Prépare seulement la quantité du jour.
Appliquer	Sur une peau intacte, loin des yeux et des lèvres. Pour une première utilisation, suis le test conseillé par le fabricant.
Rincer	Respecte le temps de pose de la formule ; rince sans frotter, puis utilise ton hydratant habituel.
Adapter	Peau très sèche, eczéma, irritation ou réaction : renonce au masque et garde un nettoyage doux.

À ÉVITER

Ne remplace pas l’hydrolat par de l’huile essentielle de menthe. N’utilise pas de charbon pour barbecue, ne l’avale pas et ne conserve pas un mélange aqueux maison non formulé pour être stocké.



LE GUIDE PRATIQUE DES PRODUITS

Cheveux : doux ou clarifiant ?

Choisir selon le cuir chevelu et la présence de résidus de produits coiffants.

Produit	Quand le choisir ?	Comment l'utiliser ?
Ducray Extra-Doux Shampooing dermo-protecteur	Lavage régulier des cheveux normaux et délicats.	Sur cheveux mouillés, surtout au cuir chevelu, puis rincer. La formule est parfumée ; adapte la fréquence à tes besoins.
Ducray Sensinol Shampooing traitant	Cuir chevelu sensible avec démangeaisons liées à la sécheresse.	Sans parfum. Suivre le mode d'emploi du flacon ; demander conseil si les symptômes persistent.
Klorane DETOX Shampoing à la Menthe aquatique BIO	Cheveux normaux ; envie de retirer les impuretés et résidus en surface.	Formule parfumée contenant notamment menthol et huiles essentielles dans la composition consultée. Prudence si le cuir chevelu est réactif.
OUAI Detox Shampoo	Accumulation de produits coiffants ou de dépôts liés à l'eau dure.	Clarifiant à utiliser en remplacement du shampoing habituel lorsque nécessaire ; la marque évoque notamment un usage hebdomadaire. Rincer puis appliquer un soin.
Klorane Après-shampoing à l'Avoine	Pour démêler et adoucir après le lavage.	Appliquer selon la notice, sur les longueurs et pointes selon le type de cheveux, puis rincer.

UNE ROUTINE FACILE À COMPRENDRE

Lavage habituel : Extra-Doux si tu le tolères, puis un après-shampoing adapté.
Cuir chevelu sensible : une option sans parfum comme Sensinol peut être plus pertinente qu'un produit mentholé.
Résidus : un clarifiant peut être utile ponctuellement ; ce n'est pas une obligation chaque semaine.

Le mot « détox » désigne ici l'élimination de résidus à la surface des cheveux : il ne s'agit pas d'extraire des toxines du corps. Pour une coloration, un lissage ou des extensions, suis aussi les conseils du professionnel et du produit. Les fabricants consultés ne donnent pas tous un pH chiffré pour chaque référence.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Argiles et coco : les soins maison

Des préparations ponctuelles à adapter aux consignes du produit.

1 · RHASSOUL + EAU, AVEC HUILE FACULTATIVE

Exemple de base cité pour cheveux longs : 6 cuillères à soupe de rhassoul, 1 cuillère à soupe d'huile végétale et de l'eau jusqu'à obtenir une pâte. Cela représente une préparation généreuse, pas une quantité obligatoire pour une seule tête. Réduis les quantités ensemble et suis les indications du rhassoul acheté.

Mélange doucement dans un bol propre sans soulever la poudre. Répartis sur cheveux humidifiés si la notice le prévoit, en évitant les yeux. Ne laisse pas la pâte sécher ni tirailler le cuir chevelu ; rince abondamment et termine, si besoin, par ton après-shampoing habituel.

2 · ARGILE + LAIT DE COCO

Autre base possible : 6 cuillères à soupe d'argile verte ou blanche et du lait de coco pour former une pâte. Utilise une argile de qualité cosmétique, en respectant sa notice ; la version blanche n'est pas une garantie de tolérance sur un cuir chevelu sensible.

Prépare une petite quantité, applique d'abord sur une mèche et rince si cela tiraille. Un lait de coco alimentaire ne remplace pas un conservateur ni un après-shampoing formulé. Jette les restes ; n'utilise pas sur une peau irritée ou lésée.

LES POINTS À GARDER

Un bol ou ustensile propre et adapté au produit suffit : le simple contact bref avec une cuillère métallique ne justifie pas une promesse de perte de propriétés. Prudence sur cheveux colorés ou fragilisés : fais un essai sur une mèche et privilégie ton soin habituel si le résultat dessèche.

Un avant-shampoing à la coco pour les longueurs

Pour un essai cosmétique, répartis une petite quantité d'huile de coco pure sur les longueurs et pointes, en commençant par l'équivalent d'une cuillère à café pour une chevelure moyenne. Laisse poser brièvement, puis fais ton shampoing. Ajuste à la longueur et arrête si le résultat alourdit ou irrite. Une étude sur mèches a observé une réduction de la perte de protéines ; cela ne prouve pas un effet de pousse ni de détoxification.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Les huiles citées pour les longueurs

Un guide de choix cosmétique, sans garantie de résultat.

Envie ou type de cheveux	Options à essayer sur une petite mèche
Cheveux frisés ou crépus	Coco ou ricin ; le ricin est épais, utilise très peu de produit.
Longueurs sèches	Coco, pépins de raisin, avocat ou piqui. Commence par quelques gouttes sur les pointes.
Cheveux ternes	Coco ou brocoli, selon la texture et le fini que tu apprécies.
Frisottis	Brocoli, piqui, pracaxi ou abyssinie, en petite quantité.
Pointes sèches	Argan ou une autre huile déjà bien tolérée.
Bourrache et cameline	Ce sont également des options cosmétiques. Un cuir chevelu irrité demande surtout une routine douce ; une huile n’en traite pas la cause.

LA BONNE MÉTHODE

Choisis une huile cosmétique pure ou un soin formulé, lis la composition et les précautions. Essaie une quantité minime sur les longueurs, puis observe : douceur, facilité de rinçage, alourdissement. Une allergie reste possible.

Ces huiles ne sont pas des huiles essentielles. Tu n’as pas besoin de les cumuler ni de les acheter toutes. Pour les propriétés de protection de la fibre, la coco dispose de données spécifiques ; elles ne démontrent pas que toutes les huiles ont le même effet.



LE FAIT MAISON, AVEC DES REPÈRES

L’œuf : shampoing ou masque ?

Une recette cosmétique facultative, sans promesse de pousse ni de « détox ».

CE QU’IL FAUT COMPRENDRE

Un shampoing vendu en magasin contient une base lavante formulée. Un œuf cru n’a ni la même composition, ni un pouvoir lavant standardisé. Les études sur ces pratiques maison restent limitées : on peut envisager un essai de masque sur les longueurs, pas un traitement du cuir chevelu.

Masque minute à l’œuf : proposition d’essai

Pour une utilisation	Préparation & application
1 jaune d’œuf 1 cuillère à café d’huile de coco liquide, non chaude	1. Mélange dans un bol propre avec un ustensile propre. 2. Sur une petite mèche, vérifie d’abord que la texture te convient. 3. Répartis sur les longueurs, loin du visage et des racines. 4. Pour ce premier essai, laisse poser 5 à 10 minutes. 5. Rince à l’eau fraîche ou à peine tiède, puis lave avec ton shampoing habituel.

La quantité et le temps de pose ci-dessus sont une proposition cosmétique, pas un protocole clinique validé. Évite cette recette si tu es allergique à l’œuf ou à la coco, si la peau est lésée ou si le cuir chevelu est irrité. Ne garde pas les restes, nettoie le matériel et évite tout contact avec les yeux.

UNE OPTION ENCORE PLUS SIMPLE

Si tu n’aimes pas la texture de l’œuf, garde l’avant-shampoing à la coco ou ton après-shampoing habituel. Il n’est pas nécessaire d’ajouter citron, bicarbonate, sel ou huiles essentielles au mélange.



CORPS & INTÉRIEUR : LES BONS GESTES

Bain de détente & huiles essentielles

Un moment de bien-être, sans promesse d’élimination des toxines.



Rituel	Comment le préparer
Bain simple	Choisis une eau agréablement tiède, sans parfum si ta peau est sensible. Sors si tu te sens mal ou si ta peau réagit.
Bain à la lavande vraie	Choisis un produit déjà formulé pour le bain à base de Lavandula angustifolia. Respecte la quantité et les précautions de son étiquette.
Sels d’Epsom	Utilise un produit destiné au bain, selon son emballage. Il n’est pas démontré qu’il corrige une carence en magnésium par la peau.
Massage après le bain	Sèche-toi doucement, puis choisis une huile ou un soin cosmétique déjà dilué, adapté à la peau.

PAS DE GOUTTES PURES DANS L’EAU

Les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l’eau. Le sel et le bicarbonate ne constituent pas un dispersant adapté. Privilégie un produit pour le bain déjà formulé ; pas d’ingestion ni d’application sur les muqueuses.

La lavande a un usage traditionnel pour la détente, avec des preuves cliniques limitées. Pour une grossesse, l’allaitement, un enfant, une allergie, une maladie respiratoire ou un traitement, demande conseil avant de choisir une huile essentielle. Pas de bain sur une plaie ou une cicatrice non fermée ; après une opération, attends l’accord du chirurgien.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Sauna, hammam et massages

Des rituels de confort à distinguer d’un nettoyage de l’organisme.

Rituel	Ce qu’il faut retenir
Sauna	La chaleur fait transpirer et peut être ressentie comme relaxante. La perte de poids immédiate correspond surtout à de l’eau, pas à une perte de graisse.
Hammam	Chaleur humide et moment de détente. La vapeur, le savon noir ou un gommage ne démontrent pas une élimination de toxines internes.
Gommage et gant	Un geste de surface, facultatif. Évite le frottement fort, notamment sur peau sensible, irritée ou récemment opérée.
Palper-rouler et automassage	Peuvent être choisis pour le confort, sans promesse de détox. Évite les zones douloureuses ou inflammatoires et les gestes agressifs.
Drainage lymphatique	Peut répondre à certaines indications de soins. En cas d’œdème persistant, de maladie ou après une opération, suis l’avis du professionnel qui te prend en charge.

AVANT UN BAIN DE CHALEUR

Respecte les consignes de l’établissement, bois selon tes besoins et sors si tu te sens mal. Évite l’alcool. Demande conseil en cas de grossesse, maladie cardiovasculaire, malaise ou traitement susceptible de modifier la tolérance à la chaleur.

ABC BEAUTY BODY CARE

AUTODRAINAGE DES JAMBES

1/2 • Préparer avant de masser

Fiche de rappel après apprentissage auprès d'un professionnel. Le parcours dépend de ta situation.

1 RESPIRER



Commence par 5 respirations lentes, sans forcer.

2 PRÉPARER L'AINE



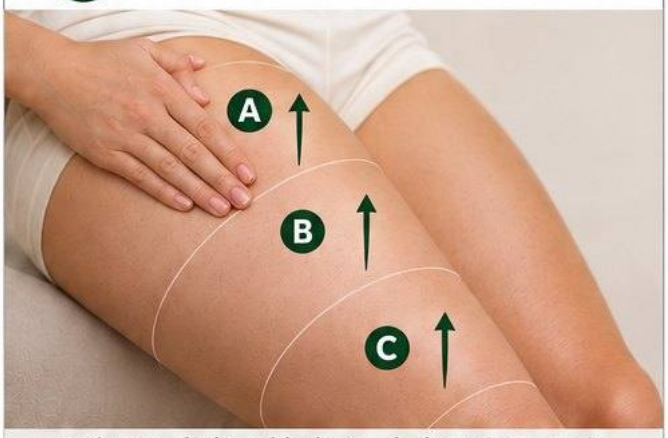
De chaque côté, mobilise très légèrement la peau du pli de l'aine vers le bas, puis relâche. 4 fois, sans enfoncer les doigts.

3 VERS LA HANCHE



Depuis l'aine, accompagne doucement la peau vers la hanche et le bas du ventre, 2 fois. Reprends ensuite le geste de l'étape 2.

4 COMMENCER PAR LA CUISSE



Prépare d'abord le haut de la cuisse, puis progresse par petites zones vers le genou. Dans chaque zone, dirige le geste vers la zone préparée. Reprends les étapes 2 et 3 entre les zones.

La main déplace doucement la peau : elle ne pétrit pas le muscle.

Sans huile ni crème. Aucune douleur, rougeur ou marque. Ne pas masser en cas de fièvre, infection ou suspicion de phlébite. Avis médical en cas de maladie cardiaque ou rénale, chirurgie récente ou gonflement inexpliqué.

Suite : genou et bas de jambe → fiche 2/2

Repères : CHFT, Legs Self-Lymphatic Drainage.

ABC BEAUTY BODY CARE

AUTODRAINAGE DES JAMBES

2/2 · Poursuivre et terminer

À suivre après les étapes 1 à 4. Respecte le parcours appris avec ton professionnel.

5 LE CREUX DU GENOU



Avant le bas de jambe, mobilise très doucement la peau derrière le genou, puis relâche, selon le geste enseigné. Ne comprime pas profondément ce creux.

6 DESCENDRE PAR ZONES



Commence juste sous le genou, puis progresse vers la cheville par petites zones. Dans chaque zone, ramène doucement la peau vers le haut, selon ton parcours de drainage.

7 REVENIR VERS LE HAUT



Reviens progressivement vers les zones déjà préparées : genou, cuisse, puis hanche et aine. Reprends les gestes des étapes 3 et 2.

8 FINIR PAR LA RESPIRATION



Termine par 5 respirations lentes. La durée et la fréquence sont celles conseillées pour toi.

APRÈS : observe ta peau et ton confort. Si une compression est prescrite, suis les consignes reçues.

STOP : douleur, rougeur, chaleur ou gonflement gui augmente.
Une jambe soudainement gonflée ou douloureuse nécessite un avis médical rapide ; avec essoufflement ou douleur thoracique, appelle le 15 ou le 112.

Prépare les zones dans l'ordre indiqué. Les mouvements restent superficiels. Ce soin ne fait pas fondre la graisse.

Repères : CHFT, Legs Self-Lymphatic Drainage. Parcours à personnaliser.

AUTODRAINAGE DU BAS-VENTRE

Repérer l'aine, préparer, puis accompagner la peau

Fiche de rappel après apprentissage. Le trajet doit être adapté à ta situation.

1 · PRÉPARER LE PLI DE L'AINE



Au pli entre le haut de la cuisse et le bassin, mobilise très légèrement la peau en petits cercles, puis relâche. 8 à 10 fois de chaque côté.

2 · BAS-VENTRE DROIT



Sous le nombril, accompagne doucement la peau vers le pli de l'aine droit. Relâche. 3 à 5 gestes par petite zone.

3 · BAS-VENTRE GAUCHE



Fais le même geste à gauche, vers le pli de l'aine gauche. La main mobilise la peau, sans pétrir les muscles. 3 à 5 gestes par zone.

4 · RELÂCHER ET RESPIRER



Relâche les mains. Termine par 4 respirations lentes et observe ton confort.

MOUVEMENTS SUPERFICIELS · SANS DOULEUR · SANS ROUGEUR

Uniquement sous le nombril : ne dirige pas tout le ventre vers l'aine. Après chirurgie ou en cas de lymphœdème, le trajet peut changer. Avis médical en cas de grossesse, hernie, maladie cardiaque ou rénale. Ne pas masser en cas d'infection, de suspicion de phlébite ou de douleur inexpliquée.

Repères : Kelly Sturm, PT, DPT, Cancer Rehab PT ; Macmillan Cancer Support.

ABC BEAUTY BODY CARE

AUTOMASSAGE DU VENTRE

Confort digestif · Le parcours circulaire

Un massage doux peut aider certaines personnes gênées par la constipation ou les ballonnements.

1 • SE DÉTENDRE



Allonge-toi, genoux fléchis. Relâche ton ventre et respire lentement. Garde une pression confortable.

2 • REMONTER À DROITE



Avec la paume, pars du bas droit de TON ventre et remonte doucement vers les côtes.

3 • TRAVERSER LE HAUT



Passe sous les côtes, de ta droite vers ta gauche. Le geste reste lent et sans douleur.

4 • REDESCENDRE À GAUCHE



Redescends vers le bas gauche de ton ventre, puis reprends ce parcours circulaire en douceur.

SENS DU PARCOURS : bas droit → haut droit → haut gauche → bas gauche de TON ventre.

Le sens horaire suit le trajet du côlon. Ce massage digestif se distingue du drainage lymphatique.

Ne pas pratiquer pendant la grossesse, après une chirurgie récente, en cas de douleur inexpliquée, de suspicion d'occlusion ou de maladie inflammatoire digestive active. En cas de hernie, demande un avis médical. Arrête si une gêne apparaît.

Repères : Cambridge University Hospitals, conseils sur la constipation.

ABC BEAUTY • BODY CARE

HUILES & BONS RÉFLEXES

Avant et après un drainage

QUELLE HUILE POUR UN MASSAGE DE CONFORT ?



JOJOBA

Pour adoucir la peau et faciliter la glisse.

AMANDE DOUCE

Pour le confort des peaux sèches. À éviter en cas d'allergie aux fruits à coque.

ARGAN

Une autre option émolliente, selon ta tolérance.

Choisis une huile cosmétique sans parfum. Petite quantité, sur peau saine. Teste d'abord sur une petite zone pendant 48 h ; pas d'huiles essentielles ajoutées par défaut.

AVANT LA SÉANCE

- Lave tes mains et vérifie ta peau.
- Installe-toi confortablement.
- Mange normalement : aucun jeûne nécessaire.
- Signale une chirurgie récente ou un gonflement inexpliqué.

APRÈS LA SÉANCE

- Observe ta peau : pas de douleur ni de rougeur.
- Marche doucement selon ton confort.
- Respecte la compression si elle est prescrite.
- Arrête et consulte si les symptômes augmentent.



QUOI BOIRE ?

De l'eau régulièrement, ou une infusion non sucrée.
Ni restriction d'eau ni litres supplémentaires à forcer.
Respecte toute restriction hydrique prescrite.



QUOI MANGER ?

Un repas équilibré : légumes, protéines et féculents.
Exemple : quinoa, courgettes et pois chiches.
Limite les aliments très salés ; pas de cure de jus nécessaire.

CELLULITE & « DÉTOX » : une huile améliore la glisse et le confort cutané ; elle ne fait pas fondre la graisse et ne traite pas un œdème.

Repères : Macmillan Cancer Support • NHS • American Academy of Dermatology.

RITUELS DU QUOTIDIEN

Ta journée rituels

Du réveil au coucher, des gestes simples qui s'ajoutent à tes menus.

Moment	Le rituel	Page
Au réveil	Un verre d'eau tiède citron-gingembre, le grattoir à langue.	99
Avant la douche	Brossage à sec 2 à 3 fois par semaine, puis douche fraîche sur les jambes.	100 · 104
Le matin	La routine drainage de 8 minutes.	101
Après les repas	10 minutes de marche, ou 5 minutes de respiration ventrale si le ventre est gonflé.	100 · 101
La journée	Une bouteille d'eau près de toi, des pauses pour te lever régulièrement.	105
Le soir	La tisane selon ton besoin, puis le massage visage de 3 minutes.	102 · 104
Au coucher	La routine du soir en 7 étapes et ta check-list cochée.	103 · 106

PAS BESOIN DE TOUT FAIRE

Commence par un ou deux rituels qui te plaisent. Le plan de la page 107 t'aide à les ajouter petit à petit sur les 14 jours, sans te mettre la pression.

CE QU'ON NE TE PROMET PAS

Ton foie, tes reins et tes intestins font déjà le travail de nettoyage (voir page 9). Ces rituels ne « vident » pas des toxines : ils t'aident à boire, bouger, mieux dormir et te sentir plus légère. C'est déjà beaucoup.

LE MATIN

Les rituels du réveil

Trois gestes simples pour démarrer la journée en douceur.

1 · Le verre d'eau tiède citron-gingembre

INGRÉDIENTS

- 250 ml d'eau tiède (pas bouillante)
- le jus d'un demi-citron
- 2 fines rondelles de gingembre frais
- facultatif : une feuille de menthe

PRÉPARATION

Laisse infuser le gingembre 5 minutes dans l'eau tiède, ajoute le citron et bois tranquillement. C'est une façon agréable de te réhydrater après la nuit.

Bois-le avec une paille ou rince-toi la bouche à l'eau ensuite : l'acidité du citron fragilise l'émail. Attends 30 minutes avant de te brosser les dents. Évite-le si tu as des brûlures d'estomac.

2 · Le grattoir à langue

Le matin, un dépôt blanchâtre se forme sur la langue. Passe le grattoir (inox ou cuivre) de l'arrière vers l'avant, 5 à 7 fois, en le rinçant à chaque passage. Résultat : une haleine plus fraîche et une bouche plus nette.

3 · Le oil pulling (facultatif)

Garde une cuillère à soupe d'huile de coco ou de sésame en bouche et fais-la circuler entre les dents 5 à 10 minutes, sans l'avaler.

- Crache-la dans la poubelle, pas dans l'évier : elle fige et bouche les canalisations.
- Rince-toi la bouche puis brosse-toi les dents normalement.
- C'est un geste de confort : il ne remplace ni le brossage ni le dentiste.

PEAU & RESPIRATION

Brossage à sec et respiration

Un réveil pour la peau, un apaisement pour le ventre.

Le brossage à sec de la peau

Avant la douche, sur peau sèche, avec une brosse en fibres naturelles. Il exfolie, stimule la circulation en surface et donne une peau plus douce.

1. Commence par les pieds et remonte le long des jambes, par mouvements longs, toujours vers le cœur.
2. Continue par les mains, les bras, puis les épaules.
3. Sur le ventre, fais de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Douche-toi, puis hydrate avec une huile végétale ou une crème.

PRÉCAUTIONS

2 à 3 fois par semaine suffit. Pression légère : la peau doit rosir, jamais rougir ni piquer. Évite le visage, les varices, l'eczéma, les plaies, les coups de soleil et les zones irritées.

La respiration ventrale anti-ballonnements

Allongée sur le dos, genoux pliés, une main sur le ventre :

1. Inspire par le nez 4 secondes en laissant le ventre se gonfler (la poitrine bouge peu).
2. Expire lentement par la bouche 6 secondes en laissant le ventre redescendre.
3. Répète 5 minutes, le soir ou après un repas copieux. Le diaphragme masse doucement les organes et le corps se détend.

LE CORPS EN MOUVEMENT

Bouger pour drainer

Pas besoin de sport intense : ce sont les petits mouvements réguliers qui comptent.

LA MARCHE APRÈS LE REPAS

10 minutes de marche après le déjeuner ou le dîner aident la digestion, limitent les pics de sucre dans le sang et réduisent la sensation de lourdeur. Une petite boucle autour du pâté de maisons suffit.

La routine drainage de 8 minutes, au réveil

Temps	Mouvement
1 min	Debout, monte sur la pointe des pieds puis redescends lentement. Les mollets font remonter le sang des jambes.
1 min	Cercles des chevilles et des poignets, 30 secondes dans chaque sens.
1 min	Marche sur place en levant bien les genoux et en balançant les bras.
1 min	Rotations douces du buste à droite et à gauche, bras relâchés.
2 min	Allongée, jambes contre le mur. Respire calmement : les jambes se sentent plus légères.
1 min	Toujours allongée, pédale doucement dans le vide.
1 min	Genoux ramenés sur la poitrine, balance-toi de droite à gauche pour masser le bas du dos et le ventre.

Bois un grand verre d'eau ensuite. Si tu as une douleur, un problème de dos ou de circulation, adapte les mouvements ou demande conseil à un professionnel.

LE SOIR

La tisane du soir selon ton besoin

Une tasse chaude pour clore la journée et t'hydrater en douceur.

Ton besoin	Les plantes à choisir	Comment
Digestion difficile	Menthe poivrée, fenouil, gingembre, verveine	1 c. à café de plantes pour 250 ml, 5 à 10 min d'infusion, après le dîner.
Ballonnements	Fenouil, anis vert, cumin, camomille	Écrase légèrement les graines avant l'infusion pour libérer leurs arômes.
Sommeil	Camomille, tilleul, verveine, mélisse	30 à 60 minutes avant le coucher, pour ne pas te lever la nuit.
Jambes lourdes	Vigne rouge, hamamélis, cassis (feuilles)	Dans la journée plutôt que le soir, en complément de la marche.
Envie de sucré	Cannelle, réglisse douce, rooibos vanille	Le goût naturellement sucré aide à éviter le grignotage du soir.

À SAVOIR AVANT DE CHOISIR

Les plantes ne sont pas anodines. Demande conseil à ton pharmacien ou à ton médecin si tu es enceinte ou allaites, si tu prends un traitement (anticoagulant, antidépresseur, contraception, tension...) ou si tu as une maladie chronique. La réglisse est déconseillée en cas d'hypertension. Varie les plantes plutôt que de prendre la même tous les jours pendant des mois.

LE SOMMEIL

Ta routine du soir

C'est pendant la nuit que ton corps récupère, répare et régule ton appétit.

POURQUOI C'EST LA BASE

Un manque de sommeil augmente l'envie de sucre et de gras, fatigue la peau et rend plus difficile de tenir les bonnes habitudes. Vise 7 à 9 heures par nuit, à des horaires réguliers.

Les 7 étapes, 1 heure avant de dormir

1. Dîne léger, au moins 2 heures avant le coucher.
2. Baisse les lumières de la maison et passe en lumière chaude.
3. Pose ton téléphone hors de la chambre ou en mode avion.
4. Prépare ta tisane du soir et bois-la tranquillement.
5. Démaquille-toi et fais ton soin de nuit, sans te presser.
6. Écris 3 choses positives de la journée ou ce qui t'occupe l'esprit, pour vider ta tête.
7. Au lit : 5 minutes de respiration ventrale, chambre fraîche (18-19 °C) et dans le noir.

Pas de café après 14 h, et attention à l'alcool : il endort, mais il hache la deuxième partie de la nuit.

