Jus de betterave, carotte, céleri

1 betterave
3 carottes
10 cm de branche de céleri
1/2 citron vert

Préparation

Lavez et brossez soigneusement la betterave et les carottes.
Lavez et séchez le céleri.
Pelez à vif le 1/2 citron vert.
Passez le tout à la centrifugeuse.
Dégustez !

Velouté de mâche

Ingrédients

500 g de mâche
2 courgettes
2 échalotes
30 cl de bouillon de légumes
20 g de beurre allégé sel poivre du moulin

Préparation

Lavez et essorez la mâche. Rincez les courgettes, puis coupez leurs extrémités. Détaillez-les en rondelles.
Epluchez et émincez les échalotes. Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre, ajoutez les échalotes,
Laissez-les blondir en remuant puis mettez la mâche et les rondelles de courgettes.
Mélangez à la cuillère en bois pendant 2 à 3 min, versez ensuite 30 cl d'eau chaude et salez. Laissez frémir pendant 15 min. Passez le tout au mixeur ou au blender, puis réservez. Au moment de servir, faites chauffer le bouillon dans une casserole.
Mélangez la soupe avec le bouillon chaud et poivrez. Versez dans une soupière ou directement dans des bols.

Le menu type pour une journée détox :

Petit déjeuner : Une tasse de thé vert, du pain complet avec un peu de beurre et un jus d'agrumes.

Déjeuner : un poisson maigre (cabillaud, merlan) cuit à la vapeur ou en papillote accompagné de pommes de terre cuites à la vapeur ou d'une portion de riz complet. Un yaourt nature ou un fruit en dessert.

Dîner : une soupe, un potage de légumes (poireaux, courgettes) ou un bouillon de vermicelles. Un yaourt nature (pas forcément zéro %) ou un fruit en dessert. L'hydratation est également importante. Buvez 1 litre ½ à 2 litres par jour (eau, thé, tisane).