



Génération
NATURE

prendre soin du vivant

LE JEÛNE

Mon petit guide
pour découvrir
le jeûne et
s'y préparer

*avec les recettes
spécial été*



SOMMAIRE

Avant-propos	3
Qu'est-ce que le jeûne :	4
• Définition et approches du jeûne	
• Les changements métaboliques et physiologiques au cours du jeûne	
• Le changement de "programme"	
• Autophagie et régénération	
Les bénéfices du jeûne :	11
• sur les plans mental, physique et spirituel	
Les contre-indications :	13
• Les contre-indications strictes	
• Les indications nécessitant un suivi	
Comment se préparer au jeûne :	16
• Aux niveaux mental, physique et alimentaire	
• Infographie : la descente alimentaire, les principes	
• Descente alimentaire : une semaine "type"	
Bien vivre le jeûne	21
La reprise alimentaire	22
La préparation, recettes spécial Printemps	23
Pour aller plus loin :	55

AVANT-PROPOS

Le jeûne est un processus aussi **naturel** que le sommeil, la digestion, l'accouchement, l'allaitement ... Mieux comprendre ces processus nous aide à mieux les appréhender et à les vivre. **Être informé** de ce qu'il se passe dans votre organisme lorsque vous cessez de vous alimenter temporairement permet de vivre le jeûne avec **sérénité, conscient du processus à l'œuvre.**

Dans ce livret je vous propose des informations sur ce qu'est le jeûne, en quoi consiste cette pratique et ce que cela induit dans le corps et l'esprit. Y sont présentés également les bénéfices et les contre-indications, ainsi que les points clés pour bien vous préparer et bien vivre votre jeûne.

Ce document, bien que non exhaustif, est dense, néanmoins si vous avez des interrogations relatives à la préparation du jeûne, n'hésitez pas à me contacter.

Bonne lecture !

Louise de Générations Nature

QU'EST-CE QUE LE JEÛNE ?

Définition et approches du jeûne

Jeûner c'est **s'abstenir de toute alimentation**. Le jeûne est un **processus ancestral**, mené sur une **durée limitée**, au cours duquel l'organisme n'est plus nourri par des aliments apportés par les repas ou les boissons, mais continue de fonctionner en puisant dans ses propres réserves. Le gain d'énergie libérée par l'absence de digestion des aliments permet au corps de se consacrer au nettoyage, à l'élimination des déchets et à la réparation des tissus qui en ont besoin.

Le jeûne est une **stratégie naturelle d'adaptation** que l'on retrouve aussi bien dans le règne animal que végétal. L'être humain a aussi cette capacité naturelle à puiser dans ses réserves pour alimenter les cellules de son organisme et ainsi continuer à vivre sans ingérer d'aliments, sur une durée limitée.

La **durée** d'un jeûne peut être plus ou moins longue : une nuit (tout le monde a donc expérimenté le jeûne !), 24h, quelques jours, une ou plusieurs semaines. Les boissons que l'on peut consommer lors d'un jeûne sont également variables : uniquement de l'eau, ou eau + infusions, du bouillon, du jus de légumes, ou encore pas de boisson du tout, comme dans la pratique du jeûne sec.

Et selon votre état de santé, et/ou votre niveau de vitalité vous pourrez jeûner avec ou sans activité physique douce telle que la randonnée.

Différentes façons de jeûner peuvent être mises en place : jeûne intermittent (1 ou 2 jours par semaine), ou jeûne périodique dont la durée varie : jeûne court (moins de 7 jours), jeûne long (7 jours et plus) selon les effets recherchés.



Les pratiques que je vous propose de partager correspondent à des jeûnes courts (5 à 7 jours) et continus (pas de prise alimentaire pendant la durée du jeûne autre que du jus de légumes et fruits).

Principalement à visée préventive, le jeûne court permet aussi de constater des effets positifs sur la santé (voir plus loin).

Le jeûne préventif a pour objectif général d'optimiser l'état de santé et de prévenir l'apparition de pathologies.

A la différence, le jeûne dit **thérapeutique** est destiné au traitement d'une pathologie. Il nécessite un suivi adapté. Tout jeûne d'une durée supérieure à 10 jours peut être considéré comme thérapeutique et peut alors nécessiter une surveillance adéquate.

Les changements métaboliques et physiologiques au cours du jeûne

Le **programme métabolique du jeûne** est inscrit dans nos gènes. Il s'enclenche lorsque nous renonçons à manger pendant une période déterminée, et s'appuie sur une augmentation de certains processus biochimiques habituellement présents à très faible intensité.