JAMBES & VISAGE

Fraîcheur jambes et visage

Deux gestes express pour dégonfler et réveiller le teint.

La douche fraîche sur les jambes

À la fin de ta douche, passe le jet d'eau fraîche (pas glacée) sur les jambes pendant 1 à 2 minutes :

1. Commence par la cheville droite et remonte lentement jusqu'au genou, puis jusqu'à la cuisse.
2. Redescends par l'arrière de la jambe. Fais pareil sur la jambe gauche.
3. Termine par la plante des pieds, sèche-toi et surélève les jambes quelques minutes si tu peux.

La fraîcheur resserre les petits vaisseaux et apporte une sensation de jambes plus légères, surtout en été ou après une longue journée debout.

Le massage visage de 3 minutes

Le soir, sur une peau propre avec quelques gouttes d'huile végétale ou ton sérum. Avec les doigts ou un rouleau de jade gardé au frigo :

1. Du centre du front vers les tempes, 5 fois.
2. Sous les yeux, en tapotant très doucement de l'intérieur vers l'extérieur, 5 fois.
3. Des ailes du nez vers les oreilles, puis du menton vers l'angle de la mâchoire, 5 fois.
4. Finis en descendant le long du cou, des oreilles vers les clavicules.

PRÉCAUTIONS

Gestes toujours légers, sans tirer la peau. Évite l'eau froide en cas de syndrome de Raynaud ou de problème cardiaque, et le massage sur l'acné inflammatoire, l'eczéma ou une peau irritée. Des jambes qui gonflent souvent, d'un seul côté ou avec douleur demandent un avis médical.

À ÉVITER

Les erreurs qui annulent ta détox

Les pièges les plus fréquents, et ce que tu peux faire à la place.

L'erreur	Ce qu'il vaut mieux faire
Boire de l'alcool « juste le week-end »	Le foie le traite en priorité sur tout le reste. Pendant les 14 jours, remplace par une eau pétillante citron-menthe ou un mocktail.
Oublier de boire	Garde une bouteille près de toi et bois régulièrement. Une urine claire est un bon repère.
Ne vivre que de jus	Les jus perdent les fibres et apportent vite du sucre. Garde de vrais repas avec légumes, protéines et céréales complètes.
Se lancer dans une cure extrême	Jeûne prolongé, monodiète, laxatifs ou thés « minceur » fatiguent le corps. Mieux vaut des changements simples et tenables.
Manger beaucoup d'ultra-transformés	Biscuits, plats préparés et sodas en continu remplacent les aliments utiles. Cuisine simple, même 3 ingrédients.
Dormir 5 heures	Le manque de sommeil augmente les fringales et la fatigue. Fais de la routine du soir une priorité.
Tout arrêter au premier écart	Un repas ne gâche rien. Reprends simplement au repas suivant, sans culpabilité.

QUAND CONSULTER

Fatigue inhabituelle, perte de poids sans raison, sang dans les selles, douleurs au ventre, troubles du transit qui durent : parle-en à ton médecin plutôt que de chercher une cure.

TON SUIVI

Ma check-list des 14 jours

Coche chaque habitude réalisée. L'objectif n'est pas le 100 %, c'est la régularité.

Habitude	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
Eau : 1,5 l dans la journée														
Légumes à 2 repas														
Fruits entiers (2)														
10 min de marche														
Rituel du matin														
Tisane ou routine du soir														
7 h de sommeil ou plus														
Zéro alcool														

COMMENT T'EN SERVIR

Imprime cette page ou recopie-la dans un carnet. Le soir, prends 1 minute pour cocher. Si une habitude reste vide plusieurs jours, demande-toi ce qui la rend difficile et simplifie-la.

Ma récompense à la fin des 14 jours :

.....

TON PLAN

Tes rituels sur 14 jours

Un nouveau geste tous les deux jours : c'est comme ça qu'une habitude tient.

Quand	Ce que tu ajoutes
Jours 1-2	**Eau + 10 min de marche** Bois régulièrement et marche après un repas par jour.
Jours 3-4	**+ Rituel du réveil** Ajoute l'eau tiède citron-gingembre et le grattoir à langue.
Jours 5-6	**+ Routine du soir** Téléphone hors de la chambre, tisane, coucher à heure fixe.
Jours 7-8	**+ Mouvement drainage** La routine de 8 minutes au réveil, jambes contre le mur.
Jours 9-10	**+ Soins du corps** Brossage à sec et douche fraîche sur les jambes, 2 à 3 fois.
Jours 11-12	**+ Massage visage** 3 minutes le soir, avec ton huile ou ton sérum.
Jours 13-14	**Tout ensemble** Garde ce qui te fait du bien et note-le dans ton bilan page 79.

LA RÈGLE D'OR

Si un rituel ne te plaît pas, laisse-le tomber et garde ceux qui te font du bien. Une habitude agréable que tu gardes vaut mieux que dix rituels que tu abandonnes au bout de trois jours.

Mon rituel préféré, que je garde après les 14 jours :

.....

CORPS & INTÉRIEUR : LES BONS GESTES

Le nez : nettoyer avec douceur

Des produits adaptés, une technique douce et un dispositif propre.

QUAND CELA PEUT ÊTRE UTILE

En cas de rhume ou de nez encombré, le sérum physiologique et les sprays salins adaptés peuvent aider à humidifier et à évacuer les sécrétions. Ce geste n’est pas une désinfection du corps entier.

Étape	Le geste concret
1. Préparer	Lave tes mains. Choisis du sérum physiologique stérile ou un produit nasal adapté.
2. Utiliser	Suis la notice, avec une pression douce. Un spray et une irrigation de grand volume ne s’utilisent pas de la même façon.
3. Terminer	Mouche-toi doucement. Ne partage pas l’embout avec une autre personne.
4. Entretenir	Nettoie le dispositif selon le fabricant et laisse-le sécher après utilisation.

SI TU UTILISES UNE BOUTEILLE D’IRRIGATION

Prépare la solution saline avec le sachet et le volume indiqués. Utilise uniquement de l’eau stérile, distillée ou bouillie puis refroidie. L’eau du robinet non traitée et l’eau minérale en bouteille ne sont pas des substituts sûrs pour cet usage.

N’ajoute pas d’huiles essentielles, de gros sel ou de bicarbonate dosé au hasard dans le nez. En cas de chirurgie ORL récente, de douleur importante ou de saignements répétés, demande un avis avant d’utiliser une irrigation.

Nez encombré : et les inhalations ?

Privilégie le sérum physiologique stérile ou un spray salin nasal adapté. Ne mets pas d’huile essentielle dans les narines ni dans une bouteille de lavage. Les bols d’eau très chaude exposent à des brûlures et les inhalations de vapeur n’ont pas de bénéfice solidement démontré sur le rhume. Si tu envisages un produit d’inhalation : Demande au pharmacien un produit explicitement destiné à cet usage et respecte strictement sa notice. Pas de mélange maison de gouttes. Les personnes asthmatiques, enceintes ou allaitantes doivent éviter les huiles essentielles en automédication ; elles ne conviennent pas non plus à tous les enfants.

CORPS & INTÉRIEUR : LES BONS GESTES

Un intérieur plus agréable

Renouveler l’air, limiter les sources de pollution et entretenir les appareils.



Geste ou rituel	Ce qu’il apporte réellement
Aérer & ventiler	Renouvelle l’air et aide à évacuer humidité et polluants. Ne bouche pas les entrées d’air.
Brumisation / humidificateur	Ajoute de l’humidité si l’air est trop sec ; ce n’est pas une désinfection. Évite de dépasser 50 % pendant son utilisation.
Entretien du réservoir	Vide, sèche et renouvelle l’eau chaque jour. Nettoie selon le fabricant ; préfère une eau peu minéralisée adaptée à l’appareil.
Laurier dans la pièce	Un rituel traditionnel ou parfumant, pas une méthode démontrée pour désinfecter une pièce.
Fumigation & huiles essentielles	La fumée et les produits parfumants peuvent ajouter des polluants ou irriter les voies respiratoires.

LE RITUEL MAISON PROPOSÉ

Ouvre les fenêtres, nettoie les surfaces avec un produit adapté et un chiffon, puis laisse sécher. Évite de faire brûler du laurier pour « purifier » la pièce. N’ajoute ni infusion de feuilles ni huiles essentielles dans un humidificateur non prévu pour cela.

HORS DE L’ASSIETTE

Prendre soin du reste

Mouvement, repos et routine beauté : des gestes à ton rythme.

BOUGER DANS LA JOURNÉE

La recommandation générale pour les adultes est d’aller progressivement vers au moins 30 minutes d’activité physique dynamique par jour, en adaptant la reprise à sa situation.

FAIRE DES PAUSES

Proposition : glisser une courte marche, se lever régulièrement et réserver un moment sans écran.

GARDER UNE ROUTINE SIMPLE

Pour le visage et les cheveux, privilégie des produits adaptés et des gestes doux. La partie Détox ne contient plus de formules de soins maison.

PRÉPARER LE LENDEMAIN

Proposition : choisir le petit-déjeuner, sortir ce qui peut être préparé et garder une liste courte pour éviter les décisions de dernière minute.

ABC DÉTOX · LES FICHES COMPLÈTES

Bouger et alléger la charge mentale

Un petit plan pratique, à ton rythme.

Moment	Proposition
Matin	Quelques minutes dehors ou de marche si ton état de santé le permet ; un petit-déjeuner si tu en as envie.
Journée	Coupe régulièrement les longues périodes assises. Marche, vélo doux ou mouvements adaptés selon tes capacités.
Repas	Choisis un moment sans écran lorsque possible ; prête attention au goût et à la satiété.
Fin de journée	Remplace une séquence d’écran par lecture, musique, respiration calme ou conversation.
Soir	Prépare un environnement propice au repos et un horaire de coucher réaliste.
À deux ou à plusieurs	Partager une recette ou une liste de courses peut faciliter l’organisation, sans pression ni compétition.

UN ENGAGEMENT À CHOISIR

Cette semaine, je choisis : marcher un peu plus / faire une pause d’écran / préparer deux repas / me coucher plus régulièrement. Mon choix : .....

L’activité physique apporte des bénéfices de santé ; il n’est pas nécessaire de transpirer beaucoup pour qu’une séance soit utile. Ne cherche pas à compenser un repas par une séance épuisante.

PARTIE 03

Recettes & boissons

152 préparations : 110 recettes Glow et 42 recettes et boissons ABC Détox.

Index de toutes les recettes 96

Petits-déjeuners 98

Smoothies, lattes, eaux et infusions 119

Jus et shots 142

Salades 149

Entrées et dips 163

Bowls 174

Déjeuners légers 187

Dîners et accompagnements 200

Soupes et veloutés 218

Snacks 229

Desserts 241

Index des recettes & boissons

GLOW et ABC Détox réunis par catégorie dans la partie Recettes.

Açaí bowl aux fruits rouges 134
Baked oats myrtille-citron 128
Banana bread healthy 260
Banana split healthy 270
Barres protéinées maison 256
Biscuits banane, avoine et cranberries 257
Blueberry Skin Smoothie 139
Bol de skyr kiwi-granola 129
Bouillon de légumes, thym et gingembre 245
Bowl de pois chiches rôtis au cumin 203
Bowl falafel-houmous 200
Bowl méditerranéen glow 196
Bowl poulet, avocat & riz 199
Bowl saumon teriyaki 201
Brownie healthy fondant 261
Bruschetta à l'avocat 190
Buddha bowl arc-en-ciel 192
Buddha bowl patate douce, betterave et houmous 202
Burrata, tomates rôties & miel 189
Cabillaud et tagliatelles de légumes 215
Carotte, citron et épices 165
Carpaccio de courgettes citron-parmesan 188
Carrot cake léger 271
Caviar d'aubergine fumé 186
Chamallow healthy à la pomme 249
Cheesecake protéiné vanille 262
Chia pudding chocolat 272
Chia pudding mangue-coco 117
Chia pudding pistache 118
Chia pudding vanille et cannelle 132
Chocolat chaud au cacao pur 146
Chou-fleur rôti entier au tahini 227
Clusters myrtilles-chocolat 250
Compote pomme, mangue et amande 274
Compote pomme-cannelle sans sucre 130
Cookies healthy choco-noisette 259
Cottage cheese bowl sucré 126
Courgetti aux crevettes 205
Crumble pommes-avoine 267
Curry anti-inflammatoire 221
Curry chou-fleur, épinards et coco 230
Curry vert de légumes 226
Dahl de lentilles corail 222
Dahl lentilles, cannelle et gingembre 231
Dattes façon Snickers 253
Douceur au melon et tofu soyeux 275
Eau concombre, menthe et gingembre 156
Eau fraise, kiwi et citron 153
Eau myrtilles et orange 152
Eau pamplemousse, fraise et romarin 154
Eau pastèque, citron et menthe 151
Eau pomme et cannelle 155
Edamames sel-citron 255
Egg muffins aux légumes 211
Energy balls choco-dattes 247
Focaccine au brocoli 213
Fraises au chocolat noir & pistache 252
Frittata légumes & feta 208
Frozen yogurt bark 248
Galettes de courgettes 207
Gaspacho andalou glow 238
Gaspacho d’été aux pommes et au quinoa 242
Gaspacho tomate et poivron au paprika 241
Glow Green Smoothie 137
Golden Latte anti-inflammatoire 145
Granola maison croquant 122
Green Goddess Salad 168
Guacamole ultra-frais 183
Houmous maison onctueux 181
Infusion citron, gingembre et menthe 157
Infusion douce thym et romarin 158
Jus betterave-pomme-citron 164
Jus concombre-citron-menthe 163
Jus spécial belle peau 161
Jus vert détox 160
Kitchari riz, mungo et légumes 228

Index des recettes & boissons · suite

GLOW et ABC Détox réunis par catégorie dans la partie Recettes.

Matcha Latte Glow 144
Minestrone aux haricots blancs 243
Mousse au chocolat 2 ingrédients 264
Muffins banane 3 ingrédients 273
Muhammara 182
Nice cream banane et fruits rouges 277
Nice cream banane-cacao 263
Overnight oats vanille & fruits rouges 119
Pancakes aux myrtilles 121
Pancakes protéinés fluffy 120
Pancakes verts banane et épinards 131
Panna cotta yaourt grec-miel 265
Papillote de cabillaud gingembre-sésame 206
Papillote de poisson au cumin et curcuma 216
Patate douce farcie haricots noirs 225
Pink Collagen Smoothie 138
Poke bowl saumon-mangue 194
Poke bowl thon mariné 195
Porridge amande et cardamome 133
Porridge crémeux banane-cannelle 127
Potée au tofu fumé et légumes 234
Poulet curcuma-gingembre 220
Purée carotte, poireau et haricots 232
Quinoa, grenade & feta 175
Rainbow bowl croquant 193
Raisins glacés au citron vert 254
Ratatouille aux herbes de Provence 233
Rouleaux de printemps croquants 187
Salade burrata-pêches rôties 170
Salade concombre, avocat et coriandre 177
Salade concombre-saumon asiatique 173
Salade crue carotte, concombre et myrtilles 178
Salade de fruits gingembre-menthe 268
Salade de riz mangue-pruneaux 212
Salade fraîcheur pomme et céleri 179
Salade Glow 167
Salade Jennifer Aniston 174
Salade lentilles, feta & grenade 171
Salade quinoa, avocat & edamame 172
Salade épinards-fraises-noix 176
Salmon rice bowl 198
Sardines grillées, salsa verde 223
Saumon croustillant sur peau 218
Saumon miel-citron rôti 219
Shot gingembre-citron-curcuma 162
Smoothie ananas et céleri 147
Smoothie bowl açaí 197
Smoothie bowl baies, épinards et lin 135
Smoothie bowl dragon fruit 143
Smoothie céleri, carotte et persil 150
Smoothie mangue-coco lassi 142
Smoothie rouge betterave et agrumes 149
Smoothie tropical au collagène 140
Smoothie vert kiwi-épinards-citron 141
Smoothie vert pomme et gingembre 148
Sorbet mangue 2 ingrédients 269
Soupe carotte-gingembre 237
Soupe dorée à la patate douce 236
Soupe soba aux shiitakés et au miso 244
Soupe verte glow 240
Sushi de concombre 209
Tarte fine tomates-moutarde 210
Tiramisu healthy 266
Toast avocat-saumon fumé 123
Toast avocat-œuf parfait 125
Toast ricotta, miel & grenade 124
Tzatziki healthy 184
Velouté brocoli-amande 239
Verrines pomme et tofu façon tiramisu 276
Watermelon feta salad 169
Whipped feta au miel 185
Wok de crevettes gingembre-brocoli 224
Wok de poulet et légumes à la chinoise 229
Wrap saumon fumé-avocat 214
Yaourt grec, fruits rouges & pistaches 116
Yogurt clusters myrtilles 251

01

Petits-déjeuners glow

Commencer la journée du bon côté de l'éclat.

Yaourt grec, fruits rouges & pistaches
Chia pudding mangue-coco
Chia pudding pistache
Overnight oats vanille & fruits rouges
Pancakes protéinés fluffy
Pancakes aux myrtilles
Granola maison croquant
Toast avocat-saumon fumé
Toast ricotta, miel & grenade
Toast avocat-œuf parfait
Cottage cheese bowl sucré
Porridge crémeux banane-cannelle
Baked oats myrtille-citron
Bol de skyr kiwi-granola
Compote pomme-cannelle sans sucre

Yaourt grec, fruits rouges & pistaches

Le bol beauté en trois gestes : probiotiques, antioxydants, bonnes graisses.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

280 kcal	18 g	12 g	26 g	5 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de yaourt grec
- 150 g de fruits rouges frais ou dégelés
- 20 g de pistaches concassées
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de graines de chia
- Menthe

Préparation

1. Verser le yaourt dans un beau bol (le contenant compte).
2. Disposer les fruits rouges.
3. Arroser de miel.
4. Parsemer pistaches et chia.
5. Menthe fraîche pour finir.

Astuce — Le trio yaourt fermenté + baies + oléagineux coche toutes les cases de l'assiette glow — chaque jour si possible.

Variante — Skyr pour plus de protéines, kéfir pour plus de ferments.

Conservation — Se monte en 3 minutes chaque matin — les toppings attendent en bocaux.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Probiotiques pour l'axe intestin-peau, anthocyanes des baies qui protègent le collagène, vitamine E des pistaches.

Nutriments clés — Protéines · probiotiques · anthocyanes · vitamine E

Chia pudding mangue-coco

Un pudding onctueux aux airs de vacances, gorgé d'oméga-3 végétaux.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 250 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

290 kcal	8 g	15 g	30 g	11 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 g de graines de chia
- 25 cl de lait de coco léger
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 1/2 c. à c. de vanille
- 1 mangue mûre
- Noix de coco râpée toastée

Préparation

1. Fouetter le chia avec le lait de coco, le sirop et la vanille.
2. Remuer à nouveau après 10 minutes pour casser les grumeaux.
3. Réfrigérer au moins 4 heures, idéalement une nuit.
4. Mixer la moitié de la mangue en coulis, couper le reste en dés.
5. Dresser en verrines : pudding, coulis, dés de mangue, coco toastée.

Astuce — Remuer deux fois pendant la prise : la texture devient parfaitement homogène.

Variante — Chocolat-noisette : cacao dans le pudding, noisettes torréfiées dessus.

Conservation — 3 jours au réfrigérateur, verrines filmées.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les oméga-3 du chia assouplissent la barrière cutanée pendant que le bêta-carotène de la mangue illumine le teint.

Nutriments clés — Oméga-3 · fibres · bêta-carotène · vitamine C

Chia pudding pistache

Le pudding pastel des comptes glow : chia, lait d'amande et vraie crème de pistache.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 250 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

310 kcal	10 g	20 g	24 g	10 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 g de graines de chia
- 25 cl de lait d'amande
- 2 c. à s. de crème/purée de pistache
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 1/2 c. à c. de vanille
- Pistaches concassées, framboises

Préparation

1. Fouetter le lait avec la purée de pistache, le sirop et la vanille.
2. Ajouter le chia, fouetter, re-fouetter après 10 minutes.
3. Réfrigérer 4 heures minimum.
4. Dresser en verrines avec framboises et pistaches concassées.

Astuce — La purée de pistache 100 % (sans sucre) donne la vraie couleur et le vrai goût — les pâtes sucrées trichent.

Variante — Couche de coulis de framboise au fond : le contraste rose-vert est spectaculaire.

Conservation — 3 jours au frais en verrines filmées.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Oméga-3 végétaux + lutéine et vitamine E de la pistache : le trio hydratation-protection-éclat.

Nutriments clés — Oméga-3 · vitamine E · lutéine · magnésium

Overnight oats vanille & fruits rouges

Le petit-déjeuner préparé en 5 minutes la veille, star absolue du meal prep matinal.



PRÉPARATION 5 MIN · REPOS 8 H · TOTAL 485 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

380 kcal	18 g	10 g	52 g	9 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 15 cl de lait ou boisson végétale
- 100 g de yaourt grec
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 c. à c. de miel
- 1/2 c. à c. de vanille
- 100 g de fruits rouges

Préparation

1. Mélanger l'avoine, le lait, le yaourt, le chia, le miel et la vanille dans un bocal.

2. Fermer et placer au réfrigérateur pour la nuit (minimum 4 heures).

3. Au matin, remuer et détendre avec un trait de lait si besoin.

4. Garnir généreusement de fruits rouges.

Astuce — Le ratio magique : 1 volume d'avoine pour 1,5 volume de liquide.

Variante — Carrot cake : carotte râpée, cannelle, raisins secs et noix.

Conservation — Se prépare en lot pour 3 jours — les bocaux attendent sagement au frigo.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les bêta-glucanes de l'avoine nourrissent le microbiote, les baies apportent leurs antioxydants anti-âge dès le réveil.

Nutriments clés — Fibres · bêta-glucanes · anthocyanes · protéines

Pancakes protéinés fluffy

Les pancakes des comptes fitness : hauts, moelleux et rassasiants, sans farine raffinée.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 22 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

340 kcal	26 g	9 g	38 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 150 g de yaourt grec
- 30 g de protéine vanille (facultatif)
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Fruits rouges pour servir

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse.
2. Laisser reposer 5 minutes : l'avoine gonfle et la pâte s'épaissit.
3. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen, légèrement huilée.
4. Verser des petits cercles de pâte, cuire 2 à 3 minutes jusqu'à l'apparition de bulles, retourner et cuire 2 minutes.
5. Empiler, garnir de fruits rouges et d'un filet de miel.

Astuce — Ne montez pas trop le feu : c'est le secret des pancakes dorés et cuits à cœur.

Variante — Version chocolat : remplacez la protéine vanille par du cacao et des pépites.

Conservation — 2 jours au frigo ou 2 mois au congélateur, à repasser au grille-pain.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les protéines fournissent les acides aminés du collagène ; l'avoine complète maintient une glycémie stable, anti-glycation.

Nutriments clés — Protéines · fibres · IG modéré

Pancakes aux myrtilles

Des pancakes dorés constellés de myrtilles qui éclatent à la cuisson — le classique américain en version glow.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 22 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

330 kcal	14 g	9 g	46 g	6 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine mixés en farine
- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 12 cl de lait ou boisson végétale
- 1 c. à c. de levure chimique
- 125 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 1 pincée de sel
- Yaourt grec et miel pour servir

Préparation

1. Mixer avoine, banane, œufs, lait, levure et sel en pâte épaisse.
2. Incorporer délicatement la moitié des myrtilles.
3. Cuire des petits pancakes 2 à 3 minutes par face à feu moyen.
4. Piquer quelques myrtilles sur la face crue avant de retourner.
5. Servir en pile avec yaourt grec, miel et le reste des myrtilles.

Astuce — Les myrtilles surgelées ne se décongèlent pas avant : elles saignent moins dans la pâte.

Variante — Ajoutez du zeste de citron dans la pâte — le duo myrtille-citron est céleste.

Conservation — Se congèlent et se toastent : le petit-déjeuner glow de secours.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les anthocyanes de la myrtille sont parmi les antioxydants les plus protecteurs du collagène — ici dès le petit-déjeuner.

Nutriments clés — Anthocyanes · protéines · fibres · IG modéré

Granola maison croquant

Doré au four, mille fois moins sucré que celui du commerce — et la maison sent divinement bon.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 10 PORTIONS · FACILE

210 kcal	6 g	10 g	24 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de flocons d'avoine
- 100 g d'amandes et noix concassées
- 40 g de graines (courge, tournesol)
- 50 g de miel ou sirop d'érable
- 3 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de sel
- 50 g de raisins secs ou cranberries

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C.

2. Mélanger avoine, oléagineux, graines, cannelle et sel.

3. Faire fondre miel et huile de coco, verser sur le mélange et bien enrober.

4. Étaler sur une plaque et cuire 25 minutes en remuant à mi-cuisson.

5. Laisser refroidir sans toucher (le croquant se forme), puis ajouter les fruits secs.

Astuce — Tasser le granola avant cuisson et ne remuer qu'une fois : vous obtiendrez de gros clusters.

Variante — Granola chocolat : ajoutez du cacao avant cuisson et des pépites après refroidissement.

Conservation — 3 semaines dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Graines et oléagineux livrent zinc, vitamine E et bonnes graisses — sans le sucre des granolas industriels.

Nutriments clés — Zinc · vitamine E · fibres · magnésium

Toast avocat-saumon fumé

Le toast scandinave : avocat crémeux, saumon rosé, citron — le glow posé sur du levain.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

360 kcal	20 g	20 g	28 g	6 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 tranches de pain au levain
- 1 avocat mûr
- 80 g de saumon fumé
- 1/2 citron
- Aneth frais
- Graines de sésame
- Poivre du moulin

Préparation

1. Toaster le pain.
2. Écraser l'avocat avec le jus de citron, sel et poivre.
3. Tartiner généreusement, draper le saumon fumé.
4. Finir aneth, sésame et un dernier trait de citron.

