

les jours maigres
selon detoxalacarte.fr

Dans le *Stop & go*, il s'agit de manger assez peu un jour sur deux. Assez peu : 500 calories. Il ne faut PAS jeûner, car l'on obtiendrait l'effet inverse à celui qu'on cherche. Mais il faut savoir évaluer ce que valent une vinaigrette légère, une salade de thon, etc. Martine Willot, cuisot émérite, nous a gentiment consigné ses recettes personnelles. Régalades assurées avec ses recettes microcaloriques.

Martine est référent en audit nutritionnel et vous accompagne en résidentiel lors « d'entrées en cure », selon mes topos. Elle connaît entre autres la cure qui est encore inédite : *Retour à Soi*. Voir sa pratique p. 165.

SAUCES LEGERES

VINAIGRETTE AUX CAROTTES

•85 ml de jus de carottes fraîchement pressées • 15 g de pulpe d'avocat • 15 ml de vinaigre balsamique (blanc de préférence) • 10 ml d'huile de noix • fines herbes fraîches hachées, sel marin et poivre

1. Mixer tous les ingrédients sauf les herbes, ajouter, au moment de servir, les herbes hachées.

○ 142 kcal pour toute la recette ; 34 kcal par portion de 30 ml

SAUCE AUX CAROTTES

•20 g d'oignons • 100 g de carottes • 50 g de pommes de terre • 400 ml de bouillon de légumes • 1 petite c. à c. d'huile d'olive • sel, poivre • curcuma

1. Faire suer avec la matière grasse : oignon, carottes et pommes de terre coupés en petits morceaux. Ajouter le bouillon et les épices.
2. Cuire environ ½ heure de façon à bien attendrir tous les éléments puis passer au blender
3. en ajoutant éventuellement un peu de bouillon pour obtenir la consistance voulue.

○ 14 kcal par portion de 20 ml

VINAIGRETTE À L'AVOCAT

•15 g d'avocat bien mûr • 15 ml de vinaigre balsamique blanc • 5 ml d'huile d'olive • ½ c. à c. de moutarde • 90 ml d'eau ou de bouillon de légumes maison • fines herbes fraîches finement hachées • sel et poivre

1. Passer au blender tous les ingrédients sauf les herbes.
2. Ajouter les herbes hachées (persil, cerfeuil, roquette, coriandre, au choix)

○ 20 kcal par portion de 30 ml

SALADES

SALADE DE LENTILLES AUX CAROTTES

•300 g de lentilles cuites (idéalement trempées une nuit, germées 2 jours et passées au cuit-vapeur) • 1 carotte cuite à la vapeur et coupée en rondelles • 40 ml de vinaigrette à la carotte • 120 g de truite fumée

1. Mélanger les lentilles, les carottes et la vinaigrette.
2. Sur l'assiette, disposer des lanières de truite.

○ 608 kcal pour le plat ; 304 kcal par portion

SALADE DE THON

•1 petite boîte de thon au naturel (110 g égoutté) •200 g de concombre •1 tomate •6 feuilles de laitue •20 ml de vinaigrette légère • 100 g de riz cuit

1. Laver les légumes. Épépiner le concombre et le découper en petits dés. Peler et épépiner la tomate. La couper en petits morceaux.
2. Mélanger le riz, les dés de concombre, les morceaux de tomates et le thon à la sauce.
3. Dresser sur un lit de feuilles de laitue.

○ 286 kcal pour le plat ; 143 kcal par portion

SALADE D'ÉPEAUTRE AUX PETITS POIS

•150 g de petit épeautre cuit • 60 g de petits pois surgelés cuits vapeur • 100 g de fenouil • 2 oignons nouveaux • 30 g de parmesan reggiano • 10 brins de roquette • 2 c. à s. d'huile d'olive • 4 c. à s. de jus de citron bio et zeste au goût

1. Laver le fenouil, ôter les parties dures et l'émincer finement.
2. Peler les oignons et les découper en fines rondelles.
3. Laver les feuilles de roquette.
4. Mélanger tous les ingrédients et parsemer de parmesan en copeaux.

○ 404 kcal pour le plat ; 202 kcal par portion

SALADE DE HARICOTS BLANCS AUX ANCHOIS

•200 g de haricots blancs au naturel • 25 g d'anchois en boîte • 1 c. à s. de câpres au vinaigre • 2 cébettes • le jus d'un demi citron ou plus suivant le goût • 4 c. à s. de vinaigrette légère • quelques feuilles de laitue lavées

1. Égoutter les haricots. Laver les cébettes et les hacher finement.
2. Éponger les filets d'anchois et les couper en deux.
3. Mettre tous les ingrédients dans un saladier et bien mélanger.
4. Servir sur un lit de feuilles de laitue.