Françoise Wilhelmi de Toledo (médecin et responsable des cliniques Buchinger) décrit le jeûne comme notre "deuxième programme nutritionnel" : le premier étant celui qui s'effectue lorsque la nourriture est apportée de l'extérieur, c'est à dire lorsque nous mangeons. Lors du second programme, celui du jeûne, le corps utilise les réserves de glucose (sucre) et de lipides (graisses) pour apporter aux cellules la nourriture dont elles ont besoin pour fonctionner ; ce programme utilise également des structures protéiques (issues du foie) pour le renouvellement cellulaire, ainsi que des protéines "usées" ou pathologiques.

Le corps peut passer de l'un à l'autre programme ; cette transition s'effectue de manière **progressive** (3 à 5 jours), et devient plus rapide avec de l'entraînement par des jeûnes réguliers (intermittents) et/ou la pratique d'activités physiques intenses.

Énergie et matière

Avant d'aborder la nature des changements métaboliques induits par le jeûne, voici quelques précisions sur les « acteurs » du métabolisme et sa finalité. Nous savons que tout est « énergie et matière ». Concrètement pour se maintenir en vie notre organisme produit de l'**énergie** qu'il va stocker sous forme de molécules d'ATP. Notre organisme a également besoin de **matières premières** (glucides (dont glucose), lipides (dont les triglycérides, acides gras + glycérol), protéines (chaînes d'acides aminés), minéraux (comme le calcium, le magnésium,)) et vitamines pour assurer le fonctionnement, le renouvellement et la croissance cellulaire.

Les principaux **carburants**, ou substrats énergétiques, utilisés pour produire l'énergie sont les glucides (sucres) et les lipides (graisses). Quant aux vitamines, minéraux et oligo éléments (surtout dans les aliments crus), ce sont des **éléments bioactifs** qui en présence de matières premières et de carburants garantissent toutes les fonctions vitales.

Jeûne et risque de carence ?

Nos réserves en substances bioactives sont normalement suffisantes pour plusieurs semaines et, pendant le jeûne, nos besoins sont fortement diminués, puisque la synthèse des sucs digestifs (6 à 10 l/24 h), grande consommatrice de micronutriments, est elle-même fortement réduite. Nous ne risquons donc pas de carence au cours d'un jeûne d'une semaine.

Mais n'oublions pas que **les réserves seront d'autant meilleures que l'alimentation dans les mois précédant le jeûne sera équilibrée et de qualité !**

"Durant la plus grande partie de son histoire évolutive, notre espèce a été confrontée à d'importantes restrictions alimentaires. Notre organisme est donc plus adapté à ce mode de fonctionnement qu'à celui, très récent, consistant à manger trois repas par jour".
Mark MATTSON (USA)

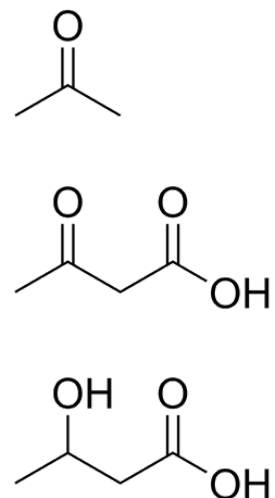
Le changement de programme

Nos cellules utilisent principalement le glucose (sucre) et les acides gras du tissu adipeux comme substrats énergétiques, c'est à dire comme sources de production d'énergie. Si les quantités de sucre fournies par la nourriture ne sont pas suffisantes, comme c'est le cas pendant le jeûne, la concentration de glucose dans le sang (c'est à dire la glycémie) va être maintenue quelque temps par la dégradation de réserves présentes dans le foie (réserves de sucre sous forme de glycogène). Cette régulation de la glycémie est finement contrôlée par les **hormones** sécrétées par le pancréas, l'**insuline** et le **glucagon**.

Dès le début d'un repas, le taux d'insuline augmente, pour favoriser l'entrée du glucose dans les cellules et stocker l'excédent sous forme de glycogène et de graisses. Lorsque la glycémie baisse, quelques heures après le dernier repas, le pancréas va sécréter du glucagon, hormone qui va activer les réactions permettant de libérer des substrats énergétiques. Donc l'**insuline est l'hormone de stockage et le glucagon celle du déstockage**.