Astuce — Sortez l'avocat du frigo 30 minutes avant : à température ambiante, il est deux fois plus crémeux.

Variante — Ajoutez un œuf poché pour le brunch complet.

Conservation — Assemblage minute — les composants voyagent séparément.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Oméga-3 du saumon + vitamine E de l'avocat : le duo hydratation-souplesse le plus efficace de l'assiette.

Nutriments clés — Oméga-3 · vitamine E · protéines · vitamine C

Toast ricotta, miel & grenade

Un nuage de ricotta piqué de rubis de grenade : le toast le plus photogénique du chapitre.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

300 kcal	12 g	11 g	40 g	4 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 tranches de pain au levain ou complet
- 150 g de ricotta
- 1/2 grenade
- 1 c. à c. de miel
- Pistaches concassées
- Menthe, zeste de citron

Préparation

1. Toaster le pain, fouetter la ricotta 30 secondes pour l'aérer.
2. Tartiner en couche épaisse.
3. Égrainer la grenade par-dessus.
4. Miel en filet, pistaches, menthe et zeste.

Astuce — Frappez le dos de la demi-grenade avec une cuillère en bois : les graines pleuvent sans massacre.

Variante — Version salée : huile d'olive, za'atar et flocons de sel à la place du miel.

Conservation — La ricotta fouettée se garde 2 jours ; le montage se fait au moment.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les punicalagines de la grenade stimulent la régénération cutanée ; la ricotta apporte les protéines de structure.

Nutriments clés — Punicalagines · protéines · calcium · vitamine C

Toast avocat-œuf parfait

L'avocado toast des brunchs new-yorkais, avec la cuisson d'œuf inratable.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 6 MIN · TOTAL 16 MIN · 1 PORTION · FACILE

380 kcal	16 g	22 g	30 g	8 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet ou au levain
- 1 avocat mûr
- 1 ou 2 œufs
- 1/2 citron
- Piment doux en flocons
- Graines de sésame
- Sel, poivre

Préparation

1. Toaster le pain jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
2. Écraser l'avocat avec le jus de citron, sel et poivre.
3. Cuire les œufs au plat à feu doux, blanc pris et jaune coulant (ou pochés 3 minutes).
4. Tartiner généreusement le pain d'avocat.
5. Déposer l'œuf, parsemer de piment et de sésame.

Astuce — Un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de citron au moment de servir réveillent tout.

Variante — Ajoutez du saumon fumé ou de la feta émiettée pour la version brunch complet.

Conservation — À manger immédiatement — l'avocat n'attend personne.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Vitamine E et lutéine de l'avocat, biotine et protéines complètes de l'œuf : le petit-déjeuner peau nette.

Nutriments clés — Vitamine E · biotine · protéines · lutéine

Cottage cheese bowl sucré

Le bol protéiné star de 2024 : cottage cheese, fruits juteux, miel et croquant.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

320 kcal	26 g	10 g	32 g	4 g	24 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de cottage cheese
- 1 pêche ou 100 g de fruits rouges
- 1 c. à c. de miel
- 2 c. à s. de granola
- 1 c. à s. de pistaches concassées
- Menthe (facultatif)

Préparation

1. Verser le cottage cheese dans un bol (mixé 30 secondes pour la version lisse « whipped »).

2. Disposer les fruits en quartiers.

3. Arroser de miel.

4. Parsemer granola et pistaches.

5. Menthe pour la beauté du geste.

Astuce — Mixé, le cottage cheese devient une crème épaisse qui rivalise avec le yaourt grec — avec plus de protéines.

Variante — Version salée : tomates, concombre, huile d'olive, za'atar.

Conservation — Se monte en 5 minutes — préparez juste les toppings d'avance.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Un concentré de protéines pour la synthèse du collagène, des fruits pour la vitamine C qui l'active.

Nutriments clés — Protéines · vitamine C · calcium · probiotiques

Porridge crémeux banane-cannelle

Le classique réconfortant, cuit lentement pour une texture de nuage.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 15 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

350 kcal	12 g	9 g	56 g	7 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait ou boisson végétale
- 1 banane
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- Noix concassées

Préparation

1. Chauffer l'avoine avec le lait, le sel et la moitié de la banane écrasée.

2. Cuire 8 à 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

3. Ajouter la cannelle en fin de cuisson.

4. Garnir avec le reste de banane en rondelles, le beurre de cacahuète et les noix.

Astuce — Remuer souvent et à feu doux : c'est la clé du crémeux.

Variante — Porridge salé : parmesan, œuf poché et épinards — le petit-déj des chefs.

Conservation — Se réchauffe avec un trait de lait pour retrouver l'onctuosité.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — L'avoine apaise le microbiote et la cannelle aide à lisser la glycémie — l'anti-glycation du matin.

Nutriments clés — Bêta-glucanes · fibres · manganèse

Baked oats myrtille-citron

Le gâteau-porridge du four, gonflé et doré, parfumé comme un muffin géant.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 22 MIN · TOTAL 27 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

350 kcal	14 g	9 g	52 g	7 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 6 cl de lait
- 1/2 c. à c. de levure
- 80 g de myrtilles
- Zeste d'un demi-citron
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mixer avoine, banane, œuf, lait, levure, zeste et sel.
3. Incorporer les myrtilles, verser en ramequin huilé.
4. Cuire 20 à 22 minutes : gonflé, doré, cœur moelleux.
5. Déguster tiède, à la cuillère.

Astuce — Le zeste de citron réveille la myrtille — ne le sautez pas, c'est lui la signature.

Variante — Un carré de chocolat blanc enfoncé au centre pour les matins de fête.

Conservation — Se prépare la veille et se réchauffe 30 secondes au micro-ondes.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Avoine prébiotique + myrtilles antioxydantes : le microbiote et le collagène servis dans le même ramequin.

Nutriments clés — Bêta-glucanes · anthocyanes · protéines

Bol de skyr kiwi-granola

Le bol islandais ultra-protéiné, réveillé par l'acidulé du kiwi — 3 minutes chrono.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

290 kcal	22 g	6 g	36 g	5 g	20 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de skyr
- 2 kiwis
- 3 c. à s. de granola maison
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de graines de chia

Préparation

1. Verser le skyr dans un bol.
2. Peler et trancher les kiwis en rondelles.
3. Disposer joliment, saupoudrer granola et chia.
4. Filet de miel, et c'est réglé.

Astuce — Un kiwi bien mûr cède sous le pouce : c'est là qu'il est doux et gorgé de vitamine C.

Variante — Kiwi jaune, plus sucré et encore plus riche en vitamine C.

Conservation — Le bol se monte au moment ; le granola attend en bocal.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Deux kiwis couvrent 100 % de la vitamine C quotidienne — le cofacteur sans lequel le collagène ne se fabrique pas.

Nutriments clés — Vitamine C · protéines · probiotiques · fibres

Compote pomme-cannelle sans sucre

Des pommes, une casserole, rien d'autre : la compote qui n'a besoin de personne.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

80 kcal	0 g	0 g	20 g	3 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 6 pommes (mélangez les variétés : c'est le secret)
- Option tolérée : 1 trait de citron, 1 bâton de cannelle

Préparation

1. Peler et couper les pommes en morceaux.
2. Cuire à couvert à feu doux avec 2 c. à s. d'eau, 15 à 20 minutes.
3. Remuer de temps en temps — elles fondent seules.
4. Écraser à la fourchette (rustique) ou mixer (lisse).
5. Tiède ou froide, nature ou cannelle : elle a toujours raison.

Astuce — Mélanger 2 ou 3 variétés (acide + sucrée + parfumée) donne une compote complexe sans un gramme de sucre.

Variante — Poire-vanille ou pomme-rhubarbe pour élargir le répertoire.

Conservation — 5 jours au frigo, se congèle en portions — la base de mille desserts healthy.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — La pectine de la pomme nourrit les bonnes bactéries intestinales ; zéro sucre ajouté, zéro glycation.

Nutriments clés — Pectine · polyphénols · zéro sucre ajouté

Pancakes verts banane et épinards



(1 portion)	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 1/2 banane mûre moyenne
• 3 gros blancs d'œufs
• 2 tasses d'épinards crus emballés
• 1/3 tasse de flocons d'avoine
• 2 cuillères à soupe de lin moulu
• 1/2 cuillère à café de poudre à pâte sans sodium
• 1/2 cuillère à café de cannelle
• 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Dans un robot culinaire ou un batteur, mettez l'avoine dans la farine et battez.
3. Mettez la farine d'avoine dans un saladier, ajoutez les autres ingrédients secs et mélangez.
4. Mettez les épinards, les blancs d'œufs, la banane et la vanille dans le robot et mélangez jusqu'à que la consistance soit homogène.
5. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez jusqu'à que la pâte soit homogène.
6. Déposez la pâte dans la poêle en formant des petits pancakes.
7. Faites cuire environ 1 min de chaque côté ou jusqu'à ce que les bords commencent à dorer.
8. Mettez dans une assiette et garnissez de fruits frais, noix, noisettes à votre convenance. Les blancs d'œufs doivent être entièrement cuits ; prolongez la cuisson si le centre reste humide.

Chia pudding vanille et cannelle



2/3 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 2/3 tasse de graines de chia
• 3 tasses de lait d'amande non sucré
• 1 cuillère à soupe de cannelle
• 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
• 2 sachets de Stevia (facultatif pour la douceur)

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients dans un récipient en verre et mélangez.
2. Mettez dans des verres ou bols puis placez au réfrigérateur au minimum 3h.

Porridge amande et cardamome



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 100 g de flocons d'avoine
• 40 cl de lait végétal (avoine, amande ou riz)
• 50 cl d'eau
• Cannelle
• Cardamome
• Poudre de vanille
• Amandes concassées
• Fruits frais

Préparation

1. Mettez les flocons d'avoine à tremper pendant une nuit dans l'eau.
2. Dans une casserole, mettez les flocons égouttés avec le lait végétal, 1 pincée de cardamome, 1 pincée de poudre de vanille et 1 pincée de cannelle.
3. Faites cuire environ 7-8 minutes à feu doux en remuant.
4. Servez avec un peu de lait végétal, des morceaux de fruit frais de votre choix et des amandes concassées ou noix...

Açaí bowl aux fruits rouges



pour 1 bol	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• Pour la base :
• 1 poignée de fruits rouges (myrtilles, framboises, fraises…) frais ou congelés selon la
• saison
• 1 banane coupée en rondelles
• 1 verre de lait végétal (amande, soja, avoine, riz ou lait de coco)
• 1 cuillère à soupe rase d’açaï en poudre
• 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d’agave/riz/érable
• Topping au choix :
• Fruits, noix, amandes, baies, granola, fruits secs, noix de coco…

Préparation

1. Mélangez tous les fruits choisis dans un mixeur, jusqu’à obtenir une texture homogène.
2. Ajoutez le lait végétal, la cuillère d’acai, une cuillère de miel et mélangez.
3. Mettez dans un bol et ajoutez les toppings au choix.

Smoothie bowl baies, épinards et lin



2/3 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• La base :
• 1/2 bol moyen d'épinards ou de choux bio
• 1/4 bol moyen de cerises dénoyautées (fraîches ou congelées)
• 1 banane coupée en rondelle, (fraîche ou congelé)
• 1/2 cuillère à soupe de farine de lin
• 1 bol moyen et demi de baies bio congelées (myrtilles, mûres, fraises, framboises)
• Jus d’1/2 citron
• 1/2 bol moyen d'eau ou d'eau de coco
• Facultatif : Pincée de curcuma
• Options pour le dessus du smoothie bowl :
• Graines de chia ou de chanvre
• Chips ou flocons de noix de coco
• Rondelles de banane
• Mûres, myrtilles, framboises, fraises
• Noix ou graines

Préparation

1. Dans un blender, mettez tous les ingrédients et mixez. Mélangez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée, en ajoutant de l’eau de coco ou de l’eau minérale si besoin (plus ou moins selon la consistance du smoothie souhaitée.
2. Vous pouvez ajouter du sirop d'érable ou du miel pour donner un goût plus sucré. Mélangez de nouveau.
3. Versez la préparation dans un bol et mettez au-dessus du smoothie vos ingrédients préférés (fraises, noix…)
4. Servez,

02

Smoothies & lattes glow

Des concentrés de beauté à boire, chauds ou glacés.

Glow Green Smoothie
Pink Collagen Smoothie
Blueberry Skin Smoothie
Smoothie tropical au collagène
Smoothie vert kiwi-épinards-citron
Smoothie mangue-coco lassi
Smoothie bowl dragon fruit
Matcha Latte Glow
Golden Latte anti-inflammatoire
Chocolat chaud au cacao pur

Glow Green Smoothie

Le green smoothie pour débutants : la mangue efface les épinards, les bienfaits restent.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

190 kcal	4 g	2 g	42 g	6 g	32 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 grosse poignée d'épinards frais
- 150 g de mangue congelée
- 1/2 banane
- 15 cl d'eau de coco ou lait végétal
- 1/2 citron vert
- 1 c. à c. de graines de lin moulues

Préparation

1. Mixer d'abord les épinards avec le liquide (zéro morceau vert).
2. Ajouter mangue, banane, citron vert et lin.
3. Mixer 45 secondes.
4. Servir immédiatement, bien frais.

Astuce — Mixer les feuilles avec le liquide d'abord : le secret du smoothie vert lisse sans fibres.

Variante — Kale à la place des épinards pour les avancés du green.

Conservation — 24 h en bouteille fermée pleine — secouer avant.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les folates et la lutéine des épinards, la vitamine C de la mangue : un shot de photoprotection végétale.

Nutriments clés — Vitamine C · folates · lutéine · fibres

Pink Collagen Smoothie

Le smoothie rose poudré des routines beauté : fruits rouges, banane et boost de collagène.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

240 kcal	15 g	4 g	38 g	6 g	24 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de fraises et framboises (surgelées)
- 1/2 banane
- 150 g de yaourt grec ou skyr
- 10 cl de lait d'amande
- 1 dose de collagène marin (ou 1 c. à s. de graines de chia)
- 1 c. à c. de miel (facultatif)

Préparation

1. Mixer les fruits congelés avec la banane et le lait.
2. Ajouter yaourt et collagène, mixer 30 secondes.
3. Ajuster la texture au lait, sucrer si besoin.
4. Servir immédiatement dans un verre bien froid.

Astuce — La vitamine C des fruits rouges est exactement ce dont le collagène (ajouté ou maison) a besoin pour être utilisé.

Variante — Une pointe de betterave râpée intensifie le rose sans changer le goût.

Conservation — À boire dans l'heure — le rose n'attend pas.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Vitamine C + protéines/collagène dans le même verre : la formule complète de soutien de la fermeté cutanée.

Nutriments clés — Vitamine C · collagène/protéines · anthocyanes

Blueberry Skin Smoothie

Le smoothie belle peau : antioxydants des myrtilles, bonnes graisses de l'avocat.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

260 kcal	5 g	12 g	34 g	9 g	20 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de myrtilles congelées
- 1/4 d'avocat
- 1/2 banane
- 15 cl de lait d'amande
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 c. à c. de miel (facultatif)

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients 60 secondes.
2. La texture doit être veloutée grâce à l'avocat — ajuster au lait.
3. Servir avec quelques myrtilles fraîches sur le dessus.

Astuce — L'avocat rend les antioxydants liposolubles des myrtilles mieux absorbables — et la texture divine.

Variante — Ajoutez du collagène en poudre ou des épinards, invisibles ici.

Conservation — 24 h en bouteille pleine et fermée.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les anthocyanes de la myrtille protègent le collagène, les bonnes graisses de l'avocat les rendent plus assimilables.

Nutriments clés — Anthocyanes · vitamine E · oméga-9 · fibres

Smoothie tropical au collagène

Le smoothie des routines beauté : vitamine C tropicale + collagène (ou son kit de fabrication).



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

230 kcal	12 g	4 g	40 g	5 g	30 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g d'ananas et mangue congelés
- 1/2 banane
- 15 cl d'eau de coco
- 1 dose de collagène marin en poudre (ou 100 g de yaourt grec + graines de chia)
- 1/2 citron vert
- 1 cm de gingembre

Préparation

1. Mixer les fruits congelés avec l'eau de coco.
2. Ajouter le collagène, le citron vert et le gingembre.
3. Mixer 30 secondes de plus.
4. Servir immédiatement — la vitamine C n'aime pas attendre.

Astuce — La vitamine C de l'ananas et du citron est le cofacteur indispensable de la synthèse du collagène : le duo est pensé.

Variante — Sans collagène : yaourt grec + chia font un excellent kit de fabrication maison.

Conservation — À boire dans l'heure, en bouteille pleine si transport.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — La vitamine C de l'ananas et du citron vert est le cofacteur direct de la fabrication du collagène.

Nutriments clés — Vitamine C · collagène/protéines · broméline

Smoothie vert kiwi-épinards-citron

La bombe de vitamine C verte : deux kiwis suffisent à couvrir la journée.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

180 kcal	4 g	2 g	38 g	8 g	24 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 kiwis mûrs
- 1 poignée d'épinards
- 1/2 banane
- 1/2 citron (jus)
- 15 cl d'eau de coco ou d'eau
- 1 c. à c. de graines de chia
- 3 glaçons

Préparation

1. Mixer les épinards avec le liquide d'abord.
2. Ajouter kiwis, banane, citron et chia.
3. Mixer avec les glaçons 45 secondes.
4. Boire immédiatement, à la paille, avec panache.

Astuce — Kiwi bien mûr = douceur naturelle ; kiwi ferme = grimace. Choisissez-le souple.

Variante — Ajoutez 1/4 d'avocat pour la texture velours.

Conservation — 24 h maximum en bouteille pleine — mais frais, il chante.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Deux kiwis couvrent les besoins quotidiens en vitamine C — le carburant du collagène et de l'éclat.

Nutriments clés — Vitamine C · folates · fibres

Smoothie mangue-coco lassi

Inspiré du lassi indien : mangue veloutée, yaourt, cardamome — un voyage.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

210 kcal	6 g	6 g	36 g	3 g	30 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de mangue bien mûre (ou congelée)
- 150 g de yaourt grec
- 10 cl de lait de coco
- 1 c. à c. de miel
- 1 pincée de cardamome moulue
- Glaçons
- Pistaches concassées

Préparation

1. Mixer mangue, yaourt, lait de coco, miel et cardamome.
2. Ajouter les glaçons, mixer encore 20 secondes.
3. Verser dans des verres frais.
4. Parsemer de pistaches concassées.

Astuce — La cardamome fait tout le lassi : une pincée, pas plus, elle domine vite.

Variante — Version salée traditionnelle : sel et cumin à la place du miel.

Conservation — 24 h au frais — remixer ou secouer avant.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Bêta-carotène bonne mine et ferments du yaourt pour l'axe intestin-peau.

Nutriments clés — Bêta-carotène · probiotiques · protéines

Smoothie bowl dragon fruit

Le pink bowl le plus photographié d'Instagram — et un concentré de vitamine C.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

290 kcal	6 g	8 g	52 g	9 g	34 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de pitaya (fruit du dragon) congelée
- 100 g de fraises congelées
- 1/2 banane congelée
- 8 cl de lait de coco
- Toppings : kiwi, coco râpée, granola, chia

Préparation

1. Mixer les fruits congelés avec le minimum de lait de coco.
2. Texture épaisse type glace italienne obligatoire.
3. Verser dans un bol frais.
4. Disposer les toppings en lignes graphiques.
5. Photographier (tradition), puis manger à la cuillère.

Astuce — La pitaya congelée en sachets (magasins bio ou asiatiques) donne le rose fuchsia signature.

Variante — Sans pitaya : framboises + une pointe de betterave crue.

Conservation — Aucune — il fond aussi photogéniquement qu'une glace.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — La pitaya déborde de bétalaïnes antioxydantes et de vitamine C — le glow rose fuchsia.

Nutriments clés — Vitamine C · bétalaïnes · fibres

Matcha Latte Glow

Le rituel vert de Kyoto à Brooklyn : fouetté, mousseux, précis.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · FACILE

110 kcal	5 g	4 g	13 g	1 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 c. à c. de matcha de qualité cérémonie ou culinaire supérieure
- 5 cl d'eau à 75 °C (jamais bouillante)
- 20 cl de lait ou boisson d'avoine barista
- 1 c. à c. de miel ou sirop d'érable

Préparation

1. Tamiser le matcha dans un bol (anti-grumeaux).
2. Verser l'eau à 75 °C, fouetter en W au chasen (ou petit fouet) jusqu'à mousse fine.
3. Chauffer et faire mousser le lait.
4. Verser le lait sur le matcha, sucrer légèrement.
5. Version glacée : matcha fouetté versé sur lait froid et glaçons.

Astuce — Eau à 75 °C impérativement : bouillante, elle brûle le matcha et le rend amer.

Variante — Ajoutez une pointe de vanille ou un trait de sirop de rose.

Conservation — Se boit à la minute — le matcha se dépose vite, fouettez et buvez.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — L'EGCG du matcha est l'un des antioxydants les plus étudiés contre le photovieillissement.

Nutriments clés — EGCG · catéchines · L-théanine

Golden Latte anti-inflammatoire

Le latte curcuma ayurvédique : doré, épicé, apaisant — le câlin du soir.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

130 kcal	4 g	6 g	16 g	1 g	11 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 25 cl de lait de coco ou d'amande
- 1 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de gingembre et de poivre noir
- 1 c. à c. de miel ou érable
- 1/2 c. à c. d'huile de coco (l'absorption, toujours)

Préparation

1. Chauffer le lait avec toutes les épices et l'huile de coco en fouettant.
2. Frémir 3 à 4 minutes à feu doux.
3. Sucrer hors du feu.
4. Mousser au fouet ou mousseur.
5. Servir avec une pincée de cannelle dessinée sur la mousse.

Astuce — Le trio curcuma-poivre-gras n'est pas du folklore : c'est la condition de l'absorption de la curcumine.

Variante — Ajoutez un shot d'espresso pour le « dirty golden latte ».

Conservation — Le mélange d'épices sec se prépare en pot pour 20 lattes.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Curcumine + poivre + corps gras : le rituel du soir qui apaise l'inflammation de fond.

Nutriments clés — Curcumine · gingérols · bonnes graisses

Chocolat chaud au cacao pur

Le vrai chocolat chaud, épais et cacaoté, sans la brique de crème.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

160 kcal	8 g	7 g	18 g	4 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 cl de lait ou boisson d'avoine
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 20 g de chocolat noir 70 %
- 1 c. à c. de miel ou érable
- 1/2 c. à c. de vanille
- 1 pincée de cannelle et de sel

Préparation

1. Chauffer le lait avec le cacao en fouettant.
2. Ajouter le chocolat noir haché, fouetter jusqu'à texture lisse.
3. Sucrer légèrement, ajouter vanille, cannelle et la pincée de sel.
4. Frémir 1 minute en fouettant : il épaissit.
5. Servir immédiatement, mousse au fouet pour les esthètes.

Astuce — La pincée de sel réveille le cacao — c'est le geste des chocolatiers.

Variante — Piment doux et cannelle : le chocolat aztèque qui réchauffe deux fois.

Conservation — Se réchauffe à feu doux en fouettant.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les flavanols du cacao pur améliorent la microcirculation cutanée — le teint rosé en tasse.

Nutriments clés — Flavanols · magnésium · fer

Smoothie ananas et céleri



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 3 rondelles d’ananas
- 5 branches de céleri
- 500 ml d’eau
- 1/2 c. à café de miel, facultative.

Préparation

Lave le céleri, pare-le et coupe-le en morceaux. Mixe avec l’ananas et l’eau, puis ajoute le miel si tu le souhaites. Ajuste la texture avec un peu d’eau. Sers en petites portions, sans obligation de consommation à jeun.

Smoothie vert pomme et gingembre



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 3 pommes
- 1 tige de céleri
- 1/2 concombre
- 1 poignée de laitue
- 1 poignée d’épinards
- 1 petit morceau de gingembre
- eau si nécessaire.

Préparation

Lave soigneusement les végétaux. Retire trognons et parties dures. Coupe les ingrédients, puis mixe-les avec un peu d’eau jusqu’à obtenir une texture buvable. Partage la préparation selon la quantité obtenue et consomme sans attendre.

Smoothie rouge betterave et agrumes



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 1 betterave
- 1 pomme
- 12 petites carottes
- 1/2 citron
- 2 oranges
- eau selon la texture.

Préparation

Il s’agit d’une grande préparation à partager, pas d’un verre à boire seul. Lave, épluche ou pare les végétaux et retire pépins et trognons. Coupe finement et mixe progressivement avec le jus des agrumes et l’eau nécessaire. Une betterave déjà cuite permet une texture plus souple.

Smoothie céleri, carotte et persil



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 3 carottes
- 1 grand concombre
- 3 tiges de céleri
- 25 g de persil
- eau pour ajuster.

Préparation

Lave soigneusement tous les végétaux ; épluche si nécessaire. Coupe-les en petits morceaux. Mixe progressivement avec de l’eau pour obtenir une texture homogène. Partage selon le volume obtenu. Le nom de la recette ne signifie pas qu’elle nettoie les organes.

Eau pastèque, citron et menthe



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 1,5 litre d’eau
- 1 morceau de pastèque
- 1/2 citron vert ou jaune
- 12 à 15 feuilles de menthe.

Préparation

Lave la menthe et le citron. Coupe la pastèque en cubes et retire les pépins. Mets les ingrédients dans une carafe propre avec l’eau. Couvre et laisse parfumer au réfrigérateur, quelques heures ou une nuit.

Eau myrtilles et orange



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 60 g de myrtilles
• 2 oranges
• eau et glaçons pour remplir une carafe.

Préparation

Lave les fruits et coupe les oranges en rondelles. Dépose les myrtilles et les oranges dans la carafe. Ajoute l’eau et, si tu le souhaites, des glaçons. Couvre et laisse parfumer au réfrigérateur.