○ 366 kcal pour le plat ; 168 kcal par portion

SALADE DE FENOUIL AUX AMANDES (BUCHINGER)

•130 g de fenouil • 35 g de carottes • 1 c. à s. d'huile d'olive • 30 g d'amandes hachées • 2 c. à s. de jus de citron • 2 c. à c. de persil haché • 2 c. à c. de basilic haché • sel et poivre

1. Faire une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Enlever le vert et les parties dures du fenouil et l'émincer finement.
3. Le mettre à mariner dans la sauce.
4. Ajouter la carotte coupée en tranches fines (mandoline).
5. Au moment de servir, ajouter les herbes et les amandes.
6. Rectifier l'assaisonnement.

○ 316 kcal pour le plat ; 158 kcal par portion

SOUPES

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE

•400 g de concombre • 200 g de fromage blanc • 1 citron • 1 cm de gingembre râpé • 100 g de saumon fumé • sel et poivre

1. Laver le concombre, l'épépiner et le couper en petits dés.
2. Le passer au blender avec le fromage, le jus de citron et le gingembre.
3. Saler et poivrer ;
4. Servir dans des grands bols et parsemer de lamelles de saumon.

○ 456 kcal pour le plat ; 228 kcal par portion

GASPACHO VERT

•2 tomates vertes mûres • 200 g de concombre • 1 citron • 1 filet d'huile d'olive • sel, poivre

1. Laver, émonder et épépiner les tomates. Les couper en petits morceaux.
2. Laver le concombre, ôter les pépins et le couper en dés.
3. Presser le citron.
4. Mettre tous les éléments dans le bol du blender et mixer.

○ 84 kcal pour le plat ; 42 kcal par portion

PLATS

FARÇOUS DU LARZAC

• 1 botte de bettes • 1 gros oignon • 1 botte de persil • 180 g de chair à saucisse maigre
• 2 œufs • 400 ml de lait • 200 g de farine • sel et poivre • 1 c. à c. de saindoux

1. Faire une pâte à crêpes en battant les œufs, en y ajoutant la farine tamisée et enfin le lait.
2. Saler, poivrer.
3. Laver les bettes et cuire le vert à la vapeur pendant 10 minutes. Laisser égoutter et réserver.
4. Faire revenir, dans très peu d'huile d'olive et à feu doux, les oignons hachés pendant 2 minutes.
5. Ajouter la chair à saucisse, saler et poivrer. Cuire à point.
6. Laver et effeuiller le persil.
7. Rassembler tous les ingrédients (on peut aussi garder une partie de viande cuite à ajouter dans la pâte avant cuisson) dans le bol du blender et mixer longuement.
8. Laisser reposer l'appareil pendant 2 heures minimum, idéalement une nuit.
9. Dans une grande poêle, faire fondre une petite c. à c. de saindoux.
10. Disposer 2 à 3 petits tas de pâte. Laisser prendre comme pour une pâte à crêpes et retourner à la spatule. Laisser cuire 3 à 4 minutes.

○ 1950 kcal pour le plat ; 163 kcal par farçou

TOMATES FARCIES FAÇON BUCHINGER

• 2 grosses tomates • 100 g de brousse de brebis ou de cottage cheese • 70 g de poivron rouge
• 50 g de pommes • 25 g d'échalotes hachées • 4 olives noires • 15 g de graines germées
d'alfalfa, de radis, de cresson ou autre • 1 c. à s. de roquette finement hachée • sel et poivre

1. Enlever le pédoncule des tomates, les couper en 2, les épépiner et les vider.
2. Saler les demi tomates et les retourner sur une assiette.
3. Mélanger les graines germées au fromage.

4. Couper le poivron et la pomme en très petits cubes, émincer l'échalote.
5. Ajouter les légumes taillés au fromage. Assaisonner avec la roquette, sel et poivre.
6. Farcir les tomates égouttées avec la préparation.
7. Garnir de feuilles de roquette et d'une demi olive.

○ 476 kcal pour le plat ; 238 kcal par portion

GALETTES DE POIS CHICHES À L'AVOCAT ET À LA TRUITE FUMÉE

• pâte pour 12 galettes • 150 g de farine de pois chiches • 250 g d'eau • 1 c. à c. de sel • 1 c. à c. de cumin en poudre • garniture pour 4 galettes • 100 g d'avocat • 1 petite tomate • 100 g de truite fumée • ½ citron • quelques feuilles de laitue

1. Mélanger la farine, le sel et le cumin. Ajouter l'eau très progressivement au mélange pour éviter la formation de grumeaux. Laisser reposer 2 heures minimum.
2. Peler l'avocat et réduire sa chair en purée. Y ajouter du jus de citron au goût, sel et poivre. On peut y ajouter quelques cubes de tomates.
3. Cuire les crêpes dans une poêle graissée légèrement. Laisser refroidir.
4. Servir les galettes (2 par personne) tartinées de purée d'avocat et garnies de truite sur un lit de salade.