Au delà de 24h toutes les réserves glucidiques sont consommées, le maintien de la glycémie ne peut alors se faire qu'à partir de substrats non glucidiques : c'est la **néoglucogénèse**, processus permanent qui permet de synthétiser du glucose à partir de molécules non glucidiques : acides aminés, acides gras et lactate.

Puis le foie va produire des nouveaux carburants : les **corps cétoniques** (l'acétone, l'acétylacétate et le β -D-hydroxybutyrate) par le processus de **cétogenèse**, à partir de la dégradation des acides gras. La **cétose** est l'état métabolique dans lequel la majorité de l'apport énergétique nécessaire à l'organisme provient de la génération des corps cétoniques produits à partir de la métabolisation des graisses.



Structure de l'acétone, de l'acétylacétate et du β -D-hydroxybutyrate.

Au niveau métabolique ces réactions coexistent, mais en période de jeûne la néoglucogénèse puis la cétogénèse vont progressivement devenir prépondérantes.

En résumé :

dans les 4h après le dernier repas :

le carburant utilisé est le glucose sanguin issu de la digestion des aliments ingérés.

entre 4 et 16h :

le glucose est libéré à partir des réserves de glycogène présentes dans le foie et les muscles (par réaction de glycogénolyse). Le glucose est également synthétisé par néoglucogénèse, laquelle va s'intensifier pendant le début du jeûne ;

le niveau d'insuline diminue, alors que le niveau de glucagon augmente.

entre 16 et 32h :

la néoglucogénèse s'intensifie, les réserves de glycogène s'épuisent.

de 32h à 24 jours :

la néoglucogénèse va diminuer (épargnant ainsi les protéines et donc la masse musculaire) et de nouveaux carburants vont être synthétisés : les corps cétoniques.

Ces durées varient d'un individu à l'autre en fonction des réserves de graisses, de l'état de santé et du mode de vie de chacun. Lorsque le corps n'a presque plus de graisses à sa disposition la faim revient, tel un réflexe, permettant à l'organisme de ne pas puiser dans ses protéines ce qui mettrait sa vie en péril (cas de la famine).

Ce programme métabolique s'enclenche automatiquement, grâce au **système nerveux autonome**. Celui-ci est indépendant de notre volonté et se divise en 2 "branches" : l'orthosympathique, qui gère l'action, le stress, et le parasympathique, qui gère le repos, l'entretien, la nutrition. Ne plus recevoir de nourriture représente un stress physiologique qui va provoquer un ensemble de réactions d'**adaptation** : c'est ce que l'on appelle le phénomène d'**hormèse**. L'organisme active des mécanismes de défense et dégrade ses propres déchets moléculaires.

Et en pratique ?

- A partir du 3ème jour de jeûne l'organisme a une énergie durable et constante grâce aux graisses, mais manque de glucose pour les accélérations, donc **jeûner implique de ralentir.**
- Le foie et les reins étant les organes clés de la néoglucogénèse (ce sont les seuls organes capables de libérer du glucose dans le sang grâce à la présence d'une enzyme particulière dans leurs cellules), nous leur accorderons une attention particulière, et cela dès la phase de préparation, d'où l'intérêt de cibler le foie et les reins avec la **bouillotte chaude et des plantes appropriées.**
- La chaleur, habituellement produite en grande partie par la digestion, diminue, le jeûneur est ainsi plus sensible au froid, d'où l'importance de disposer de **vêtements chauds et douilletts.**



Autophagie et régénération

Les corps cétoniques étant de nature acide, leur accumulation dans le sang entraîne un phénomène d'acidose, le pH du sang et des tissus s'abaissant en dessous de 7,35, ce qui peut entraîner une sensation de malaise pendant le jeûne. L'acidification se poursuit et le malaise peut se poursuivre pendant quelques jours puis s'arrêter d'un seul coup. Cette augmentation de l'acidité est nécessaire pour déclencher les effets thérapeutiques de l'**autophagie**. Appelée également autolyse, c'est un mécanisme d'autodigestion qui se produit dans les cellules.

Il s'agit d'un processus de recyclage cellulaire qui fait intervenir des lysosomes, vacuoles riches en enzymes capables de dégrader les composants usés présents dans les cellules, tels que des amas de protéines, de lipides ou de sucres, de l'ARN, de vieilles membranes, ainsi que des pathogènes (bactéries ou virus).

L'importance du phénomène d'autophagie a été révélée par l'attribution en 2016 du prix Nobel de médecine à Yoshinori Ohsumi, biochimiste japonais dont les travaux portent sur l'étude de ce processus physiologique.