Eau fraise, kiwi et citron



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• Quelques fraises
• 2 kiwis
• 2 citrons
• eau et glaçons pour remplir une carafe.

Préparation

Lave les fraises et les citrons. Épluche les kiwis. Coupe les fruits en rondelles, place-les dans une carafe propre et ajoute l’eau. Couvre et laisse parfumer au réfrigérateur.

Eau pamplemousse, fraise et romarin



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 5 ou 6 fraises
- 1 citron
- 1 pamplemousse
- quelques feuilles de romarin
- eau et glaçons.

Préparation

Lave les ingrédients, coupe les fruits en rondelles et mets-les dans une carafe. Ajoute l’eau et le romarin. Couvre et laisse parfumer au réfrigérateur. Sous traitement, demande au pharmacien si le pamplemousse est compatible ; sinon choisis une autre recette.

Eau pomme et cannelle



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 1 pomme verte
- 1 bâton de cannelle
- 1 citron
- 1 litre d’eau.

Préparation

Lave la pomme et le citron. Chauffe l’eau et verse-la dans un récipient adapté à la chaleur avec la cannelle et la pomme coupée. Couvre 10 minutes. Refroidis rapidement puis conserve au réfrigérateur. Ajoute le jus de citron selon le goût.

Eau concombre, menthe et gingembre



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 citron
- 10 feuilles de menthe
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 litre d’eau.

Préparation

Lave les ingrédients. Coupe concombre et citron en rondelles. Mets-les dans l’eau avec la menthe et le gingembre. Couvre et laisse parfumer au réfrigérateur ; tu peux diminuer le gingembre si la saveur est trop forte.

Infusion citron, gingembre et menthe



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 75 cl d’eau
• jus de 2 citrons
• zeste de 1 citron lavé
• 3 cm de gingembre frais
• 5 brins de menthe
• jusqu’à 2 c. à soupe de miel, facultatives
• pincée de curcuma, facultative.

Préparation

Coupe le gingembre et mets-le avec le zeste dans une théière adaptée. Verse l’eau frémissante et laisse infuser environ 5 minutes. Ajoute la menthe, le jus de citron et, si souhaité, un peu de miel. Ajuste l’acidité et le sucre au goût. Cette boisson n’est pas un brûle-graisses.

Infusion douce thym et romarin



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 250 ml d’eau
• 1 petite branche fraîche de thym et 1 petite branche fraîche de romarin, propres
• 1 c. à café de miel, facultative.

Préparation

Verse l’eau frémissante sur les herbes dans une tasse adaptée, couvre quelques minutes puis filtre. Pour une plante séchée vendue en sachet, suis le dosage de l’emballage. Utilise une quantité culinaire modérée, sans huiles essentielles ni extraits concentrés. Demande conseil en cas de grossesse, maladie, allergie ou traitement.

03

Jus & shots éclat

Petits volumes, grands effets.

Jus vert détox

Jus spécial belle peau

Shot gingembre-citron-curcuma

Jus concombre-citron-menthe

Jus betterave-pomme-citron

Jus vert détox

Le jus vert des célébrités : céleri, pomme, concombre — la chlorophylle qui réveille.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

90 kcal	2 g	0 g	20 g	2 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 branches de céleri
- 1 concombre
- 1 pomme verte
- 1/2 citron pelé
- 2 cm de gingembre
- 1 poignée d'épinards
- 10 cl d'eau (si blender)

Préparation

1. Passer tous les ingrédients à l'extracteur de jus.
2. Ou mixer au blender avec l'eau puis filtrer au sac à lait végétal.
3. Boire dans les 15 minutes, à jeun idéalement.
4. Secouer avant de boire si séparation.

Astuce — La pomme verte équilibre l'amertume : commencez avec une entière, réduisez avec l'habitude.

Variante — Ajoutez du persil ou du kale quand vous serez accro.

Conservation — 24 h au mieux, en bouteille pleine hermétique — mais frais, c'est mieux.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Chlorophylle, potassium et hydratation cellulaire : le coup de propre du matin.

Nutriments clés — Chlorophylle · potassium · vitamine C

Jus spécial belle peau

Carotte, orange, gingembre : le cocktail bêta-carotène qui donne bonne mine en buvant.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	2 g	0 g	25 g	3 g	21 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 carottes
- 2 oranges pelées
- 2 cm de gingembre
- 2 cm de curcuma frais (ou 1/2 c. à c. en poudre)
- 1/2 citron
- 1 pincée de poivre noir

Préparation

1. Passer carottes, oranges, gingembre et curcuma à l'extracteur.
2. Ajouter citron et poivre noir.
3. Remuer et servir sur glace.
4. Boire dans le quart d'heure pour toutes les vitamines.

Astuce — Le bêta-carotène aime le gras : buvez ce jus avec une poignée d'amandes.

Variante — Ajoutez une patate douce crue si votre extracteur est vaillant.

Conservation — 24 h maximum en bouteille pleine au frigo.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le bêta-carotène de la carotte se dépose dans la peau et lui donne ce hâle doré naturel documenté.

Nutriments clés — Bêta-carotène · vitamine C · curcumine

Shot gingembre-citron-curcuma

Le réveil matin en 4 centilitres : le shot qui pique et qui protège.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 5 PORTIONS · TRÈS FACILE

25 kcal	0 g	0 g	6 g	0 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de gingembre frais
- 2 citrons
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 10 cl d'eau
- 1 c. à c. de miel (adoucisseur autorisé)

Préparation

1. Mixer le gingembre pelé avec l'eau.
2. Ajouter jus de citron, curcuma et poivre, mixer.
3. Filtrer en pressant fort la pulpe.
4. Verser en petite bouteille.
5. Un shot de 3-4 cl chaque matin, cul sec et grimace autorisée.

Astuce — Préparez la semaine en une fois : 5 shots dans une bouteille au frigo.

Variante — Coupez avec du jus d'orange les jours de faiblesse.

Conservation — 4 à 5 jours au frigo en bouteille fermée.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Gingérols et curcumine concentrés : 4 cl d'anti-inflammatoire à avaler cul sec.

Nutriments clés — Gingérols · curcumine · vitamine C

Jus concombre-citron-menthe

Le jus spa : hydratation maximale, silicium du concombre, fraîcheur totale.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

45 kcal	1 g	0 g	10 g	1 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 concombres
- 1 pomme verte
- 1 citron pelé
- 10 feuilles de menthe
- 2 cm de gingembre (facultatif)

Préparation

1. Passer concombres, pomme, citron et menthe à l'extracteur.
2. Ou mixer et filtrer au tamis fin.
3. Servir sur glace immédiatement.
4. Respirer, boire, se sentir en cure thermale.

Astuce — Le concombre est composé à 96 % d'eau structurée pleine de minéraux : l'hydratation cellulaire par excellence.

Variante — Ajoutez du céleri pour la version green pressée complète.

Conservation — 24 h — mais ce jus est un instantané de fraîcheur, buvez-le vite.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — 96 % d'eau structurée et du silicium, minéral de soutien du collagène et des ongles.

Nutriments clés — Silicium · potassium · vitamine C

Jus betterave-pomme-citron

Le jus rubis des sportifs : la betterave améliore l'endurance, la pomme la rend buvable.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

100 kcal	2 g	0 g	22 g	3 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 betteraves crues moyennes
- 2 pommes
- 1/2 citron
- 2 cm de gingembre
- 10 cl d'eau si blender

Préparation

1. Peler les betteraves (gants conseillés, ou doigts roses assumés).
2. Passer betteraves, pommes et gingembre à l'extracteur.
3. Ajouter le citron.
4. Servir frais — la couleur fait la moitié du plaisir.

Astuce — Bu 2 à 3 heures avant l'effort, les nitrates de la betterave soutiennent l'endurance — c'est documenté.

Variante — Ajoutez une carotte et une orange pour l'adoucir encore.

Conservation — 24 h au frigo — la couleur tient, les vitamines moins.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les nitrates de la betterave boostent la circulation — et donc l'oxygénation de la peau.

Nutriments clés — Nitrates · bétalaïnes · vitamine C

Carotte, citron et épices



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 2 ou 3 carottes
- 1 citron ou autre agrume
- 1 pincée culinaire de curcuma
- 1 pincée de gingembre
- eau si mixage.

Préparation

Lave et coupe les carottes. Pèle l’agrume. Pour un jus, utilise un extracteur adapté. Pour un smoothie, mixe avec assez d’eau, puis ajoute les épices. La texture et la quantité obtenue dépendent de l’appareil et des fruits.

04
Salades beauté

Croquantes, colorées, gorgées d'antioxydants.

Salade Glow
Green Goddess Salad
Watermelon feta salad
Salade burrata-pêches rôties
Salade lentilles, feta & grenade
Salade quinoa, avocat & edamame
Salade concombre-saumon asiatique
Salade Jennifer Aniston
Quinoa, grenade & feta
Salade épinards-fraises-noix

Salade Glow

La salade signature des comptes skin food : oméga-3, bonnes graisses et vitamine C dans la même assiette.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 27 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

480 kcal	30 g	26 g	32 g	8 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 1 mangue
- 1 avocat
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge
- Graines de sésame
- Sauce : citron vert, huile d'olive, miel, gingembre râpé

Préparation

1. Cuire les pavés de saumon 12 minutes à 200 °C, laisser tiédir et effeuiller.

2. Tailler mangue et avocat en lamelles, concombre en demi-lunes.

3. Fouetter la sauce citron vert-gingembre.

4. Dresser les pousses, répartir saumon, mangue, avocat, concombre et oignon.

5. Arroser de sauce, parsemer de sésame.

Astuce — Le duo avocat-mangue rend les caroténoïdes et la vitamine E mieux absorbés — le glow se joue aussi dans l'assiette.

Variante — Version crevettes grillées ou tofu fumé.

Conservation — Éléments séparés 24 h ; assemblage au moment.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Oméga-3 du saumon, vitamine E de l'avocat, vitamine C de la mangue : la définition même d'une assiette glow.

Nutriments clés — Oméga-3 · vitamines C et E · caroténoïdes

Green Goddess Salad

La salade verte hachée devenue virale : tout est finement ciselé et nappé d'une sauce déesse.



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

310 kcal	9 g	22 g	22 g	8 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1/2 chou blanc ou vert
- 2 concombres
- 4 oignons nouveaux
- Ciboulette
- Sauce : 1 avocat, 1 bouquet de basilic, 1 gousse d'ail, jus de 1 citron, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de levure maltée ou parmesan, sel

Préparation

1. Hacher très finement le chou, les concombres et les oignons nouveaux.

2. Mixer tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une crème verte lisse.

3. Verser la sauce sur les légumes et bien mélanger.

4. Servir avec des chips de tortilla ou en accompagnement.

Astuce — Plus c'est haché fin, plus la sauce enrobe — prenez le temps du couteau.

Variante — Ajoutez de l'edamame pour une version plus protéinée.

Conservation — 24 h au frais ; le chou tient très bien la sauce.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Crucifères détoxifiants et avocat : des fibres pour le microbiote, des bonnes graisses pour la souplesse.

Nutriments clés — Sulforaphane · fibres · oméga-9

Watermelon feta salad

Pastèque glacée, feta salée, menthe : l'hydratation de la peau se mange aussi.



PRÉPARATION 15 MIN · TOTAL 15 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

190 kcal	6 g	10 g	20 g	2 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de pastèque bien froide
- 120 g de feta
- 1/2 oignon rouge très finement émincé
- Menthe fraîche
- 1 citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre du moulin

Préparation

1. Couper la pastèque en cubes réguliers.
2. Disposer avec l'oignon émincé.
3. Émietter la feta par-dessus.
4. Arroser citron vert et huile d'olive.
5. Finir menthe ciselée et poivre — servir très frais.

Astuce — Pastèque sortie du frigo au dernier moment : le choc froid-salé est la recette.

Variante — Ajoutez des olives noires et du concombre pour la version grecque totale.

Conservation — Se prépare 1 h à l'avance maximum, sans le citron (à ajouter au moment).

Pourquoi c'est bon pour votre peau — La pastèque hydrate et apporte du lycopène photoprotecteur — la salade des étés au soleil.

Nutriments clés — Lycopène · hydratation · citrulline

Salade burrata-pêches rôties

L'été dans une assiette : pêches caramélisées, burrata crémeuse, basilic — la dolce vita du glow.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

380 kcal	15 g	26 g	24 g	4 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 burrata
- 3 pêches jaunes
- 1 c. à c. de miel
- 50 g de roquette
- 30 g de pistaches ou amandes
- Huile d'olive, vinaigre balsamique
- Basilic, fleur de sel

Préparation

1. Rôtir les pêches en quartiers avec le miel 8 à 10 minutes à 200 °C (ou griller à la poêle).
2. Disposer la roquette, poser la burrata au centre.
3. Entourer de pêches tièdes.
4. Arroser huile d'olive et balsamique.
5. Finir pistaches, basilic et fleur de sel.

Astuce — Le contraste pêche tiède / burrata froide fait tout — servez sans attendre.

Variante — Nectarines, abricots ou figues selon le marché.

Conservation — Aucune : la burrata ouverte vit dans l'instant.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Bêta-carotène des pêches et calcium de la burrata, dans une assiette qui rend heureux — ça compte aussi.

Nutriments clés — Bêta-carotène · calcium · polyphénols

Salade lentilles, feta & grenade

Fer, protéines végétales et polyphénols : la salade beauté qui tient au corps.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	20 g	16 g	48 g	13 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes
- 1/2 grenade
- 80 g de feta
- 1/2 oignon rouge
- Persil et menthe en abondance
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin

Préparation

1. Cuire les lentilles 20 minutes, les garder légèrement fermes, égoutter et tiédir.
2. Égrainer la grenade.
3. Mélanger lentilles, oignon émincé et herbes ciselées.
4. Assaisonner citron, huile et cumin.
5. Finir feta émiettée et grenade.

Astuce — Assaisonnez les lentilles tièdes : elles boivent la vinaigrette au lieu de la porter.

Variante — Ajoutez des noix et remplacez la feta par du chèvre frais.

Conservation — 48 h au frais — elle se bonifie, grenade ajoutée au moment.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Zinc et fer des lentilles, punicalagines de la grenade : fermeté et éclat dans le même bol.

Nutriments clés — Zinc · fer · punicalagines · fibres

Salade quinoa, avocat & edamame

Le trio protéines végétales-bonnes graisses-fibres, croquant et vert de la tête aux pieds.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

460 kcal	19 g	22 g	48 g	12 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 150 g d'edamames écossés
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- 2 oignons nouveaux
- Coriandre
- Sauce : citron vert, huile d'olive, 1 c. à c. de tahini, 1 c. à c. de miel ou agave

Préparation

1. Cuire le quinoa, l'étaler pour le refroidir vite.
2. Blanchir les edamames 3 minutes.
3. Couper avocat et concombre en dés.
4. Fouetter la sauce tahini-citron vert.
5. Tout mélanger avec coriandre et oignons nouveaux.

Astuce — Refroidir le quinoa à plat l'empêche de compoter : grains détachés garantis.

Variante — Ajoutez du saumon ou un œuf mollet pour un dîner complet.

Conservation — 24 h sans l'avocat, qui rejoint la fête au dernier moment.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Protéines végétales complètes et vitamine E : la salade de fond de semaine idéale pour la peau.

Nutriments clés — Protéines végétales · vitamine E · folates

Salade concombre-saumon asiatique

La salade de concombre virale passée au niveau supérieur avec du saumon fumé.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

220 kcal	16 g	12 g	12 g	3 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 concombres
- 100 g de saumon fumé (ou gravlax)
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de miel
- 1 gousse d'ail râpée
- Sésame, ciboule, piment doux

Préparation

1. Trancher les concombres finement à la mandoline, saler, dégorger 10 minutes puis presser.

2. Fouetter soja, vinaigre, huile de sésame, miel et ail.

3. Mélanger concombre et sauce.

4. Ajouter le saumon fumé en lanières.

5. Finir sésame, ciboule et piment doux.

Astuce — Bien presser le concombre : la sauce s'accroche au lieu de se noyer.

Variante — Ajoutez de l'avocat et du riz : vous voilà avec un bol complet.

Conservation — 2 h au frais maximum — après, le concombre rend l'âme.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Hydratation du concombre + oméga-3 du saumon : fraîcheur dehors, souplesse dedans.

Nutriments clés — Oméga-3 · silicium · hydratation

Salade Jennifer Aniston

La salade que l'actrice aurait mangée chaque jour sur le tournage de Friends — équilibre parfait, croquant partout.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	16 g	18 g	48 g	12 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de boulgour (ou quinoa)
- 1 concombre
- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 50 g de pistaches décortiquées
- 1/2 oignon rouge
- 100 g de feta
- Menthe et persil en abondance
- Jus de 1 citron, 3 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Cuire le boulgour, l'égoutter et le laisser tiédir.

2. Couper le concombre en petits dés, émincer finement l'oignon.

3. Hacher généreusement la menthe et le persil.

4. Mélanger boulgour, pois chiches, concombre, oignon et herbes.

5. Assaisonner citron-huile d'olive, ajouter feta émiettée et pistaches au moment de servir.

Astuce — Les herbes se comptent en poignées, pas en brins : c'est ce qui fait la salade.

Variante — Version sans gluten avec du quinoa, plus fidèle à l'originale.

Conservation — Excellente 24 h après — gardez pistaches et feta à part.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Fibres, zinc des pois chiches et herbes antioxydantes : la salade quotidienne d'une peau célèbre.

Nutriments clés — Fibres · zinc · polyphénols des herbes

Quinoa, grenade & feta

Une salade bijou : perles rouges, quinoa doré et menthe fraîche.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

400 kcal	14 g	18 g	46 g	8 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 1 grenade
- 80 g de feta
- 50 g d'amandes effilées toastées
- Menthe et persil
- 1/2 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de miel

Préparation

1. Cuire le quinoa 12 à 14 minutes, égoutter et laisser tiédir.
2. Égrainer la grenade (en frappant le dos avec une cuillère en bois).
3. Toaster les amandes à sec 2 minutes.
4. Mélanger quinoa, grenade, herbes ciselées.
5. Assaisonner citron-huile-miel, terminer par feta et amandes.

Astuce — Égrainez la grenade dans un saladier d'eau : les peaux blanches flottent, les graines coulent.

Variante — Ajoutez du poulet rôti effiloché pour un plat complet.

Conservation — 48 h au frais — ajoutez les amandes au dernier moment.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — La grenade protège le collagène, le quinoa apporte les acides aminés pour le fabriquer.

Nutriments clés — Punicalagines · protéines · manganèse

Salade épinards-fraises-noix

L'improbable duo épinards-fraises, scellé par le balsamique — croquant, sucré, malin.



PRÉPARATION 15 MIN · TOTAL 15 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

280 kcal	8 g	20 g	20 g	6 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 250 g de fraises
- 50 g de noix toastées
- 60 g de feta ou chèvre frais
- 1/2 oignon rouge très fin
- Vinaigrette : balsamique, huile d'olive, miel, moutarde

Préparation

1. Toaster les noix 3 minutes à sec.
2. Trancher les fraises, émincer finement l'oignon.
3. Émulsionner la vinaigrette balsamique-miel.
4. Assembler épinards, fraises, oignon ; napper.
5. Finir feta émiettée et noix tièdes.

Astuce — La vitamine C des fraises multiplie l'absorption du fer des épinards : ce duo n'est pas qu'esthétique.

Variante — Remplacez les fraises par des pêches ou des figues selon la saison.

Conservation — Vinaigrette à part, tout se garde 24 h — assemblage minute.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Fer + vitamine C + oméga-3 végétaux : l'oxygénation et la souplesse de la peau dans un saladier.

Nutriments clés — Vitamine C · fer · oméga-3 · folates

Salade concombre, avocat et coriandre



2 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- ½ concombre
- 1 avocat
- 1 ou 2 tomates
- ½ oignon rouge
- Du jus de citron
- Un filet d'huile d'olive
- De la coriandre fraîche
- Une pincée de fleur de sel (ou sel) et de poivre

Préparation

1. Lavez et coupez le concombre en lamelles, l’avocat, les tomates en morceaux et l’oignon rouge.
2. Dans un saladier mettez les légumes et ajoutez un filet d’huile d’olive, du jus de citron, de la coriandre, de la fleur de sel et du poivre.

Salade crue carotte, concombre et myrtilles



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 6 carottes
- 2 concombres
- 1 oignon
- 4 CS d’huile d’olive
- 3 CS de vinaigre de cidre
- Le jus d’un citron
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- ½ bouquet de persil
- Sel
- Poivre
- 2 poignées de myrtilles (optionnel)

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez l’huile avec le vinaigre et le jus du citron.
2. Ajoutez l’oignon finement émincé et le persil haché.
3. Epluchez puis râpez les concombres et les carottes. Placez le tout dans un grand saladier et ajoutez la sauce à l’oignon. Salez, poivrez et bien mélanger.
4. Garnissez le tout de coriandre fraîche ciselée et réservez au frais avant de servir. Vous pouvez ajouter une poignée de myrtilles fraîches dans votre salade !

Salade fraîcheur pomme et céleri



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 1 pomme verte
- ½ céleri rave
- 2 carottes
- 1 yaourt nature
- 3 c. à soupe d’huile d’olive
- 1 c. à soupe de moutarde
- ½ citron
- Sel & poivre

Préparation

1. Épluchez et râpez les carottes et le céleri. Pelez épépinez et râpez la pomme.
2. Dans un bol, mélangez le yaourt, la moutarde, l’huile, le jus du citron, du sel et du poivre.
3. Ajoutez la sauce à la salade et mélangez bien.
4. Mettez au frais si vous le souhaitez avant de déguster.

05
Entrées & dips

À tartiner, tremper et partager.

Houmous maison onctueux
Muhammara
Guacamole ultra-frais
Tzatziki healthy
Whipped feta au miel
Caviar d'aubergine fumé
Rouleaux de printemps croquants
Carpaccio de courgettes citron-parmesan
Burrata, tomates rôties & miel
Bruschetta à l'avocat

Houmous maison onctueux

Le secret du houmous de restaurant : du bicarbonate, de la patience et du bon tahini.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

180 kcal	6 g	11 g	14 g	5 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 80 g de tahini
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 3 glaçons
- Cumin, huile d'olive, paprika

Préparation

1. Cuire les pois chiches 20 minutes avec le bicarbonate : les peaux se détachent, la texture devient soyeuse.

2. Mixer le tahini avec le jus de citron et l'ail d'abord (il blanchit et s'aère).

3. Ajouter les pois chiches égouttés et les glaçons, mixer 3 vraies minutes.

4. Saler, ajuster citron et cumin.

5. Servir en spirale avec huile d'olive et paprika.

Astuce — Les glaçons pendant le mixage : le choc froid rend le houmous incroyablement crémeux.

Variante — Houmous betterave (rose vif) ou carotte rôtie (doré).

Conservation — 5 jours au frigo sous un film d'huile d'olive.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Zinc et fibres des pois chiches, bonnes graisses du tahini : le dip peau nette du placard.

Nutriments clés — Zinc · fibres · vitamine E

Muhammara

Le dip syrien poivron-noix qui vole la vedette au houmous — fumé, doux, addictif.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

190 kcal	4 g	15 g	12 g	3 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 poivrons rouges rôtis (ou en bocal)
- 100 g de noix
- 40 g de chapelure
- 1 c. à s. de mélasse de grenade (ou balsamique réduit + miel)
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1/2 c. à c. de cumin
- Piment d'Alep ou doux
- Huile d'olive

Préparation

1. Rôtir les poivrons 25 minutes à 220 °C, les peler (ou égoutter ceux en bocal).

2. Toaster les noix à sec 3 minutes.

3. Mixer poivrons, noix, chapelure, mélasse et épices en purée texturée.

4. Ajuster sel et piment, filet d'huile.

5. Servir avec noix concassées et un tour de mélasse.

Astuce — Gardez de la texture : la muhammara n'est pas une purée lisse mais un dip granuleux.

Variante — Une pointe de harissa pour la version qui réveille.

Conservation — 5 jours au frigo — les saveurs se bonifient.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Poivron rôti gorgé de vitamine C et noix riches en oméga-3 : le dip anti-âge par excellence.

Nutriments clés — Vitamine C · oméga-3 · polyphénols

Guacamole ultra-frais

Le vrai guac mexicain : à la fourchette, jamais au mixeur, et beaucoup de citron vert.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

160 kcal	2 g	14 g	9 g	6 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 avocats mûrs
- 1 citron vert
- 1/2 oignon rouge finement haché
- 1 tomate épépinée en dés
- Coriandre fraîche
- 1/2 piment (facultatif)
- Sel

Préparation

1. Écraser les avocats à la fourchette en gardant des morceaux.
2. Ajouter aussitôt le jus de citron vert.
3. Incorporer oignon, tomate, coriandre et piment.
4. Saler franchement.
5. Servir immédiatement avec tortilla chips ou crudités.

Astuce — Le sel révèle l'avocat : goûtez et resalez, c'est presque toujours le problème.

Variante — Ajoutez des graines de grenade ou de la mangue pour la touche sucrée.

Conservation — 24 h maximum, film au contact + noyau dedans (ça aide vraiment).

Pourquoi c'est bon pour votre peau — L'avocat concentre vitamine E, lutéine et graisses réparatrices de la barrière cutanée.

Nutriments clés — Vitamine E · lutéine · oméga-9

Tzatziki healthy

Le grec authentique : concombre pressé, yaourt épais, ail assumé.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

80 kcal	6 g	4 g	6 g	1 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 concombre
- 300 g de yaourt grec
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- Aneth ou menthe
- Sel

Préparation

1. Râper le concombre, saler, laisser dégorger 15 minutes.
2. Le presser dans un torchon de toutes vos forces.
3. Mélanger au yaourt avec ail pressé, huile, vinaigre et herbes.
4. Réfrigérer 30 minutes.
5. Servir avec un filet d'huile et de l'aneth.

