

LE POIREAU : LÉGER ET DRAINANT

IDÉAL APRÈS LES FÊTES, pour démarrer l'année en toute légèreté, le poireau est un légume peu calorique (25 kcal/100 g) et aux effets drainants particulièrement marqués. Diurétique, il stimule également le transit grâce à ses fibres douces, réalisant un nettoyage en profondeur de l'organisme. Riche en minéraux (potassium, calcium, etc.), il contient du soufre, ce qui lui confère des vertus anticancéreuses. La partie verte, plus riche en fibres, contient par ailleurs des pigments antioxydants (caroténoïdes) et détoxifiants (chlorophylle). Faites-le cuire à la vapeur plutôt qu'à l'eau pour préserver ses minéraux, et dégustez-le avec une vinaigrette à l'huile de colza (pour les oméga-3) bien moutardée, ou un trait de vinaigre de noix, en version très light.



10

LA SÈVE DE BOULEAU FERMENTÉE CURE DÉTOX NATURELLE

La sève de bouleau est connue pour être à la fois drainante et reminéralisante. On l'utilise en cure, au printemps, lorsque la sève fraîche monte naturellement pour nourrir l'arbre. Désormais, elle existe en version fermentée, enrichie en probiotiques qui équilibrent la flore intestinale. Cette fermentation permet de la conserver plus longtemps, elle est donc disponible toute l'année. Idéale en hiver, la sève fermentée est enrichie en bourgeons de cassis pour lutter naturellement contre les douleurs articulaires. Boire un verre de 20-25 cl le matin, à jeun, pendant 3 semaines. Sève Holiste, en magasins bio ou sur Internet.

LA RECETTE SANS GLUTEN

SOUPE AU POTIRON ET KASHA

Pelez et émincez 1 oignon et 2 carottes. Découpez 700 g de chair de potiron en petits dés. Lavez et émincez 1 poireau et 1 branche de céleri. *Faites dorer tous les légumes 5 mn dans une cocotte avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, à feu très doux. *Ajoutez 70 cl d'eau et 1 tablette de bouillon de légumes bio. Poivrez mais ne salez pas. Couvrez et laissez cuire 25 mn à feu doux. *Faites cuire 25 mn dans une autre casserole 100 g de kasha à l'eau bouillante salée, puis égouttez. *Mixez le potage, puis ajoutez le kasha bien égoutté. Mélangez et ajoutez du persil plat haché au moment de servir.



12

LA LENTILLE CORAIL LA PLUS DIGESTE DES LÉGUMINEUSES

NOUS NE CONSOMMONS PAS ASSEZ DE

LÉGUMINEUSES, pourtant peu onéreuses et faciles à cuisiner. La lentille corail, désormais très facile à trouver, est idéale pour augmenter la consommation de légumes secs : elle cuit vite (15 mn environ) et se digère très facilement car elle est vendue sans l'enveloppe très riche en fibres qui entoure la graine. Dépourvue de matière grasse, c'est une bonne source



de protéines (1 portion de 200 g de lentilles cuites apporte 12 g de protéines) et de minéraux (calcium, fer, magnésium). Son index glycémique est très bas (30), elle rassasie donc parfaitement et évite les fringales entre les repas. A cuisiner mijotée avec de l'oignon et de l'ail émincés, du curry, du lait de coco, de la coriandre, etc.