Une partie des éléments dégradés lors de l'autophagie est transformée en énergie, tandis que l'autre partie est recyclée en acides aminés, glucides, lipides pour reconstruire de nouveaux composants cellulaires. L'autophagie est un processus naturel de nettoyage et de recyclage des composants cellulaires usés.

Ce processus est nécessaire au maintien de l'homéostasie, son dysfonctionnement est à l'origine de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson), de maladies chroniques et dans certains cas de cancers. Il est nécessaire au fonctionnement optimal du système immunitaire, et diminue avec l'âge. L'autophagie est une réponse de l'organisme à un stress physiologique, qui peut survenir lors d'un jeûne, mais aussi suite à une diminution de l'apport en oxygène, ou lors de la pratique d'un sport à moyenne ou forte intensité. Ainsi, la pratique de la randonnée en montagne pendant un jeûne favorise le déclenchement de l'autophagie.

Par ailleurs, en l'absence de nourriture les gènes responsables de la synthèse de nos enzymes réparatrices s'activent, favorisant ainsi la régénération des tissus.

«L'homme moderne mange plus que ce que son corps peut digérer, assimiler et éliminer, ce qui provoque une mauvaise circulation et toutes sortes de maladies. Réduire l'alimentation favorise l'élimination des déchets et du poids superflu»
Dr Yuumi ISHIHARA
(Japon).



LES BÉNÉFICES DU JEÛNE

Jeûner est une aventure qui offre de l'espace et du temps. Le jeûne facilite également l'état de pleine conscience et ouvre la voie aux joies simples et profondes de l'instant présent. : la nature, le dialogue, la musique ... Le jeûne purifie le corps et l'esprit, et donne accès à des énergies et des ressources insoupçonnées.

Un jeûne fait l'effet d'une grande "douche intérieure", sur le corps et sur le mental ; il ouvre aussi et/ou nourrit la voie de la spiritualité.



En naturopathie et dans d'autres traditions, nous considérons la santé comme un état d'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme. Ainsi jeûner constitue une pratique riche car elle soutient cet état d'harmonie ou aide à le rétablir. De nombreuses observations et études sur le jeûne ont mis en évidence de nombreux effets positifs et l'amélioration de certains symptômes, présentés ci-après.

Sur le plan physique :

L'un des premiers effets du jeûne est bien sûr la perte de poids, conséquence directe des changements métaboliques par lesquels l'organisme est amené à puiser dans ses réserves, positif pour les personnes en surcharge pondérale ainsi que pour les personnes atteintes de maladies liées au surpoids. L'absence d'apport de sucre entraîne une diminution de la glycémie ainsi que du taux d'insuline, effets bénéfiques en cas de diabète de type 2.

L'excès de graisse diminue dans les tissus mais aussi dans le sang améliorant de ce fait la qualité et la fluidité du sang, avec des répercussions favorables en cas d'hyperlipidémie ou d'hypertension. La tension est également améliorée grâce au drainage et à l'élimination de l'excès de sel et d'eau que provoque le jeûne.

Les symptômes liés aux maladies chroniques sont atténués du fait de la mise au repos du système digestif. Ce repos digestif est également bénéfique au système immunitaire dont une bonne partie siège au niveau intestinal : le microbiote intestinal s'assainit et se normalise, il n'y a plus d'apport externe d'antigènes (qui stimulent les réactions immunitaires), les processus inflammatoires s'atténuent. D'où les bénéfices du jeûne sur les allergies, l'asthme, ainsi que les douleurs articulaires.

Le recyclage des protéines usées ou dénaturées via l'autophagie favoriserait les échanges gazeux et nutritifs entre les cellules et le milieu extracellulaire.

Les fonctions cardiaques ainsi que la circulation sont également améliorées, le jeûne entraînant une baisse du volume sanguin, le drainage de l'eau en excès et la mise au repos du système digestif. De fait la pression artérielle et le pouls se normalisent aussi. La peau se régénère d'où les effets positifs constatés sur les maladies de peau mais aussi sur le vieillissement.

Sur le plan mental :

Les corps cétoniques fournissent l'alimentation idéale pour le cerveau. Mieux nourri celui-ci fonctionne mieux, les perceptions sensorielles sont affinées, l'esprit est plus clair. Le fait d'expérimenter l'auto-guérison, de constater l'amélioration de sa tension, l'atténuation de douleurs, etc, sans *béquilles* médicamenteuses, entraîne aussi un effet euphorisant. De plus, on observe un renforcement de la sérotonine ce qui améliore les états dépressifs. Le stress diminue et la coupure, la déconnexion qu'offre le jeûne par rapport à de mauvaises habitudes (drogue, tabac, alcool, suralimentation, vie stressante) permet de faire un "reset" des schémas comportementaux et de mettre en place un nouveau mode de vie qui préservera la vitalité et la santé.