Astuce — Un concombre mal essoré = un tzatziki soupe. Pressez sans pitié.

Variante — Version libanaise avec menthe séchée et une pointe de citron.

Conservation — 3 jours au frigo, remuer avant de servir.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Probiotiques du yaourt grec et hydratation du concombre — frais dedans, frais dehors.

Nutriments clés — Probiotiques · protéines · hydratation

Whipped feta au miel

La feta fouettée nuage : salée-sucrée, prête en cinq minutes, dévorée en deux.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

180 kcal	8 g	14 g	6 g	0 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de feta
- 100 g de yaourt grec
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miel
- Zeste de citron
- Pistaches concassées, origan

Préparation

1. Mixer la feta avec le yaourt et l'huile 2 minutes jusqu'à texture de nuage.
2. Étaler dans une assiette en créant des vagues.
3. Arroser de miel tiède.
4. Parsemer pistaches, zeste et origan.
5. Servir avec pain grillé chaud ou crudités.

Astuce — Une feta au lait de brebis donne un fouetté plus riche et plus doux.

Variante — Version piquante : hot honey et flocons de piment.

Conservation — 3 jours au frais filmé — remixez 10 secondes pour regonfler.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Protéines laitières et miel aux propriétés antibactériennes, en portion apéritive raisonnable.

Nutriments clés — Protéines · calcium · antioxydants du miel

Caviar d'aubergine fumé

L'aubergine brûlée à cœur puis écrasée : le dip le plus profond de l'été.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 50 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

110 kcal	2 g	8 g	9 g	5 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 grosses aubergines
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de tahini (option baba ganoush)
- 1/2 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Cumin, persil, grenade

Préparation

1. Piquer les aubergines, les noircir entières sous le gril 35 à 40 minutes en tournant (ou flamme directe).
2. Laisser tiédir dans un saladier couvert, récupérer la chair.
3. L'égoutter 10 minutes dans une passoire.
4. Écraser à la fourchette avec ail, citron, tahini et huile.
5. Servir avec persil, grenade et un filet d'huile.

Astuce — La peau doit être carbonisée : c'est elle qui donne le goût fumé mythique.

Variante — Sans tahini + tomates concassées : la version « zaalouk » marocaine.

Conservation — 4 jours au frigo — encore meilleur le lendemain.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — La nasunine violette de la peau d'aubergine est une protectrice reconnue des membranes cellulaires.

Nutriments clés — Nasunine · fibres · polyphénols

Rouleaux de printemps croquants

Frais, colorés, trempés dans une sauce cacahuète addictive.



PRÉPARATION 30 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · MOYEN

220 kcal	10 g	6 g	32 g	4 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 feuilles de riz
- 100 g de vermicelles de riz
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 1 avocat
- 8 grosses crevettes cuites
- Menthe et coriandre
- Sauce : 2 c. à s. de beurre de cacahuète, 1 c. à s. de sauce soja, citron vert, eau

Préparation

1. Cuire les vermicelles selon le paquet, rincer à l'eau froide.

2. Tailler carotte et concombre en fins bâtonnets, l'avocat en lamelles.

3. Tremper une feuille de riz 10 secondes dans l'eau tiède, poser sur un torchon humide.

4. Garnir de crevettes, légumes, vermicelles et herbes, rouler serré en rabattant les côtés.

5. Fouetter les ingrédients de la sauce et servir avec les rouleaux.

Astuce — Ne détrempez pas la feuille de riz : elle continue de s'assouplir en roulant.

Variante — Version vegan avec du tofu mariné-grillé à la place des crevettes.

Conservation — Quelques heures au frais sous un linge humide, sans se toucher.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Légumes crus croquants, herbes fraîches antioxydantes, cuisson zéro : le maximum de vitamines préservées.

Nutriments clés — Vitamine C · fibres · antioxydants des herbes

Carpaccio de courgettes citron-parmesan

La finesse à l'état pur : cru, frais et prêt en dix minutes.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

150 kcal	6 g	12 g	5 g	2 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 courgettes jeunes et fermes
- 40 g de parmesan en copeaux
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Pignons de pin toastés
- Menthe ou basilic
- Fleur de sel, poivre

Préparation

1. Trancher les courgettes en rubans très fins à la mandoline ou à l'économe.

2. Disposer en rosace sur un grand plat.

3. Arroser d'huile d'olive et du jus de citron, saler.

4. Parsemer de copeaux de parmesan, pignons toastés et herbes fraîches.

5. Laisser mariner 5 minutes avant de servir.

Astuce — Salez juste avant de servir pour garder le croquant des courgettes.

Variante — Ajoutez de la burrata au centre pour en faire un plat complet.

Conservation — À consommer dans l'heure, la courgette rend son eau ensuite.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Cru et citronné : vitamine C intacte et hydratation, pour une entrée plus légère qu'une brise.

Nutriments clés — Vitamine C · potassium · silicium

Burrata, tomates rôties & miel

Trois ingrédients, un plat de restaurant : le contraste chaud-froid fait tout.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

280 kcal	12 g	21 g	12 g	3 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 burrata (200 g)
- 400 g de tomates cerises en grappe
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de miel
- Basilic frais
- Fleur de sel, poivre
- Pain grillé pour servir

Préparation

1. Rôtir les tomates 20 minutes à 200 °C avec huile d'olive et une pointe de miel.

2. Sortir la burrata du frigo 20 minutes avant.

3. Déposer la burrata au centre d'un plat, entourer de tomates rôties tièdes.

4. Arroser du jus de cuisson, parsemer de basilic, fleur de sel et poivre.

Astuce — Le choc thermique tomates tièdes / burrata fraîche est le cœur de la recette.

Variante — Ajoutez du zeste de citron et des pistaches concassées pour le croquant.

Conservation — À dresser au dernier moment, la burrata ne se garde pas ouverte.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le lycopène des tomates rôties à l'huile d'olive est en biodisponibilité maximale — la dolce vita protectrice.

Nutriments clés — Lycopène · calcium · oléocanthal

Bruschetta à l'avocat

L'Italie rencontre le brunch : une tartine grillée qui croque puis fond.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 20 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

240 kcal	6 g	13 g	26 g	5 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 belles tranches de pain de campagne
- 2 avocats
- 250 g de tomates cerises multicolores
- 1 gousse d'ail
- Basilic
- Huile d'olive, vinaigre balsamique
- Fleur de sel, poivre

Préparation

1. Griller le pain, puis frotter chaque tranche avec la gousse d'ail.
2. Écraser grossièrement l'avocat avec sel et un trait d'huile.
3. Couper les tomates en quartiers, assaisonner avec basilic, huile et balsamique.
4. Tartiner l'avocat, couronner de tomates.
5. Finir à la fleur de sel et au poivre du moulin.

Astuce — Le coup de la gousse d'ail frottée sur le pain chaud : discret mais décisif.

Variante — Ajoutez de la ricotta sous l'avocat ou un œuf poché dessus.

Conservation — Préparez les garnitures à l'avance, assemblez à la dernière seconde.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Bonnes graisses de l'avocat sur glucides complets du levain : l'apéro qui ne fait pas flamber la glycémie.

Nutriments clés — Vitamine E · fibres · IG maîtrisé

06

Bowls

Tout l'équilibre d'une assiette glow dans un bol.

Buddha bowl arc-en-ciel
Rainbow bowl croquant
Poke bowl saumon-mangue
Poke bowl thon mariné
Bowl méditerranéen glow
Smoothie bowl açaí
Salmon rice bowl
Bowl poulet, avocat & riz
Bowl falafel-houmous
Bowl saumon teriyaki

Buddha bowl arc-en-ciel

Le bol équilibré par excellence : une couleur, un nutriment — tout y est.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 50 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

520 kcal	18 g	22 g	62 g	13 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 1 patate douce rôtie
- 1 boîte de pois chiches rôtis aux épices
- 1 avocat
- 1 carotte râpée
- 1/4 de chou rouge émincé
- Jeunes pousses
- Sauce tahini-citron

Préparation

1. Rôtir patate douce en cubes et pois chiches épicés 30 minutes à 200 °C.

2. Cuire le quinoa.

3. Préparer les crudités : carotte, chou rouge, pousses.

4. Composer le bol par quartiers de couleurs.

5. Napper de sauce tahini-citron au moment de servir.

Astuce — Composez par familles : une base, une protéine, du cru, du cuit, une sauce — la formule est infinie.

Variante — Changez tout : riz complet, tofu, betterave, sauce cacahuète…

Conservation — Les éléments se gardent 3 jours séparés — assemblage minute.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Chaque couleur = une famille d'antioxydants différente : le bol le plus complet du livre.

Nutriments clés — Caroténoïdes · anthocyanes · zinc · fibres

Rainbow bowl croquant

Le bol crudités le plus photogénique — et une leçon de nutrition : manger l'arc-en-ciel.



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

430 kcal	14 g	24 g	42 g	12 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1/4 de chou rouge
- 2 carottes
- 1 betterave crue
- 1 poivron jaune
- 100 g de tomates cerises
- 1 avocat
- 100 g d'edamames
- Graines de tournesol
- Sauce : tahini, citron, sirop d'érable, eau

Préparation

1. Râper ou trancher finement tous les légumes.
2. Décongeler les edamames dans l'eau bouillante 3 minutes.
3. Disposer par bandes de couleurs dans deux grands bols.
4. Fouetter la sauce jusqu'à consistance nappante.
5. Servir avec graines et sauce à part.

Astuce — Une couleur = des antioxydants différents : le bol le plus varié est le plus bénéfique.

Variante — Ajoutez du quinoa ou du poulet selon la faim.

Conservation — Sans sauce ni avocat : 48 h au frais en boîte hermétique.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Manger l'arc-en-ciel cru, c'est cumuler vitamine C, bêta-carotène et bétalaïnes en une assiette.

Nutriments clés — Vitamines C et A · bétalaïnes · fibres

Poke bowl saumon-mangue

Hawaï dans un bol : saumon mariné, mangue fraîche, riz vinaigré.



PRÉPARATION 25 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 40 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

540 kcal	30 g	18 g	64 g	6 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de saumon très frais (qualité sashimi) en cubes
- 300 g de riz à sushi cuit vinaigré
- 1 mangue
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- Edamames
- Marinade : 2 c. à s. de soja, 1 c. à c. d'huile de sésame, gingembre, citron vert
- Sésame, oignon frit

Préparation

1. Mariner les cubes de saumon 15 minutes au frais.
2. Préparer riz vinaigré et garnitures en dés.
3. Composer : riz, saumon égoutté, mangue, avocat, concombre, edamames.
4. Arroser d'un peu de marinade.
5. Finir sésame et oignon frit.

Astuce — Congelez le saumon 48 h puis décongelez-le au frigo : sécurité et texture parfaites pour le cru.

Variante — Poke végétal : tofu mariné ou pastèque « thon » rôtie.

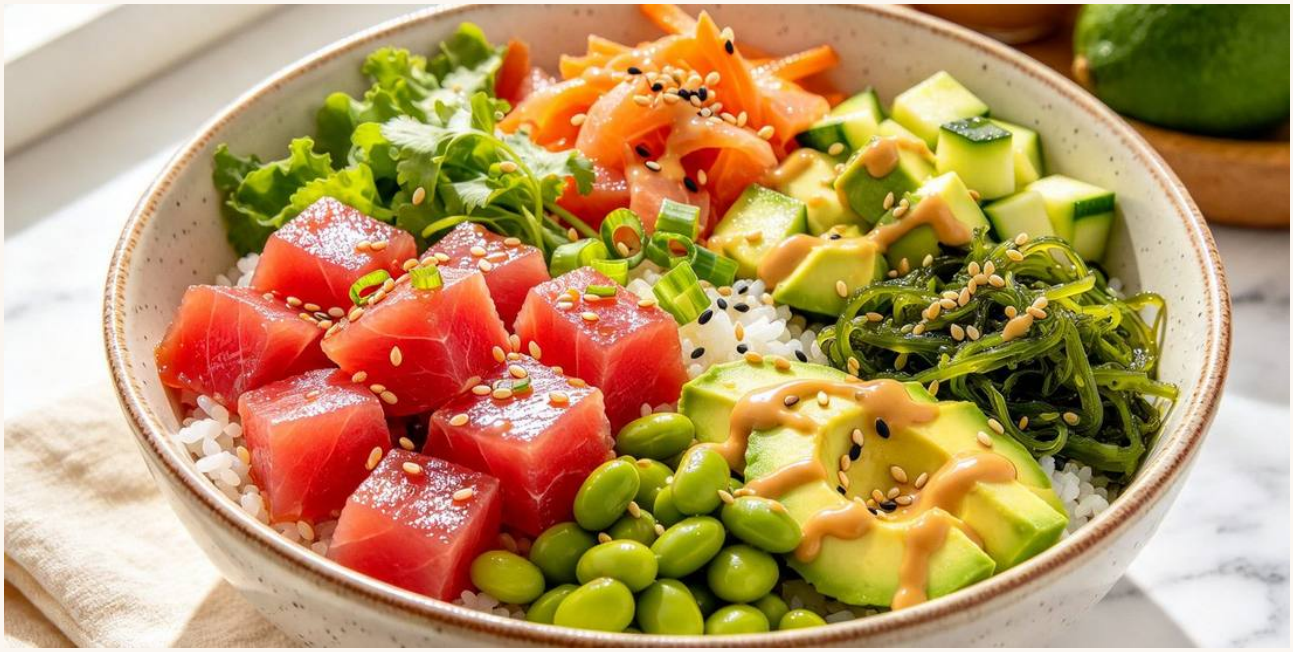
Conservation — Aucune pour le poisson cru — assemblez et dégustez.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Saumon cru = oméga-3 intacts ; mangue et citron vert = la vitamine C qui active le collagène.

Nutriments clés — Oméga-3 · vitamine C · astaxanthine

Poke bowl thon mariné

Le poke originel hawaïen : thon frais, soja-sésame, riz tiède — pur et puissant.



PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

520 kcal	34 g	14 g	62 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de thon rouge qualité sashimi en cubes
- 300 g de riz à sushi cuit
- Marinade : 2 c. à s. de soja, 1 c. à c. d'huile de sésame, 1 c. à c. de gingembre, ciboule
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- Edamames
- Sésame, algue nori

Préparation

1. Mariner les cubes de thon 15 minutes au frais.
2. Préparer riz et garnitures.
3. Composer les bols : riz tiède, thon égoutté, avocat, concombre, edamames.
4. Arroser d'un trait de marinade.
5. Finir sésame, ciboule et lamelles de nori.

Astuce — Riz tiède + thon frais : le contraste de température du vrai poke hawaïen.

Variante — Sauce spicy mayo (yaourt-sriracha) pour la version qui réchauffe.

Conservation — Le thon mariné se consomme dans les 2 heures — fraîcheur oblige.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le thon apporte protéines, sélénium et coenzyme Q10, soutiens directs de la fermeté cutanée.

Nutriments clés — Protéines · sélénium · oméga-3

Bowl méditerranéen glow

Le régime méditerranéen — élu meilleur du monde pour la peau — résumé dans un seul bol.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

520 kcal	22 g	26 g	50 g	11 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de boulgour ou quinoa
- 1 boîte de pois chiches rôtis au paprika
- 150 g de tomates cerises
- 1/2 concombre
- 60 g de feta
- Olives kalamata
- Houmous
- Huile d'olive, citron, origan, persil

Préparation

1. Cuire le boulgour ; rôtir les pois chiches épicés 15 minutes à 200 °C.
2. Tailler les crudités.
3. Étaler une cuillère de houmous au fond des bols.
4. Composer : boulgour, pois chiches, crudités, feta, olives.
5. Assaisonner citron-huile-origan, finir au persil.

Astuce — L'huile d'olive vierge extra est l'actif glow n°1 du régime méditerranéen : ne la comptez pas trop chichement.

Variante — Ajoutez sardines ou maquereau pour l'effet oméga-3 maximal.

Conservation — Meal prep parfait : 3 jours en boîtes, houmous à part.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le régime méditerranéen est le mieux documenté au monde pour la longévité de la peau — le voici en bol.

Nutriments clés — Oléocanthal · lycopène · fibres · zinc

Smoothie bowl açaí

Le bowl violet des surfeurs brésiliens, épais à la cuillère et couronné de toppings.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

380 kcal	9 g	12 g	62 g	11 g	30 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de purée d'açaí surgelée (ou 100 g de myrtilles + 1 c. à c. d'açaí en poudre)
- 1 banane congelée
- 100 g de fruits rouges congelés
- 5 cl de lait végétal
- Toppings : granola, banane, coco râpée, beurre de cacahuète

Préparation

1. Mixer açaí, banane et fruits rouges congelés avec très peu de lait.
2. Racler, remixer : la texture doit être épaisse comme une glace italienne.
3. Verser dans un bol frais.
4. Disposer les toppings en rangées soignées.
5. Manger immédiatement à la cuillère.

Astuce — Le secret de l'épaisseur : fruits 100 % congelés et un minimum de liquide.

Variante — Base mangue-passion pour un bowl doré tropical.

Conservation — Aucune : un smoothie bowl fond aussi vite qu'une glace.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — L'açaí est l'un des fruits les plus antioxydants connus : un bouclier violet à la cuillère.

Nutriments clés — Anthocyanes · oméga-9 · fibres

Salmon rice bowl

Le déjeuner anti-gaspi le plus regardé d'Internet, avec son fameux glaçon vapeur.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

520 kcal	30 g	18 g	58 g	4 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 bol de riz cuit de la veille
- 1 pavé de saumon cuit
- 1 glaçon
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de mayonnaise japonaise
- Sriracha
- 1/2 avocat
- Feuilles de nori

Préparation

1. Émietter le saumon dans le riz.
2. Poser le glaçon, couvrir de papier cuisson, micro-ondes 1 min 30 — le glaçon ne fond pas et le riz redevient moelleux.
3. Retirer le glaçon, ajouter soja, mayonnaise et sriracha, mélanger.
4. Ajouter l'avocat tranché.
5. Déguster en scoopant avec les feuilles de nori.

Astuce — Le glaçon crée de la vapeur sans détremper : la technique marche pour tous les riz.

Variante — Ajoutez kimchi ou concombre pickle pour le croquant.

Conservation — Recette anti-restes par excellence — se mange dans la foulée.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Oméga-3 + algue nori riche en iode et zinc : le déjeuner viral qui fait aussi du bien.

Nutriments clés — Oméga-3 · iode · zinc

Bowl poulet, avocat & riz

Le bol du quotidien qui ne rate jamais : simple, complet, satisfaisant.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

540 kcal	40 g	20 g	52 g	7 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 filets de poulet en dés
- 250 g de riz complet cuit
- 1 avocat
- 100 g de maïs
- 150 g de tomates cerises
- 1 citron vert
- Paprika fumé, ail en poudre
- Yaourt grec, coriandre

Préparation

1. Saisir les dés de poulet épicés 8 minutes jusqu'à dorure.
2. Réchauffer le riz.
3. Composer : riz, poulet, avocat tranché, maïs, tomates.
4. Citron vert pressé sur tout.
5. Finir yaourt et coriandre.

Astuce — Coupez le poulet en dés réguliers : cuisson uniforme, juteux garanti.

Variante — Sauce cacahuète ou chipotle-yaourt pour changer d'humeur.

Conservation — 3 jours en meal prep, avocat du jour.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Protéines maigres pour le collagène, avocat pour l'hydratation : l'équilibre de semaine parfait.

Nutriments clés — Protéines · vitamine E · fibres

Bowl falafel-houmous

L'assiette levantine complète : falafels dorés, houmous crémeux et pickles acidulés.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 45 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

540 kcal	20 g	26 g	58 g	14 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 falafels (voir recette du livre)
- 150 g de houmous maison
- 150 g de boulgour ou quinoa cuit
- 1 tomate, 1/2 concombre
- Pickles d'oignon rouge
- Persil, menthe
- Sauce tahini citronnée
- Pain pita

Préparation

1. Réchauffer les falafels au four 8 minutes.
2. Étaler une généreuse couche de houmous au fond des bols.
3. Ajouter boulgour, crudités en dés et pickles.
4. Poser les falafels chauds.
5. Napper de tahini, herbes, servir avec pita chaude.

Astuce — L'assise de houmous à la base : chaque cuillerée traverse toutes les couches.

Variante — Ajoutez du chou-fleur rôti au za'atar pour la version d'hiver.

Conservation — Chaque élément 3 jours au frais — montage minute.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Double dose de pois chiches : zinc, fibres et protéines végétales pour une peau nette.

Nutriments clés — Zinc · fibres · protéines végétales

Bowl saumon teriyaki

Un laquage brillant sucré-salé en 20 minutes, digne d'un izakaya japonais.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 22 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

440 kcal	34 g	24 g	18 g	1 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de mirin (ou vinaigre de riz + pointe de sucre)
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre râpé
- Graines de sésame, oignon nouveau
- Riz et brocoli pour servir

Préparation

1. Mélanger soja, miel, mirin, ail et gingembre.
2. Saisir les pavés côté peau 4 minutes à la poêle.
3. Retourner, verser la sauce, cuire 4 minutes en arrosant.
4. Laisser la sauce réduire en laque brillante 2 minutes.
5. Servir sur riz, parsemé de sésame et d'oignon nouveau.

Astuce — Retirez le saumon encore rosé à cœur : il finit de cuire dans la laque.

Variante — Même laque magique sur du tofu, du poulet ou des aubergines.

Conservation — 2 jours au frais — très bon froid, émietté sur un bol de riz.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le saumon laqué garde ses oméga-3 ; brocoli vapeur et riz complètent l'assiette peau parfaite.

Nutriments clés — Oméga-3 · sulforaphane · protéines

Buddha bowl patate douce, betterave et houmous



Pour 2 gros Buddha Bowls **RECETTE MAISON** **ABC DÉTOX**

Ingrédients

• 1 grosse patate douce
• 2 carottes
• 1 verre de quinoa
• 1 betterave crue
• Quelques branches de thym frais
• 1 poignée de salade (mâche)
• 1 grosse poignée de graines germées
• Pour le Houmous :
• 150 g de pois chiche trempés au moins une nuit dans de l’eau filtrée, cuits dans une
• casserole d’eau filtrée (si possible)
• 1 càs de tahini
• 2 càs d’huile d’olive ou de colza
• ½ citron
• Une pincée de sel marin
• Quelques branches de thym frais
• 1 cc de curcuma frais
• 1 petite échalote

Préparation

1. Coupez la patate douce en petits dés et mettez-les dans un plat avec un filet d’huile d’olive et un peu de thym. Faites rôtir à 180 °C jusqu’à ce que les dés soient tendres, environ 25 à 35 minutes selon leur taille.
2. Faites cuire le quinoa, égouttez-le et laisser refroidir.
3. Lavez et essorez la salade.
4. Râpez les carottes.
5. Epluchez et coupez la betterave en petits dés.
6. Préparez le houmous : dans votre mixeur, mettez l’échalote et le curcuma, mixez. Rajoutez les pois chiches cuits, le tahini, le jus de citron, l’huile. Mixez puis rajoutez le sel, le thym. Mixez.
7. Dans des bols, disposez chaque préparation les unes à côté des autres selon votre créativité. Rajoutez les graines germées.

Bowl de pois chiches rôtis au cumin



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 400g de mâche
- 400g de pois chiches cuits
- 2 carottes
- 2 avocats
- 1 concombre
- 1 radis noir
- 1 gousse d’ail écrasée
- 3 CS de purée de tahin
- 4 c. à café de cumin en poudre, à ajuster au goût
- 2 CS d’huile d’olive
- 1 CS de vinaigre de cidre
- 1 CS de sirop d’agave
- 4 CS de graines de sésame
- 1 CS d’eau chaude

Préparation

1. Préchauffez le four à 160°C (th.5). Rincez, égouttez et séchez soigneusement les pois chiches avant de les verser dans un saladier.
2. Dans un bol, mélangez l’huile d’olive au cumin. Versez la pâte obtenue sur les pois chiches et mélangez le tout avec les mains. Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, disposez vos pois chiches. Enfournez-les pour 30 minutes.
3. Laver et éplucher les carottes, le concombre et le radis noir.
4. Otez la peau des avocats et tranchez-les ainsi que tous les légumes en fines lamelles. Dans un petit bol, préparez la sauce en mélangeant le vinaigre de cidre, le tahini, l’ail écrasé et le sirop d’agave. Ajoutez l’eau chaude en remuant bien.
5. Lavez la mâche et disposez-la dans 4 bols.
6. Repartir de façon harmonieuse les tranches de de radis, concombre, de carottes et d’avocats au-dessus des bols. Mettez la sauce puis parsemez chaque bol d’une cuillère à soupe de graines de sésame.

07
Déjeuners légers

Rapides, frais, parfaits au bureau comme à la maison.

Courgetti aux crevettes
Papillote de cabillaud gingembre-sésame
Galettes de courgettes
Frittata légumes & feta
Sushi de concombre
Tarte fine tomates-moutarde
Egg muffins aux légumes
Salade de riz mangue-pruneaux
Focaccine au brocoli
Wrap saumon fumé-avocat

Courgetti aux crevettes

Des spaghettis de courgette al dente, ail-citron-crevettes : léger et spectaculaire.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 23 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

240 kcal	26 g	10 g	12 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 courgettes (ou 400 g de spaghetti de courgette)
- 300 g de crevettes crues
- 3 gousses d'ail
- 1 citron (jus et zeste)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Piment, persil
- 30 g de parmesan

Préparation

1. Tailler les courgettes en spaghetti au spiraliseur.
2. Saisir les crevettes avec l'ail et le piment 2 minutes par face, réserver.
3. Sauter les courgetti 2 minutes à feu vif — pas plus.
4. Remettre les crevettes, citron et zeste, mélanger 30 secondes.
5. Servir avec persil et parmesan.

Astuce — 2 minutes maximum pour les courgetti : après, c'est de la soupe.

Variante — Moitié courgetti, moitié vrais spaghetti pour les transitions en douceur.