○ Par galette 45 kcal ; 455 kcal pour 2 galettes garnies

RATATOUILLE VAPEUR ET CHÈVRE FRAIS

• 1 chèvre frais d'environ 100 g • 1 petite aubergine • 2 tomates • 1 oignon • 1 petite courgette • 1 petit poivron rouge • quelques feuilles de basilic • sel, poivre • 1 c. à c. d'huile d'olive

1. Dans une casserole à fond épais, faire fondre, à feu très doux, l'oignon haché sans matière grasse. Y ajouter les tomates pelées coupées en morceaux. Cuire 10 minutes.
2. Couper les autres légumes en petits cubes et les cuire 15 à 20 minutes à la vapeur douce.
3. Les ajouter à la sauce tomates et laisser cuire 10 minutes à très

- petit feu. Saler, poivrer.
4. Placer le chèvre frais au four préchauffé à 130 degrés pendant 10 minutes.
 5. Servir la ratatouille surmontée du chèvre et garnir de basilic haché.
 6. Arroser d'un mince filet d'huile d'olive.
- 252 kcal pour toute la recette ; 126 kcal par portion

GRATIN DE POLENTA AUX BLETTES

• 150 ml d'eau • 50 g de polenta • ½ c. à c. d'huile d'olive • 1 c. à c. de romarin frais haché • 2 tomates séchées et réhydratées • 1 c. à c. de parmesan râpé • mélange d'épices orientales (curcuma, cumin, coriandre, ...) • sel et poivre • 4 belles feuilles de blettes • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à c. de parmesan râpé • 1 dizaine de tomates cerises • 1 gousse d'ail hachée • 1 c. à c. de thym effeuillé

1. Polenta. Faire bouillir l'eau avec l'huile d'olive puis ajouter les épices. Verser la polenta en pluie dans le liquide bouillant et remuer constamment.
2. Faire gonfler à feu très doux. Ajouter le parmesan râpé, les tomates séchées découpées en petits morceaux et le romarin. Goûter.
3. Huiler légèrement un moule à four. Étaler la polenta dans ce moule.
4. Cuire les blettes, coupées en petits tronçons, à la vapeur douce pendant 15 à 20 minutes.
5. Dans une poêle, faire suer, sans matière grasse, l'oignon. Ajouter l'ail haché
6. puis les blettes cuites, saler, poivrer.
7. Recouvrir la polenta avec les blettes. Décorer avec les tomates cerises.
8. Parsemer d'ail haché et de thym effeuillé.
9. Placer au four préchauffé à 160 degrés et cuire une dizaine de minutes.
10. En fin de cuisson, parsemer du parmesan finement râpé.

○ Toute la recette 324 kcal ; par portion 162 kcal

RÉSUMÉ DES ENTRÉES EN CURES, PAR MARTINE WILLOT (BOURGOGNE)

En Bourgogne, à 30 km de Vézelay, non loin du Canal du Nivernais, j'organise des cures selon les principes définis dans les topos de Taty. Une entrée en cure représente un véritable tsunami en cuisine, un grand chambardement dans les habitudes alimentaires. Je propose donc de vous guider dans ce moment important. Pendant deux journées (minimum, on peut prolonger), je vous explique le pourquoi et le comment de la cure.

On passe en revue les aliments interdits, ceux qui sont autorisés en précisant la quantité, la fréquence et les modes de cuisson. Nous cuisinons ensemble, quand on s'implique on comprend plus vite ! C'est aussi l'occasion de partager plein d'astuces. Nous composons des menus personnalisés pour toute la durée de la cure, nous préparons la liste des achats à faire très rapidement pour tout avoir sous la main dès que vous rentrez chez vous. Je vous donne aussi tous les conseils nécessaires pour la sortie de cure de manière à en prolonger les bienfaits.

Nous connaissons tous l'impact de notre mode vie et de notre environnement sur notre bien-être. Nous y veillons ensemble en pratiquant de l'exercice modéré sous forme de balades dans la campagne nivernaise, de relaxation, de stretching et de méditation pour ceux qui le désirent. Des séances de réflexologie plantaire et de massages ayurvédiques peuvent être réservées.

Ces entrées en cure débouchent souvent sur un changement radical du mode alimentaire, mais aussi sur une meilleure écoute du corps et de ses besoins.



Adresse : 55 rue Marie de Ragny à 58190 Lys.
Tél : +33(0)3 86 29 38 55
Fax : +33(0)6 47 09 02 06.
Mail : detoxalacarte@sfr.fr
www.detoxalacarte.fr