Conservation — Aucune — la courgette rend son eau, mangez tout de suite.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les crevettes regorgent de zinc et de sélénium ; la courgette hydrate sans alourdir.

Nutriments clés — Zinc · sélénium · protéines maigres

Papillote de cabillaud gingembre-sésame

Le poisson vapeur le plus parfumé qui soit — la papillote fait tout le travail.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

260 kcal	32 g	8 g	12 g	3 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 dos de cabillaud
- 2 cm de gingembre en julienne
- 1 carotte en julienne
- 1 courgette en julienne
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 oignon nouveau
- Graines de sésame, citron vert

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.

2. Déposer les juliennes de légumes sur deux grandes feuilles de papier cuisson.

3. Poser le poisson, arroser de soja et d'huile de sésame, ajouter le gingembre.

4. Fermer hermétiquement les papillotes.

5. Cuire 13 à 15 minutes, ouvrir à table, finir sésame-citron vert-oignon nouveau.

Astuce — La papillote doit gonfler à la cuisson : c'est le signe que la vapeur travaille.

Variante — Saumon, lieu ou crevettes : tout fonctionne dans cette papillote.

Conservation — À déguster à l'ouverture — le poisson vapeur n'attend pas.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Cuisson vapeur douce = nutriments préservés ; gingembre anti-inflammatoire en prime.

Nutriments clés — Protéines maigres · gingérols · iode

Galettes de courgettes

Le classique à trois ingrédients : courgette, œuf, parmesan — la poêle fait le reste.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 27 MIN · 3 PORTIONS · TRÈS FACILE

150 kcal	11 g	10 g	5 g	2 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 courgettes (400 g)
- 2 œufs
- 60 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail (le 4e ingrédient pardonnable)
- Sel, poivre, huile d'olive

Préparation

1. Râper les courgettes, saler, dégorger 15 minutes, presser fort.
2. Mélanger avec œufs, parmesan et ail.
3. Former des galettes à la cuillère dans une poêle chaude huilée.
4. Cuire 3 à 4 minutes par face jusqu'à dorure.
5. Égoutter sur papier absorbant, servir avec sauce yaourt-herbes.

Astuce — Poêle bien chaude et galettes fines : croustillant dehors, fondant dedans.

Variante — Ajoutez feta et menthe pour la version grecque.

Conservation — 2 jours au frais, se réchauffent à la poêle sèche.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Léger, hydratant et riche en protéines d'œuf — la friture en moins, la peau vous dit merci.

Nutriments clés — Protéines · silicium · potassium

Frittata légumes & feta

L'omelette italienne du dimanche, qui transforme tous les restes de légumes en festin.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

260 kcal	17 g	17 g	8 g	3 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 œufs
- 1 courgette
- 150 g de tomates cerises
- 1 oignon rouge
- 100 g de feta
- 10 cl de lait
- Basilic
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Faire revenir l'oignon et la courgette en dés 5 minutes dans une poêle allant au four.

3. Battre les œufs avec le lait, sel et poivre, verser sur les légumes.

4. Ajouter les tomates cerises et la feta émiettée, cuire 2 minutes sur le feu.

5. Enfourner 18 à 20 minutes jusqu'à ce que le centre soit juste pris.

Astuce — Le centre doit encore trembler légèrement à la sortie du four.

Variante — Patate douce rôtie et chèvre, ou champignons et parmesan.

Conservation — Excellente froide le lendemain — la reine du lunch box.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les œufs livrent biotine et protéines complètes, alliées des ongles, cheveux et peau.

Nutriments clés — Biotine · protéines · lutéine

Sushi de concombre

Le concombre évidé fourré comme un maki géant, tranché en rondelles — le snack frais le plus malin de TikTok.



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

210 kcal	14 g	8 g	22 g	3 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 concombres épais et droits
- 150 g de riz à sushi cuit et vinaigré
- 80 g de saumon fumé ou surimi ou thon-mayo léger
- 1/4 d'avocat
- Fromage frais
- Sauce soja, sésame, sriracha-mayo légère

Préparation

1. Couper les extrémités des concombres, les évider entièrement avec un vide-pomme ou un couteau fin.

2. Tapisser l'intérieur d'une fine couche de fromage frais (l'anti-glissade).

3. Fourrer en poussant : riz, puis lanières de saumon et avocat au centre.

4. Réfrigérer 15 minutes pour souder.

5. Trancher en rondelles épaisses, sésame, sauce soja et filet de sriracha-mayo.

Astuce — Évidez large et tassez fort : une rondelle bien remplie se tient comme un vrai maki.

Variante — Version thon-mayo-ciboulette ou tout végétal avec carotte et houmous.

Conservation — 4 h au frais entier — tranché, il se mange dans la foulée.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le snack le plus hydratant du livre : concombre, riz frais et oméga-3 du saumon fumé.

Nutriments clés — Hydratation · oméga-3 · silicium

Tarte fine tomates-moutarde

La tarte du soir express : pâte croustillante, tomates confites, chèvre doré.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

330 kcal	11 g	18 g	32 g	4 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée légère (ou pâte à l'huile d'olive)
- 4 tomates mûres
- 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 bûche de chèvre (100 g)
- Herbes de Provence
- Huile d'olive, miel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C. Piquer la pâte à la fourchette.
2. Étaler la moutarde sur le fond.
3. Disposer les tomates en rondelles en les chevauchant.
4. Ajouter le chèvre en rondelles, herbes, filet d'huile et pointe de miel.
5. Cuire 30 minutes sur la grille basse du four pour un fond bien croustillant.

Astuce — Salez les rondelles de tomates 10 minutes avant et épongez-les : fini le fond détrempé.

Variante — Ajoutez des courgettes en rubans ou des oignons confits.

Conservation — Se réchauffe 10 minutes au four — jamais au micro-ondes.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Tomates cuites = lycopène photoprotecteur à son maximum de disponibilité.

Nutriments clés — Lycopène · polyphénols

Egg muffins aux légumes

La frittata en format muffin : le petit-déjeuner protéiné qui se mange dans la voiture.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	10 g	7 g	3 g	1 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 œufs
- 5 cl de lait
- 1 poivron en dés
- 100 g d'épinards hachés
- 80 g de feta ou cheddar
- Ciboulette
- Sel, poivre, huile pour le moule

Préparation

1. Préchauffer à 180 °C, huiler 12 empreintes à muffins.
2. Fouetter œufs, lait, sel et poivre.
3. Répartir légumes et fromage dans les empreintes.
4. Verser l'appareil aux 3/4.
5. Cuire 18 à 20 minutes — ils gonflent puis retombent, c'est normal.

Astuce — Ils se congèlent et se réchauffent 45 secondes au micro-ondes : le fast-food du matin, version futée.

Variante — Combos infinis : champignons-comté, tomate-basilic, saumon-aneth.

Conservation — 4 jours au frigo, 2 mois congelés individuellement.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Protéines complètes en format nomade : les briques du collagène dans le sac.

Nutriments clés — Protéines · biotine · caroténoïdes

Salade de riz mangue-pruneaux

La salade de riz sucrée-salée qui surprend tout le monde au pique-nique.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

360 kcal	7 g	10 g	62 g	5 g	22 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de riz basmati ou mélange sauvage
- 1 mangue
- 8 pruneaux moelleux
- 1 carotte râpée
- 1/2 concombre
- 50 g d'amandes ou cajou toastées
- Menthe, coriandre
- Sauce : citron vert, huile d'olive, 1 c. à c. de curry, miel ou agave

Préparation

1. Cuire le riz, le refroidir à plat.
2. Tailler mangue et concombre en dés, ciseler les pruneaux.
3. Fouetter la sauce curry-citron vert.
4. Tout mélanger avec les herbes.
5. Finir aux amandes toastées au moment de servir.

Astuce — Riz bien refroidi et grains détachés : la salade de riz se joue à la cuisson.

Variante — Ajoutez des crevettes ou du poulet pour la version complète.

Conservation — 48 h au frais — les saveurs se marient, les amandes attendent à part.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les pruneaux sont parmi les fruits les plus antioxydants et champions du transit — l'axe intestin-peau aime.

Nutriments clés — Fibres · polyphénols · bêta-carotène

Focaccine au brocoli

Trois ingrédients et le brocoli devient un petit pain moelleux — le hit absolu d'Instagram.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

180 kcal	14 g	9 g	10 g	4 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 brocoli (400 g)
- 2 œufs
- 150 g de mozzarella râpée
- Sel, poivre, origan
- Tomates cerises et olives pour garnir (facultatif)

Préparation

1. Cuire le brocoli 5 minutes à la vapeur, le hacher très finement (ou mixer par impulsions).

2. Bien l'essorer dans un torchon — étape capitale.

3. Mélanger avec les œufs et les 2/3 de la mozzarella.

4. Étaler en petites focaccine épaisses sur plaque, garnir du reste de fromage, tomates et olives.

5. Cuire 22 à 25 minutes à 190 °C jusqu'à belle dorure.

Astuce — L'essorage fait la différence entre une focaccina et une flaque verte.

Variante — Ajoutez des herbes de Provence et un filet d'huile d'olive à la sortie, comme une vraie focaccia.

Conservation — 2 jours au frais — se toaste à la poêle pour recroustiller.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le sulforaphane du brocoli active les défenses antioxydantes propres de la peau.

Nutriments clés — Sulforaphane · calcium · protéines

Wrap saumon fumé-avocat

Le wrap chic prêt en cinq minutes, parfait bureau comme pique-nique.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

430 kcal	22 g	24 g	34 g	7 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 tortillas complètes
- 100 g de saumon fumé
- 1 avocat écrasé au citron
- 80 g de fromage frais
- Roquette ou épinards
- Concombre en bâtonnets
- Aneth, poivre

Préparation

1. Tartiner les tortillas de fromage frais.
2. Étaler l'avocat citronné.
3. Ajouter saumon, concombre, verdure et aneth.
4. Rouler très serré, envelopper de film.
5. Réfrigérer 10 minutes puis trancher en rondelles ou en deux.

Astuce — Le passage au frais soude le wrap : les rondelles tiennent parfaitement.

Variante — En rouleaux apéro : tranchez en 8 bouchées spirales.

Conservation — 24 h au frais bien filmé.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Oméga-3 + vitamine E roulés ensemble : le déjeuner express qui hydrate de l'intérieur.

Nutriments clés — Oméga-3 · vitamine E · protéines

Cabillaud et tagliatelles de légumes



(2 personnes)	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 2 tranches de filet de cabillaud (frais ou surgelées)
• 2 courgettes
• 4 carottes
• 2 c. à s. d’huile d’olive
• 2 c. à s. de jus de citron
• 1 gousse d’ail
• Sel, poivre, basilic

Préparation

1. Laver puis peler les carottes et les courgettes puis les tailler en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économe. Ciseler le basilic, émincer finement l'ail.
2. Mettre les tagliatelles de légumes dans une cocotte allant au four. Mettre par-dessus les tranches de cabillaud décongelées au réfrigérateur ou préparées selon la notice du produit.
3. Parsemer avec le basilic et l'ail. Arroser le poisson avec le jus de citron. Saler et poivrer.
4. Terminer en ajoutant un bon filet d'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau au fond de la cocotte (environ 2 cm)
5. Fermer la cocotte. Enfourner à 200°C pendant 35 à 40 min. Vérifiez la cuisson du poisson à cœur : 63 °C ; adaptez le temps à l’épaisseur et au produit.

Papillote de poisson au cumin et curcuma



2 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 2 filets de cabillaud ou un autre poisson blanc de votre choix (125g chacun)
• 1 carotte
• 2 échalotes
• 1 citron
• Curcuma
• Cumin
• Basilic
• Sel, poivre

Préparation

1. Découpez des feuilles de papier sulfurisé. Placez un filet de poisson au centre de chacune.
2. Lavez et détaillez les carottes en julienne. Pelez et hachez les échalotes.
3. Déposez les carottes et les échalotes sur le poisson. Arrosez de jus de citron. Salez, poivrer et saupoudrez de cumin et curcuma. Parsemez de basilic.
4. Refermez les papillotes et enfournez à 180 °C pendant environ 15 à 20 minutes selon l’épaisseur, jusqu’à cuisson à cœur (63 °C pour le poisson).

08

Dîners glow

Oméga-3, épices dorées et légumes : le soir qui répare.

Saumon croustillant sur peau
Saumon miel-citron rôti
Poulet curcuma-gingembre
Curry anti-inflammatoire
Dahl de lentilles corail
Sardines grillées, salsa verde
Wok de crevettes gingembre-brocoli
Patate douce farcie haricots noirs
Curry vert de légumes
Chou-fleur rôti entier au tahini

Saumon croustillant sur peau

La technique du restaurant : peau soufflée croustillante, chair nacrée — et c'est plus simple qu'il n'y paraît.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 15 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

400 kcal	34 g	28 g	2 g	0 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pavés de saumon avec peau
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre
- 1 citron
- Épinards ou brocolis vapeur pour servir

Préparation

1. Sécher la peau du saumon avec du papier absorbant — étape capitale.

2. Chauffer l'huile à feu moyen-vif, poser les pavés CÔTÉ PEAU.

3. Presser 10 secondes avec une spatule pour éviter qu'ils se cambrent.

4. Cuire 7 à 8 minutes sans toucher : la peau devient chips, la chaleur monte doucement.

5. Retourner 1 minute chrono, saler, citronner, servir peau vers le haut.

Astuce — 90 % de la cuisson côté peau : c'est elle qui protège la chair et devient croustillante.

Variante — Saupoudrez la peau de sésame avant cuisson pour un croustillant nutty.

Conservation — Se mange à la seconde — la peau croustillante est éphémère.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — La peau du saumon concentre oméga-3 et collagène marin ; la cuisson douce côté peau préserve les acides gras fragiles.

Nutriments clés — Oméga-3 · collagène marin · protéines · sélénium

Saumon miel-citron rôti

Quatre ingrédients, un four, quinze minutes : le dîner glow le plus demandé des réseaux.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

380 kcal	34 g	22 g	12 g	0 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 1 c. à s. de miel
- 1 citron (jus et rondelles)
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Persil ou aneth

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mélanger miel, jus de citron, ail pressé et huile.
3. Badigeonner les pavés, poser les rondelles de citron dessus.
4. Rôtir 12 à 15 minutes en arrosant à mi-cuisson.
5. Finir 1 minute sous le gril pour laquer, parsemer d'herbes.

Astuce — Sortez-le quand le centre est encore légèrement translucide : il finit de cuire dans son jus.

Variante — Ajoutez une pointe de sriracha au glaçage pour la version hot honey salmon.

Conservation — 2 jours au frais — émietté sur une salade, il fait un déjeuner royal.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Oméga-3 EPA/DHA anti-inflammatoires et sélénium protecteur — le grand classique du dîner belle peau.

Nutriments clés — Oméga-3 · sélénium · protéines · vitamine C

Poulet curcuma-gingembre

Un mijoté doré, doux et parfumé, qui fait du bien au corps comme au moral.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

380 kcal	36 g	20 g	12 g	3 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet en morceaux
- 40 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 1 c. à c. bombée de curcuma
- 1/2 c. à c. de poivre noir
- 1 citron vert
- Coriandre, riz pour servir

Préparation

1. Dorer les morceaux de poulet, réserver.
2. Faire revenir oignon, ail, gingembre et curcuma 2 minutes.
3. Verser le lait de coco, remettre le poulet.
4. Mijoter 15 minutes à feu doux.
5. Finir au citron vert et à la coriandre, servir sur riz.

Astuce — Un mijotage doux garde le poulet moelleux — l'ébullition le dessèche.

Variante — Ajoutez des épinards ou des pois chiches pour un plat encore plus complet.

Conservation — 3 jours au frais, se congèle très bien.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Protéines maigres pour le collagène, curcumine et gingérols pour éteindre l'inflammation.

Nutriments clés — Protéines · curcumine · gingérols

Curry anti-inflammatoire

Lentilles vertes, curcuma et épinards : le trio de fer (et de fibres).



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

350 kcal	17 g	10 g	48 g	13 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de lentilles vertes
- 200 g d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de garam masala
- 1 boîte de tomates concassées
- 20 cl de lait de coco
- Gingembre, poivre noir

Préparation

1. Faire revenir oignon, ail, gingembre et épices.
2. Ajouter lentilles, tomates et 60 cl d'eau.
3. Cuire 25 minutes jusqu'à tendreté.
4. Incorporer lait de coco et épinards, cuire 3 minutes.
5. Rectifier sel-poivre, servir avec riz ou pain complet.

Astuce — Les lentilles vertes tiennent la cuisson et gardent du caractère — ne les remplacez pas par du corail ici.

Variante — Ajoutez du potiron en cubes pour la version d'automne.

Conservation — 4 jours au frais, congélation parfaite.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Lentilles, curcuma, épinards : le plat qui coche toutes les cases de l'assiette anti-âge.

Nutriments clés — Curcumine · fer · zinc · fibres

Dahl de lentilles corail

Le plat doudou de l'Inde : crémeux, épicé, économique — et prêt en une demi-heure.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

380 kcal	16 g	14 g	48 g	11 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail
- 40 cl de lait de coco
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de garam masala
- Coriandre, citron, riz basmati pour servir

Préparation

1. Faire revenir l'oignon émincé 5 minutes, ajouter ail, gingembre et épices, cuire 1 minute.
2. Ajouter les lentilles rincées, les tomates et 50 cl d'eau.
3. Cuire 18 à 20 minutes en remuant de temps en temps.
4. Incorporer le lait de coco, mijoter 5 minutes.
5. Servir sur du riz avec coriandre et un trait de citron.

Astuce — Faites toujours « griller » les épices dans le gras une minute : leurs arômes explosent.

Variante — Ajoutez des épinards ou du potiron rôti en fin de cuisson.

Conservation — 4 jours au frais, se congèle parfaitement — le roi du batch cooking.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Zinc et fer des lentilles + curcumine : réparation et éclat dans le bol le plus réconfortant qui soit.

Nutriments clés — Zinc · fer · curcumine · fibres

Sardines grillées, salsa verde

Le petit poisson champion des oméga-3, réveillé par une sauce verte pleine de peps.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 23 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

340 kcal	28 g	22 g	6 g	2 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 sardines fraîches vidées (ou 2 boîtes de qualité)
- 1 bouquet de persil plat
- 1 c. à s. de câpres
- 1 petite gousse d'ail
- 1/2 citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Tomates et pain grillé pour servir

Préparation

1. Hacher finement persil, câpres et ail, mélanger avec citron et huile d'olive.
2. Assaisonner les sardines, les griller 3 à 4 minutes par face à feu vif.
3. Napper de salsa verde à la sortie du feu.
4. Servir avec tomates fraîches et pain grillé frotté à l'ail.

Astuce — Les sardines en boîte de bonne qualité marchent très bien : passez-les 2 minutes sous le gril.

Variante — La salsa verde sublime aussi maquereau, dorade et légumes rôtis.

Conservation — Salsa verde : 4 jours au frais sous un film d'huile.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — La sardine est le meilleur rapport oméga-3/prix du marché — et son calcium renforce la structure cutanée.

Nutriments clés — Oméga-3 · calcium · sélénium

Wok de crevettes gingembre-brocoli

Quinze minutes chrono pour un concentré de croquant et de bienfaits.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 18 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

280 kcal	28 g	10 g	20 g	5 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de crevettes crues décortiquées
- 1 brocoli
- 3 cm de gingembre frais en julienne
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- Graines de sésame

Préparation

1. Blanchir le brocoli 2 minutes, égoutter.
2. Saisir les crevettes 2 minutes à feu vif, réserver.
3. Sauter gingembre et ail 30 secondes, ajouter le brocoli 2 minutes.
4. Remettre les crevettes avec soja, miel et huile de sésame.
5. Mélanger 1 minute, parsemer de sésame, servir avec du riz complet.

Astuce — Les crevettes cuisent en 2 minutes : au-delà, elles caoutchoutent.

Variante — Ajoutez des noix de cajou toastées pour le croquant.

Conservation — À manger le jour même de préférence.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Zinc des crevettes + sulforaphane du brocoli : le duo peau nette express.

Nutriments clés — Zinc · sulforaphane · protéines maigres

Patate douce farcie haricots noirs

La patate douce rôtie entière, ouverte et généreusement garnie — complète et colorée.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 50 MIN · TOTAL 1 H · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

420 kcal	14 g	12 g	66 g	14 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 grosses patates douces
- 1 boîte de haricots noirs
- 1 avocat
- 100 g de maïs
- 1/2 oignon rouge
- 1 c. à c. de cumin et paprika fumé
- 1 citron vert
- Yaourt (ou yaourt coco) et coriandre

Préparation

1. Rôtir les patates douces entières 45 à 50 minutes à 200 °C.
2. Réchauffer les haricots avec les épices.
3. Fendre les patates, écraser légèrement la chair.
4. Garnir de haricots, maïs, oignon, avocat.
5. Finir au yaourt citronné et à la coriandre.

Astuce — Une patate douce est cuite quand la lame n'offre plus aucune résistance.

Variante — Garniture chili sin carne ou poulet effiloché selon l'envie.

Conservation — Les patates rôties se gardent 3 jours et se réchauffent au four.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le bêta-carotène de la patate douce nourrit le teint doré ; les haricots, le microbiote.

Nutriments clés — Bêta-carotène · fibres · zinc

Curry vert de légumes

Le curry thaï parfumé à la citronnelle, aussi vert que réconfortant.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

300 kcal	8 g	20 g	24 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 c. à s. de pâte de curry vert
- 40 cl de lait de coco
- 1 brocoli
- 1 courgette
- 1 poivron vert
- 150 g de pois gourmands
- 200 g de tofu ou edamames
- Sauce soja, citron vert, basilic thaï
- Riz jasmin pour servir

Préparation

1. Faire revenir la pâte de curry 1 minute dans un peu de lait de coco épais.

2. Ajouter le reste du lait de coco et 15 cl d'eau.

3. Cuire les légumes les plus fermes 8 minutes, puis les plus tendres 5 minutes.

4. Ajouter tofu, sauce soja et jus de citron vert.

5. Servir sur riz jasmin avec basilic thaï.

Astuce — Cuisez les légumes par ordre de fermeté : tout arrive cuit en même temps.

Variante — Curry rouge ou jaune selon la pâte — même méthode.

Conservation — 3 jours au frais ; les légumes verts perdent un peu d'éclat mais rien de grave.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Légumes verts croquants à peine cuits : vitamines préservées dans un bain de coco apaisant.

Nutriments clés — Vitamine C · fibres · antioxydants verts

Chou-fleur rôti entier au tahini

Le légume passé au statut de pièce maîtresse — doré dehors, fondant dedans.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 1 H · TOTAL 70 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

240 kcal	8 g	17 g	16 g	7 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 chou-fleur entier
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1/2 c. à c. de curcuma
- Sauce : 3 c. à s. de tahini, citron, ail, eau
- Grenade et persil pour servir

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C. Retirer les feuilles du chou-fleur.

2. Le blanchir 10 minutes entier dans l'eau bouillante salée, bien égoutter.

3. Badigeonner d'huile mélangée aux épices, sur toutes les faces.

4. Rôtir 45 à 50 minutes jusqu'à une croûte dorée profonde.

5. Servir entier sur la sauce tahini, parsemé de grenade et persil — et trancher à table.

Astuce — Le blanchiment préalable garantit un cœur fondant sous la croûte épicée.

Variante — Servez avec du yaourt grec au citron à la place du tahini.

Conservation — Les restes se poêlent merveilleusement le lendemain.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Crucifère détoxifiant + calcium et vitamine E du tahini : le végétal en pièce maîtresse.

Nutriments clés — Sulforaphane · vitamine E · calcium

Kitchari riz, mungo et légumes



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 250g de riz Basmati
• 250 g de haricots mungo décortiqués secs ou de lentilles sèches
• 2 carottes coupées en petits dés
• 1 courgette coupée en petits dés OU haricots verts coupés en morceaux
• 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
• 1 à 2 cuillères de gingembre fraichement râpé
• 1/2 cuillère à café de cumin
• 1/2 cuillère à café de curcuma
• 1/2 cuillère à café de graines de fenouil OU de graines de coriandre
• Basilic, coriandre, persil.

Préparation

1. Faites chauffer l'huile de sésame, ajoutez les épices puis versez le riz et les haricots mungo décortiqués ou les lentilles (préalablement rincés) en remuant. Ajouter 2 à 3 fois le volume en eau et ajoutez le gingembre.
2. Portez le tout à ébullition puis baissez le feu, laissez mijoter 20 à 30 minutes. Surveiller la cuisson et ajoutez de l'eau si le plat s'assèche. (Le kitchari doit avoir une consistance très moelleuse avec un peu de liquide).
3. Après les 25 à 30 minutes de cuisson, quand le riz est tendre, ajoutez les légumes et laissez cuire 20 minutes de plus en veillant à ajouter de l'eau si nécessaire. Le plat est prêt quand tous les ingrédients sont bien tendres.
4. Salez et poivrez légèrement et ajoutez les herbes fraiches ciselées (persil, basilic et coriandre).

Wok de poulet et légumes à la chinoise



4 pers	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 250 g de brocoli
- 250 g de chou-fleur
- 2 tasses riz complet
- 2 branches de céleri
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 1 oignon haché
- 3 gousses ail haché
- 180 ml bouillon de poulet (sans gras ni sel)
- 1 c. à soupe gingembre haché
- 1 c. à soupe d’huile d'arachide ou olive
- 1 c. à soupe fécule de maïs
- 1 c. à soupe sauce soja
- Poivre
- Eau froide : 60 ml

Préparation

1. Coupez les escalopes de poulet en petits cubes de 2 cm.
2. Dans un wok (ou grande casserole), faites chauffer l'huile d'arachide ou olive, faites-y dorer les cubes de poulet. Laissez-les cuire quelques minutes.
3. Retirez-les de la casserole et réservez.
4. Dans la même casserole, faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre.
5. Faites dorer légèrement.
6. Ajoutez le bouillon de poulet, couvrez et amenez à ébullition. Laissez cuire 5 min.
7. Coupez en morceaux les poivrons. Tranchez les branches de céleri.
8. Ajoutez les poivrons et le céleri, les bouquets de brocolis et de chou-fleur. Les légumes doivent rester croquants.
9. Epaississez la sauce avec le mélange d'eau froide, fécule de maïs et sauce soja.
10. Mélangez pendant que la sauce s'épaissit. Assaisonnez.
11. Ajoutez le poulet et mélangez.
12. Servez avec du riz complet. Vérifiez que le poulet est cuit à cœur : 74 °C avec un thermomètre alimentaire.

Curry chou-fleur, épinards et coco



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 1 petit chou-fleur
- 500 g d’épinards ou potiron
- 200 ml de lait de coco
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de curry
- Quelques brins de coriandre
- Sel, poivre

Préparation

1. Lavez les épinards, et débarrassez-les des tiges dures. Hachez les feuilles grossièrement.
2. Lavez et séparez le chou en petits bouquets. Faites-le cuire à la vapeur pendant 5 min puis ajoutez les épinards sur le chou-fleur feu éteint afin qu'elles commencent à cuire.
3. Épluchez et émincez l’oignon et les gousses d’ail. Faites-les revenir dans une cocotte avec l’huile d’olive pendant 5 min.
4. Ajoutez le curry, les légumes, le concentré de tomates, le lait de coco, et un verre d’eau.
5. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min. Ajoutez la coriandre ciselée en fin de cuisson.
6. Servez avec du riz basmati.

Dahl lentilles, cannelle et gingembre



2 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 200g lentilles corail sèches
• 1 tomate en dés
• 1 petit oignon émincé
• 1 c.à.s. huile de coco
• 3cm racine de gingembre râpé
• 1 c.à.c. cumin, cannelle, curcuma et piment de cayenne en poudre
• 50ml lait de coco
• 500 ml d’eau
• 1 c.à.s sirop d’agave/érable
• Sel et poivre

Préparation

1. Chauffez l’huile de coco dans une poêle à feu moyen.
2. Mettez les lentilles dans une casserole à part et ajoutez 500ml d’eau. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Ajoutez de l’eau si besoin.
3. Ajoutez les épices dans la poêle et chauffez pendant 2 minutes.
4. Ajoutez l’oignon et le gingembre dans la poêle, et cuisinez jusqu’à ce que l’oignon devienne translucide.
5. Ajoutez les tomates dans la poêle. Remuez pendant 2 minutes.
6. Versez le lait de coco dans les lentilles cuites.
7. Ajoutez les épices, oignon, gingembre et tomate aux lentilles cuites, puis ajoutez le sirop. Assaisonnez avec du sel et de poivre.

Purée carotte, poireau et haricots



1 personne	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 2 à 3 c. à soupe de haricots blancs ou rouges déjà cuits
• 1 à 2 carottes
• Le blanc d’un poireau
• 1/4 cac de curcuma
• 1 petit morceau de gingembre frais
• Une pincée de noix de muscade râpée
• 1 cas d’huile d’olive

Préparation

1. Lavez le poireau, retirez la partie verte et découpez-le en 2 parties égales.
2. Lavez et découpez les carottes en morceaux de 3 à 4 cm.
3. Faites cuire les 2 moitiés de poireau et les carottes et de l’eau (vapeur)pendant environ 10 minutes à feu doux.
4. Dans un mixeur, versez tous les ingrédients, et mixez jusqu’à obtenir la consistance souhaitée (ajustez si besoin est avec un peu d’eau tiédie).
5. Servez avec un filet d’huile d’olive, quelques pincées de noix de muscade râpée.

Ratatouille aux herbes de Provence



6 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 aubergine
- 1 poivron vert ou rouge
- 3 courgettes
- 3 tomates
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation

1. Laver les légumes : peler et couper l'oignon en petits carrés. Couper en morceaux, l'aubergine, les tomates, le poivron vert. Enfin, découper les courgettes en rondelles.
2. Dans un faitout, verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon à feu vif pendant 2 à 3 min. Incorporer le poivron vert puis l'aubergine. Remuer et laisser cuire pendant 3 min.
3. Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avant d'incorporer les courgettes en rondelles. Saler, poivrer. Assaisonner d'herbes de Provence, puis ajouter les tomates.
4. Bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 min, en remuant régulièrement.

Potée au tofu fumé et légumes



pour 4 à 5 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 1 chou vert d'à peu près 1 kg
• 500 g de carottes
• 300 g de navets
• 2 oignons
• 4 à 6 pommes de terre moyennes à chair ferme
• 1,5 à 2 litres d'eau
• 2 cuillères à soupe d'huile (de colza ou d'olive)
• 1 bouquet garni (3 feuilles de laurier, 2 branches de thym)
• Poivre, sel
• 200 g de tofu fumé ou de la lotte (poisson)

Préparation

Lavez et épluchez les légumes, Au fond d'une grande marmite, déposez le bouquet garni, les oignons, l'huile, le sel et quelques grains de poivre. Ajoutez le chou, les navets et les carottes dans la marmite, versez l'eau, couvrir et laissez mijoter 1 heure. Puis rajoutez les pommes de terre épluchées dans la marmite (les couvrir d'un peu d'eau supplémentaire si nécessaire) et laissez cuire 20 minutes supplémentaires. Ajoutez le tofu ou la lotte et poursuivre la cuisson 30 minutes à petit feu.

09

Soupes & veloutés

La douceur qui apaise, de l'intérieur.

Soupe dorée à la patate douce
Soupe carotte-gingembre
Gaspacho andalou glow
Velouté brocoli-amande
Soupe verte glow

Soupe dorée à la patate douce

Curcuma, gingembre, coco : le bouillon d'or qui apaise tout, du palais aux articulations.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

240 kcal	6 g	14 g	24 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 patate douce
- 3 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à c. bombée de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 40 cl de lait de coco
- 60 cl de bouillon de légumes
- Jus de 1/2 citron

Préparation

1. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre râpé 3 minutes.

2. Ajouter patate douce et carottes en morceaux, le curcuma et le poivre.

3. Couvrir de bouillon, cuire 20 minutes.

4. Ajouter le lait de coco, mixer finement.

5. Terminer par le jus de citron, rectifier l'assaisonnement.

Astuce — Poivre noir + matière grasse : le duo qui rend la curcumine du curcuma réellement absorbable.

Variante — Ajoutez des lentilles corail pour une version plus rassasiante.

Conservation — 4 jours au frigo, 3 mois au congélateur — parfaite en batch.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Bêta-carotène, curcumine et poivre noir : le bol d'or anti-inflammatoire du soir.

Nutriments clés — Bêta-carotène · curcumine · fibres

Soupe carotte-gingembre

Le velouté orange bonne mine, relevé du peps du gingembre frais.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

180 kcal	4 g	9 g	22 g	5 g	11 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de carottes
- 1 oignon
- 3 cm de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 70 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 orange (jus)
- Graines de courge

Préparation

1. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre râpé.
2. Ajouter les carottes en rondelles et le bouillon, cuire 20 minutes.
3. Mixer avec le lait de coco.
4. Finir au jus d'orange — le twist qui change tout.
5. Servir avec graines de courge et un tour de poivre.

Astuce — Le jus d'orange en fin de cuisson réveille la carotte et double la vitamine C.

Variante — Une pointe de curcuma pour la version encore plus dorée.

Conservation — 4 jours au frais, congélation parfaite.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le bêta-carotène se transforme en vitamine A, la vitamine du renouvellement cellulaire — le teint doré vient de là.

Nutriments clés — Bêta-carotène · gingérols · vitamine C

Gaspacho andalou glow

La soupe crue et glacée d'Andalousie : des légumes gorgés de soleil, mixés, c'est tout.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 135 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	3 g	7 g	12 g	3 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de tomates très mûres
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron rouge
- 1/4 d'oignon doux
- 1 petite gousse d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- Sel, pain rassis (facultatif)

Préparation

1. Couper grossièrement tous les légumes.
2. Mixer longuement avec ail, huile, vinaigre et sel — 2 vraies minutes.
3. Passer au tamis pour la version soyeuse des bars à tapas.
4. Réfrigérer 2 heures minimum.
5. Servir glacé avec dés de concombre et filet d'huile.

Astuce — Des tomates mûres à point font 90 % du gaspacho : c'est une recette de marché, pas de supermarché.

Variante — Ajoutez pastèque ou fraises pour les versions estivales virales.

Conservation — 48 h au frais en bouteille — secouer avant de servir.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Cru = vitamine C intacte ; l'huile d'olive rend le lycopène de la tomate assimilable : le duo photoprotecteur de l'été.

Nutriments clés — Lycopène · vitamine C · oléocanthal · hydratation

Velouté brocoli-amande

Le vert le plus crémeux de votre semaine, sans un gramme de crème.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

190 kcal	8 g	12 g	14 g	6 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 gros brocoli
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 oignon
- 2 c. à s. de purée d'amande
- 80 cl de bouillon de légumes
- 1/2 citron
- Amandes effilées toastées

Préparation

1. Faire revenir l'oignon émincé 3 minutes.
2. Ajouter la pomme de terre en dés et le bouillon, cuire 10 minutes.
3. Ajouter les fleurettes de brocoli, cuire 8 minutes (pas plus, pour garder le vert).
4. Mixer avec la purée d'amande jusqu'à texture veloutée.
5. Finir au jus de citron, servir avec les amandes toastées.

Astuce — Un brocoli trop cuit vire au kaki : 8 minutes chrono, pas une de plus.

Variante — Remplacez l'amande par du parmesan pour une version italienne.

Conservation — 3 jours au frais ; le citron préserve la couleur verte.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Sulforaphane du brocoli et vitamine E de l'amande, dans un vert crémeux sans crème.

Nutriments clés — Sulforaphane · vitamine E · folates

Soupe verte glow

Le stock d'hiver : une marmite de vert mixé, huit portions de réconfort au congélateur.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 8 PORTIONS · FACILE

130 kcal	6 g	5 g	16 g	5 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 poireaux
- 1 brocoli
- 2 courgettes
- 200 g d'épinards
- 150 g de petits pois
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1,5 L de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de purée d'amande ou 20 cl de lait de coco

Préparation

1. Faire suer oignon et poireaux 5 minutes.
2. Ajouter brocoli et courgettes, couvrir de bouillon, cuire 15 minutes.
3. Ajouter épinards et petits pois 3 minutes.
4. Mixer avec la purée d'amande.
5. Refroidir, répartir en 8 portions, congeler à plat.

Astuce — Congelez en sachets À PLAT : décongélation en 10 minutes dans une casserole.

Variante — Ajoutez du gingembre et du citron pour la version tonique.

Conservation — 4 mois au congélateur — étiquetez, votre futur vous remerciera.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Un concentré de chlorophylle et de folates à congeler : le glow de secours des soirs pressés.

Nutriments clés — Folates · chlorophylle · fibres

Gaspacho tomate et poivron au paprika



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 8 tomates
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 8cl d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika
- 1 càc de piment d’Espelette
- Sel, poivre

Préparation

1. Lavez les tomates et le poivron.
2. Coupez-les en morceaux, ôtez tous les pépins du poivron.
3. Déposez-les dans le mixeur et pressez l'ail par-dessus.
4. Versez l'huile d'olive et les épices. Salez et poivrez.
5. Mixez le tout et placez au frais.

Gaspacho d’été aux pommes et au quinoa



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 8 tomates
• 3 carottes
• 2 pommes
• ½ concombre
• ½ oignon
• 2 cuillères à soupe de quinoa cuit
• 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
• 1 pincée de paprika (selon votre goût)
• Une pincée de sel

Préparation

1. Lavez et pelez les carottes, tomates, le concombre, les pommes.
2. Coupez-les en morceaux et mixez-les.
3. Epluchez et coupez l’oignon en petits morceaux et le faites-les sauter dans une poêle avec l’huile d’olive.
4. Une fois l’oignon doré, l’ajouter les légumes mixés et le quinoa cuit.
5. Salez et poivrez légèrement.
6. Mettez le mélange au mixer jusqu’à obtenir une crème homogène.

Minestrone aux haricots blancs



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 400g de tomates
- 400g d’haricots blancs (en boîte)
- 60g de chou noir (ou chou vert)
- 1 Oignon
- 1 cuillère à soupe Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon haché et salez légèrement. Faites-le revenir pendant 10 minutes.
2. Ajoutez ensuite les haricots, les tomates coupées en dés et le chou finement émincé. Ajoutez 500 ml d'eau, salez et poivrez, puis laissez mijoter pendant 40 minutes. (Rajoutez de l'eau si besoin).
3. Servez bien chaud.

Soupe soba aux shiitakés et au miso



pour 4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 400 g. de nouilles Soba de sarrasin
• 12 champignons shiitake
• 1 courgette
• 1 carotte
• 1 poireau
• 2 gousses d'ail
• Un petit bouquet de coriandre fraîche
• 1 c. à s. de gingembre moulu
• 2 cuillères à soupe de miso
• Huile d'olive
• Fleur de sel & poivre

Préparation

1. Émincez finement la courgette, le poireau, la carotte et les champignons.
2. Dans une casserole, faire bouillir 1 l. d'eau. Y ajouter le miso, le gingembre, la coriandre fraiche et l'ail émincé. Laissez chauffer à feu doux.
3. Verser les légumes dans le bouillon et faire cuire à feu doux pendant 15 minutes.
4. Faites cuire les nouilles selon le paquet, puis ajoutez-les au bouillon. Si nécessaire, cuisez les shiitakés davantage avant de servir.
5. Servez dans des bols et rajoutez de la coriandre.

Bouillon de légumes, thym et gingembre



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 1 carotte bio
- 1 poireau bio
- 1 oignon bio
- 1 à 2 poignées d'épinards frais
- Thym frais
- 1 cm de curcuma frais bio
- 1 cm de gingembre frais bio
- Sel et poivre
- 1 L d'eau filtrée si possible

Préparation

1. Coupez le blanc de poireau en rondelles et rincer abondamment.
2. Epluchez la carotte et coupez-la en rondelles.
3. Emincez l'oignon.
4. Coupez un morceau de gingembre et un de curcuma.
5. Coupez des brins de thym frais.
6. Rincez les feuilles d'épinards.
7. Versez l'eau dans une grande casserole puis tous les ingrédients sauf les épinards.
8. Porter à ébullition puis réduire le feu et faire chauffer 10 minutes (les carottes doivent être tendre à cœur).
9. Ajouter les épinards, couper le feu et laisser reposer 2 minutes, retirer les morceaux de gingembre et curcuma avant de déguster bien chaud.

10

Snacks peau nette

Les encas qui nourrissent au lieu d'enflammer.

Energy balls choco-dattes
Frozen yogurt bark
Chamallow healthy à la pomme
Clusters myrtilles-chocolat
Yogurt clusters myrtilles
Fraises au chocolat noir & pistache
Dattes façon Snickers
Raisins glacés au citron vert
Edamames sel-citron
Barres protéinées maison

Energy balls choco-dattes

Les boules d'énergie à trois ingrédients de base — le snack de sac à dos par excellence.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 12 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	3 g	5 g	14 g	2 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de dattes Medjool dénoyautées
- 100 g d'amandes ou noix de cajou
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1 pincée de sel
- Coco râpée pour rouler

Préparation

1. Mixer les amandes en poudre grossière.
2. Ajouter dattes, cacao, beurre de cacahuète et sel, mixer en pâte collante.
3. Former 12 boules à la main légèrement humide.
4. Rouler dans la coco râpée.
5. Réfrigérer 30 minutes pour qu'elles se tiennent.

Astuce — Si la pâte s'effrite, une cuillère d'eau chaude ; si elle colle trop, plus d'amandes.

Variante — Citron-coco, cacahuète-choco, ou matcha-cajou : la base accepte tout.

Conservation — 2 semaines au frigo, 3 mois au congélateur.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Zinc et vitamine E des amandes, magnésium du cacao : l'encas qui nourrit au lieu de piquer la glycémie.

Nutriments clés — Zinc · vitamine E · magnésium

Frozen yogurt bark

La plaque de yaourt glacé à casser — le dessert-snack le plus simple d'Instagram.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 3 H · TOTAL 190 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

90 kcal	6 g	2 g	12 g	1 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de yaourt grec
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de vanille
- 100 g de fruits rouges
- 20 g de chocolat noir haché
- Granola ou pistaches

Préparation

1. Fouetter le yaourt avec miel et vanille.
2. Étaler sur 1 cm d'épaisseur sur une plaque chemisée.
3. Parsemer fruits rouges, chocolat et granola en enfonçant légèrement.
4. Congeler 3 heures minimum.
5. Casser en éclats irréguliers et servir aussitôt.

Astuce — 1 cm d'épaisseur : plus fin ça fond trop vite, plus épais c'est un iceberg.

Variante — Beurre de cacahuète marbré + banane : le combo américain.

Conservation — 1 mois au congélateur en sachet — se mange sans décongeler.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Ferments du yaourt + baies antioxydantes : le dessert glacé qui travaille pour votre peau.

Nutriments clés — Probiotiques · anthocyanes · protéines

Chamallow healthy à la pomme

La guimauve nouvelle génération : mousse de pomme aérienne, sans sucre raffiné — le phénomène des réseaux français.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 275 MIN · 9 PORTIONS · MOYEN

45 kcal	2 g	0 g	9 g	1 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 pommes (ou 200 g de compote sans sucre ajouté)
- 2 blancs d'œufs
- 6 g de gélatine (3 feuilles) ou agar-agar
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de vanille
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation

1. Cuire les pommes en compote avec la vanille, mixer lisse et chaud.

2. Faire tremper la gélatine, la dissoudre dans la compote chaude avec le miel.

3. Monter les blancs en neige ferme.

4. Incorporer la compote tiédie aux blancs en fouettant : la masse triple de volume.

5. Verser dans un moule chemisé, réfrigérer 4 heures, découper en cubes et rouler dans la cannelle.

Astuce — La compote doit être tiède (pas brûlante) quand elle rejoint les blancs, sinon ils retombent.

Variante — Version fruits rouges avec une purée de framboises.

Conservation — 4 jours au frigo en boîte — ils restent nuageux.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Gélatine = collagène pur à 90 % : la guimauve qui, littéralement, en apporte.

Nutriments clés — Collagène (gélatine) · pectine · zéro sucre raffiné

Clusters myrtilles-chocolat

Les grappes de myrtilles enrobées de chocolat croquant — le bonbon glacé viral.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 70 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	2 g	6 g	13 g	2 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de myrtilles fraîches
- 100 g de chocolat noir 70 %
- 1 c. à c. d'huile de coco
- Fleur de sel

Préparation

1. Fondre le chocolat avec l'huile de coco.
2. Former des petites grappes de myrtilles à la cuillère sur du papier cuisson.
3. Napper chaque grappe de chocolat.
4. Fleur de sel, puis 1 heure au congélateur.
5. Déguster glacé : le chocolat craque, la myrtille éclate.

Astuce — Séchez parfaitement les myrtilles : l'eau fait figer le chocolat en grumeaux.

Variante — Framboises ou raisin — même magie croquante.

Conservation — 2 semaines au congélateur en boîte — se mangent sans attendre.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Myrtilles anti-âge sous chocolat noir riche en flavanols : le bonbon qui protège le collagène.

Nutriments clés — Anthocyanes · flavanols · fibres

Yogurt clusters myrtilles

Les grappes yaourt-myrtilles congelées : le snack glow le plus viral de l'année.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 130 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

70 kcal	4 g	2 g	10 g	1 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de yaourt grec
- 1 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de vanille
- 200 g de myrtilles
- 60 g de chocolat noir fondu (facultatif mais recommandé)

Préparation

1. Mélanger yaourt, miel et vanille.
2. Incorporer les myrtilles pour les enrober.
3. Former des petites grappes à la cuillère sur plaque chemisée.
4. Congeler 2 heures.
5. Option : napper de chocolat noir fondu et recongeler 15 minutes.

Astuce — Enrober les myrtilles une par une dans le yaourt épais : la grappe se tient et croque sous la dent.

Variante — Framboises ou fraises coupées — même principe, autre couleur.

Conservation — 2 semaines au congélateur en boîte — se mangent glacés, directement.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Probiotiques + anthocyanes, congelés en bouchées : le snack viral le plus intelligent des réseaux.

Nutriments clés — Probiotiques · anthocyanes · protéines

Fraises au chocolat noir & pistache

Le classique de la Saint-Valentin devenu snack antioxydant quotidien.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	2 g	7 g	13 g	3 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de fraises avec leur queue
- 100 g de chocolat noir 70 %
- 1 c. à c. d'huile de coco
- 20 g de pistaches finement concassées
- Fleur de sel

Préparation

1. Laver et SÉCHER parfaitement les fraises (l'eau est l'ennemie du chocolat).
2. Fondre le chocolat avec l'huile de coco.
3. Tremper chaque fraise aux deux tiers.
4. Rouler la pointe dans les pistaches, poser sur papier cuisson.
5. Fleur de sel, 30 minutes au frais.

Astuce — Fraises à température ambiante et parfaitement sèches : le chocolat nappe au lieu de glisser.

Variante — Chocolat blanc marbré par-dessus pour l'esthétique pâtissière.

Conservation — 24 h au frais — le chocolat protège la fraise, pas l'inverse.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Vitamine C de la fraise, flavanols du chocolat, vitamine E de la pistache : le trio glow en une bouchée.

Nutriments clés — Vitamine C · flavanols · vitamine E

Dattes façon Snickers

La datte fourrée cacahuète-chocolat : le bonbon healthy le plus copié au monde.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	3 g	6 g	18 g	2 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 dattes Medjool
- 4 c. à c. de beurre de cacahuète
- 8 cacahuètes grillées
- 80 g de chocolat noir
- Fleur de sel

Préparation

1. Inciser les dattes, retirer les noyaux.
2. Fourrer chacune d'une demi-cuillère de beurre de cacahuète et d'une cacahuète.
3. Refermer, piquer sur un cure-dent.
4. Tremper dans le chocolat fondu.
5. Fleur de sel, 20 minutes au congélateur pour figer.

Astuce — La fleur de sel n'est pas une option : c'est elle qui crée l'effet Snickers.

Variante — Beurre d'amande et amande entière pour la version amande.

Conservation — 2 semaines au frigo, 2 mois au congélateur — meilleures glacées.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les dattes apportent minéraux et fibres ; le beurre de cacahuète, protéines et vitamine B3 de la peau.

Nutriments clés — Fibres · magnésium · vitamine B3

Raisins glacés au citron vert

Le « nature's candy » : des raisins congelés roulés au citron vert — le bonbon glacé de l'été.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 3 H · TOTAL 190 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

70 kcal	0 g	0 g	17 g	1 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de raisin blanc ou rouge sans pépins
- 2 citrons verts (jus et zestes)
- Option : 1 c. à s. de sucre pour l'effet givré

Préparation

1. Laver, sécher et égrapper les raisins.
2. Les rouler dans le jus de citron vert.
3. Saupoudrer de zestes (et du sucre optionnel pour l'effet candy).
4. Étaler sur plaque, congeler 3 heures.
5. Croquer glacés : l'extérieur givré, le cœur sorbet.

Astuce — Congelés, les raisins deviennent de mini-sorbets naturels — la texture est la surprise.

Variante — Version « sour candy » : citron vert + une pointe de sel fin.

Conservation — 1 mois au congélateur en sachet — le bonbon toujours prêt.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le resvératrol de la peau du raisin est l'un des antioxydants anti-âge les plus célèbres.

Nutriments clés — Resvératrol · vitamine C · hydratation

Edamames sel-citron

Le snack des izakayas : vert, croquant, protéiné, prêt en cinq minutes.



PRÉPARATION 2 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 7 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	12 g	5 g	10 g	5 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g d'edamames surgelés en cosses
- Gros sel
- 1/2 citron
- Piment en flocons (facultatif)

Préparation

1. Cuire les edamames 4 à 5 minutes à l'eau bouillante salée.
2. Égoutter soigneusement.
3. Saler au gros sel, presser le citron.
4. Option : flocons de piment.
5. Servir chaud ou froid — on presse la cosse entre les dents.

Astuce — Les cosses ne se mangent pas : elles délivrent les graines et le sel — c'est le geste qui rend accro.

Variante — Sautés à la poêle avec ail et sauce soja pour la version laquée.

Conservation — 24 h au frais — délicieux froids aussi.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Les isoflavones du soja soutiennent l'élasticité cutanée, notamment après 40 ans.

Nutriments clés — Isoflavones · protéines végétales · folates

Barres protéinées maison

Fini les barres industrielles à 4 euros : les vôtres sont meilleures et deux fois moins chères.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 135 MIN · 10 PORTIONS · FACILE

190 kcal	12 g	8 g	18 g	3 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine
- 60 g de protéine en poudre (vanille ou chocolat)
- 120 g de beurre de cacahuète
- 60 g de miel
- 8 cl de lait
- 30 g de pépites de chocolat noir
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Mélanger avoine, protéine et sel.
2. Chauffer doucement beurre de cacahuète et miel, verser sur le sec.
3. Ajouter le lait progressivement jusqu'à pâte compacte, puis les pépites.
4. Tasser fermement dans un moule chemisé.
5. Réfrigérer 2 heures, découper en 10 barres.

Astuce — Tassez comme si votre vie en dépendait : c'est ça qui empêche l'effritement.

Variante — Nappez de chocolat noir fondu pour la version deluxe.

Conservation — 1 semaine au frigo, 2 mois au congélateur, emballées individuellement.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Protéines et avoine à IG bas : l'encas des sportives qui construit plus qu'il ne pique.

Nutriments clés — Protéines · bêta-glucanes · magnésium

Biscuits banane, avoine et cranberries



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 2 bananes très mûres
- 120 g de flocons d’avoine
- 80 g de cranberries séchées
- 1 cuillère à soupe de miel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Pelez les bananes et écrasez à la fourchette dans un saladier.
3. Ajoutez les flocons d’avoine, les cranberries et le miel. Mélangez bien.
4. Formez des petites boulettes avec vos mains et déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, en espaçant bien.
5. Aplatissez avec le dos d’une cuillère et mettez au four pendant 15 minutes.
6. Laissez refroidir avant de les manger, ces cookies peuvent servir de collation en cas de faim !

11

Desserts éclat

Le plaisir sucré, sans sacrifier le collagène.

Cookies healthy choco-noisette
Banana bread healthy
Brownie healthy fondant
Cheesecake protéiné vanille
Nice cream banane-cacao
Mousse au chocolat 2 ingrédients
Panna cotta yaourt grec-miel
Tiramisu healthy
Crumble pommes-avoine
Salade de fruits gingembre-menthe
Sorbet mangue 2 ingrédients
Banana split healthy
Carrot cake léger
Chia pudding chocolat
Muffins banane 3 ingrédients

Cookies healthy choco-noisette

Personne ne détecte l'absence de gluten — le moelleux, si.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 57 MIN · 12 PORTIONS · FACILE

160 kcal	4 g	9 g	17 g	2 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de farine d'avoine sans gluten
- 80 g de poudre de noisettes
- 80 g de sucre de coco
- 1 œuf
- 60 g de beurre mou ou purée de noisette
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 80 g de chocolat noir concassé
- Fleur de sel

Préparation

1. Crémer beurre et sucre de coco, ajouter l'œuf.
2. Incorporer farine, poudre de noisettes et bicarbonate.
3. Ajouter le chocolat concassé grossièrement.
4. Reposer la pâte 30 minutes au frais, former 12 boules.
5. Cuire 11 à 12 minutes à 180 °C — cœur encore souple. Fleur de sel à la sortie.

Astuce — Ils paraissent pas assez cuits à la sortie : c'est exactement ce qu'il faut.

Variante — Poudre d'amande et amandes concassées pour la version amande.

Conservation — 5 jours en boîte métallique, pâte crue congelable en boules.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Noisettes riches en vitamine E et chocolat noir en flavanols — le cookie qui a des arguments.

Nutriments clés — Vitamine E · flavanols · fibres

Banana bread healthy

LE banana bread : celui qui embaume la maison et se tranche encore tiède.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 50 MIN · TOTAL 65 MIN · 10 PORTIONS · FACILE

210 kcal	5 g	8 g	30 g	3 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 bananes très mûres
- 2 œufs
- 60 g de yaourt grec
- 50 g de miel
- 180 g de farine complète
- 1 c. à c. de levure + 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 1 c. à c. de cannelle
- 50 g de noix
- 1 banane pour le dessus

Préparation

1. Écraser les bananes, mélanger avec œufs, yaourt et miel.

2. Incorporer farine, levure, bicarbonate et cannelle sans trop mélanger.

3. Ajouter les noix.

4. Verser en moule à cake, poser la banane fendue en deux sur le dessus.

5. Cuire 45 à 50 minutes à 180 °C — lame sèche.

Astuce — Des bananes noires de honte font le meilleur banana bread : ne les jetez plus jamais.

Variante — Pépites de chocolat, ou marbré au cacao dans la moitié de la pâte.

Conservation — 4 jours filmé, tranché-congelé pour le grille-pain du matin.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Farine complète, banane et noix : fibres pour le microbiote et oméga-3 végétaux, sans sucre raffiné.

Nutriments clés — Fibres · oméga-3 végétaux · potassium

Brownie healthy fondant

Compote et chocolat noir remplacent beurre et sucre blanc — le fondant reste.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 22 MIN · TOTAL 37 MIN · 9 PORTIONS · FACILE

180 kcal	5 g	9 g	21 g	3 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir 70 %
- 150 g de compote de pomme sans sucre
- 2 œufs
- 60 g de farine complète ou d'avoine
- 30 g de cacao non sucré
- 2 c. à s. de miel
- 1 pincée de sel
- Noix (facultatif)

Préparation

1. Fondre le chocolat, mélanger avec la compote et le miel.
2. Ajouter les œufs battus.
3. Incorporer farine, cacao et sel sans trop travailler.
4. Verser dans un moule carré chemisé, parsemer de noix.
5. Cuire 20 à 22 minutes à 180 °C : la lame doit ressortir HUMIDE.

Astuce — Un brownie se sous-cuit toujours : lame humide = fondant garanti après refroidissement.

Variante — Ajoutez des framboises enfoncées avant cuisson.

Conservation — 4 jours filmé — encore plus fondant à J+1, 2 mois congelé en parts.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Cacao 70 %+ : plus de flavanols, moins de sucre — le fondant qui respecte votre collagène.

Nutriments clés — Flavanols · magnésium · fer

Cheesecake protéiné vanille

Le cheesecake de la muscu : skyr, fromage frais et 20 g de protéines la part.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 45 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 305 MIN · 8 PORTIONS · MOYEN

220 kcal	20 g	8 g	18 g	1 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de skyr
- 300 g de fromage frais léger
- 3 œufs
- 40 g de protéine vanille
- 3 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à c. de vanille
- Base : 120 g de biscuits avoine mixés + 40 g de beurre fondu

Préparation

1. Presser la base biscuits-beurre dans un moule à charnière, 10 minutes au four à 180 °C.

2. Fouetter skyr, fromage frais, œufs, miel, protéine, fécule et vanille — sans incorporer d'air.

3. Verser sur la base.

4. Cuire 40 à 45 minutes à 150 °C : centre tremblant.

5. Four éteint porte entrouverte 30 minutes, puis 4 heures au frigo minimum.

Astuce — Cuisson douce et refroidissement lent = zéro fissure. La patience est l'ingrédient secret.

Variante — Topping fruits rouges ou caramel de dattes.

Conservation — 4 jours au frigo — meilleur à J+1.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — 20 g de protéines par part : le dessert qui contribue littéralement à la charpente de la peau.

Nutriments clés — Protéines · calcium · probiotiques

Nice cream banane-cacao

La glace une-banane-zéro-sorbetière qui a lancé tout un mouvement.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 250 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

140 kcal	3 g	3 g	28 g	4 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 bananes mûres congelées en rondelles
- 1 c. à s. de cacao non sucré
- 5 cl de lait végétal
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- Pépites de chocolat

Préparation

1. Congeler les rondelles de banane au moins 4 heures.
2. Mixer avec cacao et un minimum de lait, en raclant les bords.
3. La texture passe de granuleuse à soft-serve d'un coup : c'est prêt.
4. Servir immédiatement avec beurre de cacahuète et pépites.
5. Ou congeler 1 heure pour une texture boule.

Astuce — Les bananes doivent être mûres AVANT congélation : c'est là qu'est le sucre.

Variante — Mangue-coco, fraise-vanille, ou nature-cannelle : toute banane congelée est une glace qui s'ignore.

Conservation — 1 semaine au congélateur — sortir 10 minutes avant.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Une glace sans crème ni sucre ajouté : plaisir glacé, glycémie sereine, glycation évitée.

Nutriments clés — Potassium · flavanols · fibres · zéro sucre ajouté

Mousse au chocolat 2 ingrédients

Chocolat + aquafaba : la mousse vegan qui bluffe les pâtissiers.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 3 H · TOTAL 195 MIN · 4 PORTIONS · MOYEN

190 kcal	4 g	11 g	18 g	3 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir 70 %
- Le jus d'une boîte de pois chiches (aquafaba, environ 15 cl)
- 1 c. à s. de sucre de coco (facultatif)
- 1 pincée de sel
- Fruits rouges pour servir

Préparation

1. Fondre le chocolat au bain-marie, laisser tiédir.
2. Monter l'aquafaba en neige ferme avec le sel (5 à 8 minutes de fouet, patience).
3. Serrer avec le sucre.
4. Incorporer le chocolat en trois fois, délicatement à la maryse.
5. Répartir en pots, réfrigérer 3 heures.

Astuce — L'aquafaba monte comme des blancs mais demande plus de temps : ne lâchez pas le fouet.

Variante — Une pointe de fleur d'oranger ou de café dans le chocolat.

Conservation — 48 h au frigo — la texture est optimale le jour même et le lendemain.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Chocolat noir 70 % monté à l'aquafaba : les flavanols sans la crème, la légèreté en prime.

Nutriments clés — Flavanols · magnésium · fer

Panna cotta yaourt grec-miel

La panna cotta qui tremble juste ce qu'il faut, au yaourt plutôt qu'à la crème.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 255 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

190 kcal	9 g	9 g	18 g	0 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de yaourt grec
- 20 cl de lait entier
- 3 c. à s. de miel
- 1 gousse de vanille
- 4 g de gélatine (2 feuilles)
- Coulis : 150 g de framboises + 1 c. à c. de miel

Préparation

1. Tremper la gélatine dans l'eau froide.
2. Chauffer le lait avec miel et vanille, y dissoudre la gélatine essorée.
3. Fouetter avec le yaourt grec hors du feu.
4. Verser en verrines, réfrigérer 4 heures.
5. Servir avec le coulis de framboises mixées.

Astuce — Le minimum de gélatine : une panna cotta doit trembler, pas rebondir.

Variante — Coulis mangue-passion ou compotée d'abricots rôtis.

Conservation — 3 jours au frigo, coulis à part.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Gélatine (collagène) + ferments du yaourt : la panna cotta la plus dermato-compatible qui soit.

Nutriments clés — Collagène (gélatine) · probiotiques · calcium

Tiramisu healthy

Le tiramisu au yaourt grec : toute la volupté, deux fois moins de calories.



PRÉPARATION 25 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 265 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

240 kcal	14 g	9 g	26 g	1 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de yaourt grec
- 200 g de mascarpone (la juste dose)
- 3 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de vanille
- 24 biscuits à la cuillère complets ou boudoirs
- 25 cl de café fort refroidi
- Cacao non sucré

Préparation

1. Fouetter yaourt, mascarpone, miel et vanille en crème lisse.
2. Tremper rapidement les biscuits dans le café (1 seconde par face).
3. Alterner biscuits et crème en deux étages.
4. Réfrigérer 4 heures minimum, une nuit idéalement.
5. Saupoudrer généreusement de cacao au moment de servir.

Astuce — Trempage éclair : le biscuit doit rester structuré, il finit de s'imbiber au frais.

Variante — Version fruits rouges : remplacez le café par un coulis de framboise.

Conservation — 3 jours au frigo — il est même meilleur à J+1.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Version yaourt grec : les protéines remplacent la moitié du gras, le plaisir reste intégral.

Nutriments clés — Protéines · calcium · flavanols du cacao

Crumble pommes-avoine

Le crumble amélioré : croûte d'avoine aux noix, pommes fondantes, cannelle partout.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 50 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

260 kcal	5 g	11 g	38 g	5 g	20 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 5 pommes
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. de miel
- Crumble : 80 g de flocons d'avoine, 40 g de farine complète, 40 g de noix hachées, 50 g de beurre froid ou huile de coco, 30 g de sucre de coco, sel

Préparation

1. Poêler les pommes en morceaux avec miel et cannelle 5 minutes.
2. Sabler du bout des doigts tous les ingrédients du crumble.
3. Verser les pommes dans un plat, couvrir de crumble sans tasser.
4. Cuire 30 à 35 minutes à 180 °C jusqu'à dorure bouillonnante.
5. Servir tiède, avec yaourt grec ou nice cream.

Astuce — Le beurre bien froid fait les grosses miettes croustillantes.

Variante — Poires-chocolat ou fruits rouges selon la saison.

Conservation — 3 jours au frais, se repasse 10 minutes au four.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Pommes riches en pectine prébiotique sous un crumble d'avoine et noix : le dessert du microbiote.

Nutriments clés — Pectine · bêta-glucanes · oméga-3 végétaux

Salade de fruits gingembre-menthe

La salade de fruits qui se prend pour un cocktail : sirop léger au gingembre, menthe fraîche.



PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 80 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	1 g	0 g	28 g	4 g	22 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1/2 ananas
- 1 mangue
- 2 kiwis
- 150 g de fraises
- 100 g de myrtilles
- Sirop : 10 cl d'eau, 1 c. à s. de miel, 2 cm de gingembre, 1/2 citron vert
- Menthe fraîche

Préparation

1. Chauffer eau, miel et gingembre râpé 3 minutes, laisser infuser et refroidir.
2. Tailler tous les fruits en morceaux réguliers.
3. Verser le sirop filtré et le jus de citron vert.
4. Réfrigérer 1 heure.
5. Parsemer de menthe ciselée au moment de servir.

Astuce — Le sirop gingembre-citron vert réveille les fruits sans les noyer de sucre.

Variante — Ajoutez de l'eau pétillante au moment : punch de fruits sans alcool.

Conservation — 24 h au frais — les fruits rouges en dernier pour la tenue.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Une macédoine de vitamine C vivante, relevée d'un sirop léger au gingembre anti-inflammatoire.

Nutriments clés — Vitamine C · gingérols · polyphénols

Sorbet mangue 2 ingrédients

Mangue congelée + citron vert : le sorbet le plus rapide et le plus doré de l'été.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	1 g	0 g	26 g	3 g	23 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de mangue congelée en cubes
- 1 citron vert (jus)
- 1 c. à s. de miel ou sirop d'agave (si la mangue est timide)
- Un trait d'eau si nécessaire

Préparation

1. Mixer la mangue congelée avec le citron vert par impulsions.
2. Racler, remixer, ajouter une cuillère d'eau si le mixeur peine.
3. S'arrêter à la texture sorbet lisse.
4. Servir immédiatement en boules ou quenelles.

Astuce — Impulsion courtes et raclage : la lame chauffe, pas le fruit.

Variante — Ananas, fruits rouges, pêche — tout fruit congelé devient sorbet.

Conservation — 1 semaine au congélateur — re-mixez 10 secondes si trop dur.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Pur fruit : le bêta-carotène de la mangue en version glacée, zéro sucre ajouté.

Nutriments clés — Bêta-carotène · vitamine C · zéro sucre ajouté

Banana split healthy

Le sundae rétro en version futée : banane rôtie, nice cream et chocolat chaud.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

310 kcal	8 g	12 g	46 g	6 g	26 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 bananes
- 2 boules de nice cream vanille (banane congelée mixée)
- 30 g de chocolat noir fondu
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- Fruits rouges
- Amandes effilées toastées
- 1 c. à c. de miel

Préparation

1. Fendre les bananes en deux, les rôtir 10 minutes à 200 °C avec un voile de miel.
2. Préparer la nice cream minute au mixeur.
3. Dresser : banane rôtie tiède, boules de nice cream au centre.
4. Napper de chocolat fondu et de beurre de cacahuète.
5. Finir fruits rouges et amandes.

Astuce — La banane rôtie tiède contre la glace froide : c'est ce contraste qui fait le dessert.

Variante — Version express sans four avec banane fraîche.

Conservation — Se monte à la minute — préparez les éléments à l'avance.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Banane rôtie, nice cream et chocolat noir : le sundae qui garde la ligne… de votre glycémie.

Nutriments clés — Potassium · flavanols · fibres

Carrot cake léger

Épices chaleureuses, carottes râpées, glaçage frais : le classique anglo-saxon en version futée.



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 65 MIN · 10 PORTIONS · FACILE

250 kcal	7 g	11 g	32 g	3 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de carottes râpées
- 2 œufs
- 80 g de compote de pomme
- 60 g de miel
- 5 cl d'huile
- 200 g de farine complète
- 1 c. à c. de levure + bicarbonate
- 2 c. à c. d'épices (cannelle, gingembre, muscade)
- 50 g de noix + raisins secs
- Glaçage : 150 g de fromage frais + 1 c. à s. de miel + citron

Préparation

1. Fouetter œufs, compote, miel et huile.
2. Incorporer farine, levure et épices, puis carottes, noix et raisins.
3. Cuire 35 à 40 minutes à 180 °C en moule rond.
4. Refroidir complètement.
5. Glacer au fromage frais citronné, parsemer de noix.

Astuce — Râpez fin : les carottes fondent dans la mie et l'humidifient parfaitement.

Variante — En muffins : 22 minutes de cuisson, glaçage à la poche.

Conservation — 3 jours au frigo (le glaçage l'exige) — sortir 30 minutes avant.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Le bêta-carotène des carottes survit très bien à la cuisson — le gâteau bonne mine existe.

Nutriments clés — Bêta-carotène · fibres · noix (oméga-3)

Chia pudding chocolat

Le dessert qui se prend pour un petit-déjeuner (et inversement) : cacao intense, oméga-3 discrets.



PRÉPARATION 5 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 245 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

280 kcal	9 g	14 g	30 g	12 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 g de graines de chia
- 25 cl de lait d'avoine ou coco
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- Banane, copeaux de chocolat noir

Préparation

1. Fouetter le lait avec cacao, sirop et sel jusqu'à dissolution complète.
2. Ajouter le chia, fouetter deux fois à 10 minutes d'intervalle.
3. Réfrigérer 4 heures ou une nuit.
4. Servir avec banane et copeaux de chocolat noir.

Astuce — Fouettez le cacao dans le lait AVANT le chia — après, les grumeaux sont indélogeables.

Variante — Une cuillère de beurre de cacahuète en topping : le duo légendaire.

Conservation — 4 jours au frais — le meal prep du dessert existe.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Oméga-3 du chia et flavanols du cacao : le dessert qui hydrate et protège en silence.

Nutriments clés — Oméga-3 · flavanols · fibres

Muffins banane 3 ingrédients

Banane, œufs, beurre de cacahuète : des muffins moelleux sans farine ni sucre ajouté.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

150 kcal	7 g	9 g	11 g	2 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 bananes très mûres
- 2 œufs
- 120 g de beurre de cacahuète
- Option : 1/2 c. à c. de levure, pépites de chocolat

Préparation

1. Mixer bananes, œufs et beurre de cacahuète en pâte lisse.
2. Ajouter la levure (elle aide, avouons-le).
3. Verser dans 6 empreintes à muffins.
4. Pépites sur le dessus pour les gourmands.
5. Cuire 14 à 15 minutes à 180 °C — lame sèche.

Astuce — Le beurre de cacahuète joue le rôle de la farine ET du beurre : la magie des 3 ingrédients.

Variante — Beurre d'amande + myrtilles pour la version chic.

Conservation — 3 jours au frais, congelables — le goûter de sac à dos parfait.

Pourquoi c'est bon pour votre peau — Sans farine ni sucre ajouté : la douceur qui n'agresse ni la glycémie ni le collagène.

Nutriments clés — Protéines · potassium · vitamine B3

Compote pomme, mangue et amande



2 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 2 pommes*
• 1 mangue*
• Cannelle en poudre
• 10 cl de lait d’amandes
• *Vous pouvez choisir d’autres fruits dans la liste des fruits à privilégier si nécessaire.

Préparation

1. Epluchez la mangue et la couper en petits dés.
2. Epluchez les pommes, coupez-les en petits dés et les faire compoter.
3. Mettez la mangue et les pommes dans un récipient et mixez finement puis ajoutez le lait d’amandes et la cannelle.
4. Mettez dans la compote dans des bols et dégustez !

Douceur au melon et tofu soyeux



Quantités de la recette	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 250 g de tofu soyeux
- 250 g de chair de melon
- 2 g d’agar-agar

Préparation

1. Coupez votre melon et récupérez la chair que vous mixerez finement. Mettez- la ensuite dans une casserole, ajoutez l’agar-agar et mélangez bien. Portez à ébullition en remuant avec un fouet. Quand la préparation frémit, laissez cuire 2 min sans cesser de fouetter. Ôtez du feu.
2. Dans un saladier, battez énergiquement le tofu puis ajoutez la moitié du melon à la préparation. Mélangez doucement.
3. Dans des verres, mettez une couche de melon puis une couche de la préparation tofu et melon et mettez-les au minimum 3h au réfrigérateur.

Verrines pomme et tofu façon tiramisu



4 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

- 3 pommes* (ou un autre fruit)
- 400 g de tofu soyeux

Préparation

1. Épluchez et épépinez les pommes, coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire environ 10 à 15 min dans une casserole avec un peu d'eau. Les morceaux de pommes doivent être tendres, et il ne doit plus rester de liquide. Ôtez du feu et laissez refroidir.
2. Battez le tofu soyeux de façon à ce qu'il prenne une consistance lisse et homogène.
3. Répartissez dans 4 ramequins un peu de compote refroidie, recouvrez d'une couche de tofu soyeux, remettez une couche de compote puis une couche de tofu soyeux, et terminez par une couche de pommes. Mettez au réfrigérateur minimum 3h.

Nice cream banane et fruits rouges



2 personnes	RECETTE MAISON	ABC DÉTOX

Ingrédients

• 3 Bananes*
• 3 Fraises*
• 1 poignée de myrtille*
• (Vous pouvez choisir les fruits que vous souhaitez dans la liste des fruits à privilégier)
• Optionnel : rajoutez 1 cc de spiruline alimentaire (facultative ; voir la fiche Spiruline) ou cannelle ou vanille liquide ou du sirop
• d'érable.

Préparation

1. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles, lavez et découpez les fraises et déposez-les au congélateur dans un sachet de congélation durant 4h (pour qu'elles deviennent glacées).
2. Versez le contenu du sachet dans un mixeur avec la poignée de myrtille, la spiruline ou cannelle et mixez pour obtenir la crème glacée.

Sources & références

Liens cliquables · Informations et fiches produits consultées le 14 novembre 2026.

01. Inserm — Limites des cures « détox »
02. Manger Bouger — Recommandations sur l'alimentation et l'activité
03. Assurance Maladie — Équilibre des repas
04. Manger Bouger — Activité physique
05. Manger Bouger — Calendrier de saison
06. Interfel — Calendrier des fruits et légumes
07. Manger Bouger — Composer des menus variés
08. Anses — Table Ciqual 2025, composition nutritionnelle
09. Manger Bouger — Janvier
10. Manger Bouger — Février
11. Manger Bouger — Mars
12. Manger Bouger — Avril
13. Manger Bouger — Mai
14. Manger Bouger — Juin
15. Manger Bouger — Juillet
16. Manger Bouger — Août
17. Manger Bouger — Septembre
18. Manger Bouger — Octobre
19. Manger Bouger — Novembre
20. Manger Bouger — Décembre
21. Jeûne : synthèse des essais
22. Formats et sécurité
23. Précautions du jeûne
24. Diabète et jeûne
25. Cures détox
26. Parasites : cures non validées
27. Parasites : prévention
28. Oxyures : diagnostic et traitement
29. Giardiase : diagnostic et traitement
30. Sels, usages et composition
31. Guérande : récolte et usage
32. Guérande : usages culinaires
33. Sel et sodium
34. Sels de substitution
35. Sel iodé
36. Huiles
37. Graines de lin
38. Sirop d'agave
39. Sucre de coco
40. Sirop de yacon
41. Érythritol et mélanges stévia
42. Mélanges à base de stévia
43. Polyols et tolérance digestive
44. Édulcorants et contrôle du poids
45. Constipation : symptômes et habitudes
46. Ballonnements
47. Transit : fibres, eau et activité
48. Conseils, eaux magnésiennes et signes d'alerte
49. Kiwis verts
50. Pruneaux, kiwi et psyllium
51. Laxatifs et précautions du psyllium
52. Psyllium : précautions
53. Exfoliation
54. Lavage nasal
55. Nez encombré
56. Air intérieur
57. Humidificateurs
58. Huiles essentielles
59. Bain et aromathérapie
60. Lavande
61. Sels d'Epsom
62. AAD - Nettoyage doux du visage
63. AAD - Hydratation et protection solaire
64. AAD - Entretien des cheveux et du cuir chevelu
65. CeraVe - Crème Lavante Hydratante
66. CeraVe - Gel Moussant
67. La Roche-Posay - Lipikar Syndet AP+
68. Eucerin - pH5 Gel Lavant
69. Eucerin - pH annoncé de la gamme pH5
70. Bioderma - Atoderm Huile de douche
71. Bioderma - Atoderm Intensive Gel moussant
72. Ducray - Extra-Doux
73. Ducray - Sensinol
74. Klorane - Shampoing Menthe aquatique
75. OUAI - Detox Shampoo
76. Klorane - Après-shampoing Avoine
77. Rele & Mohile - Huile de coco et fibre capillaire, 2003
78. DermNet - Avoine et préparation du bain
79. NHS et British Burn Association - Inhalations et brûlures
80. Anses - Huiles essentielles et situations à risque
81. Carrefour - Savon Bio non parfumé, prix et composition
82. Carrefour - Gel douche Pure, prix et composition
83. Carrefour - Garnier Trésors de Miel 300 ml, prix
84. Carrefour - Shampoing Aux Œufs 500 ml, prix
85. Carrefour - Ducray Extra-Doux 400 ml, prix
86. Revue dermatologique - limites des études sur soins maison
87. NCCIH · Cures détox, bénéfices et risques
88. NIH · Ce que montrent les études sur les cures
89. NIDDK · Le système digestif et son fonctionnement
90. NIDDK · Les reins et leur fonctionnement
91. Manger Bouger · Recommandations alimentaires
92. Anses · Algues et excès d'iode
93. Anses · Spiruline, qualité et vigilance
94. FDA · Pamplemousse et médicaments
95. Anses · Préparations maison et précautions
96. Aroma-Zone · Charbon cosmétique : fiche fabricant
97. Aroma-Zone · Masque minute : formule complète
98. Aroma-Zone · Rhassoul : fiche fabricant
99. Poison Control · Sauna : déshydratation et précautions
100. FoodSafety.gov · Températures de cuisson à cœur
101. Anses · Hygiène, froid et préparations alimentaires

Recettes ABC Détox : préparations de l'édition 2024, réorganisées et adaptées. Usages alimentaires et cosmétiques à distinguer des traitements médicaux. Les données nutritionnelles des menus sont des estimations ; les prix des produits varient selon le point de vente et la date.