Sur le plan spirituel :

Le jeûne est une voie majeure de **reconnexion au Vivant**, en partageant ce que des milliards d'êtres vivants sur la planète pratiquent depuis des millions d'années pour survivre. C'est un moment pendant lequel nous pouvons nous nourrir autrement et ainsi nourrir notre âme. Nous avons davantage de temps, et cela d'autant plus que les phases éveillées peuvent être plus importantes lorsqu'on jeûne, laissant la place à la lecture, la musique, la créativité, le lien avec la Nature, la méditation, et le lien aux autres si l'on jeûne en groupe.

Une attention toute particulière est accordée à ces "nourritures de l'âme" pendant les séjours de jeûne que je vous propose avec Générations Nature.

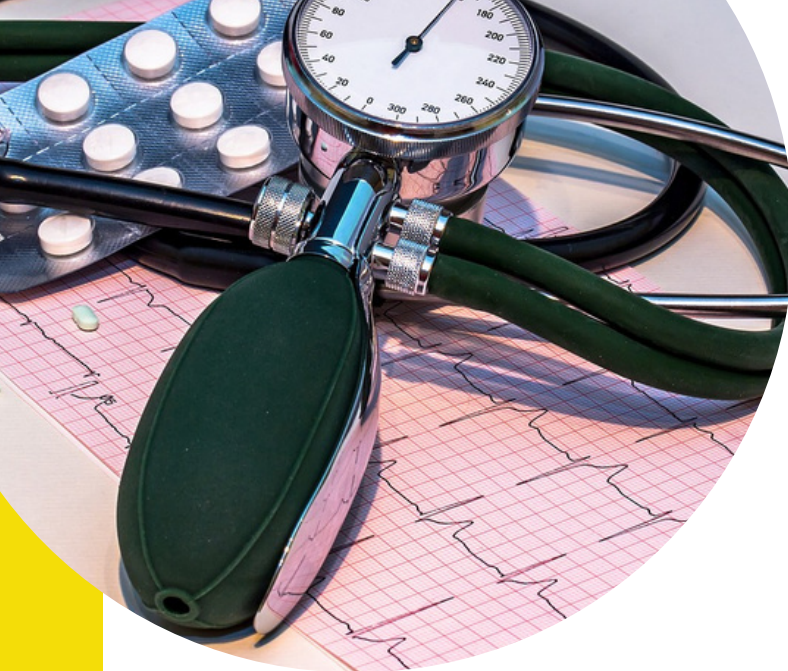
LES CONTRE-INDICATIONS



Le jeûne n'est en aucun cas une panacée, et ne devrait jamais être entrepris sans précautions. Dans certaines situations jeûner peut ne pas être bénéfique, ou nécessiter un suivi médical. En France le suivi médical du jeûne n'est que très peu pratiqué (dans le cadre du suivi de patients souffrant d'obésité) ; les séjours proposés par Générations Nature ne rentrent pas dans ce contexte de soins médicaux.

Un certain nombre de situations sont décrites (par les encadrants de stages de jeûne, les médecins sensibles à cette approche) comme des contre-indications, soit formelles soit nécessitant un suivi médical, nous les présentons juste après dans ce guide.

Mais retenez d'ores et déjà que **jeûner nécessite une bonne force vitale**, cette énergie dans laquelle nous puisons pour nous adapter constamment. L'évaluation de cette force vitale est un point clé de l'accompagnement en naturopathie.



Les contre-indications strictes :

La première est la **cachexie** ou **amaigrissement extrême**. Dans cette situation, le patient ne dispose pas ou peu de réserves de graisses, aussi le jeûne risquerait d'entraîner une fonte des tissus musculaires puis vitaux. L'**anorexie mentale**, qui conduit souvent à un état d'amaigrissement parfois extrême, est de la même manière une situation strictement contre-indiquée au jeûne. De plus, les visions déformées que les anorexiques ont souvent de leur corps peuvent être amplifiées par le jeûne.

L'**hyperthyroïdie** est un dérèglement de la glande thyroïde qui conduit à un « hyper métabolisme », les organes vont alors fonctionner en sur-régime, avec des conséquences sur le poids (amaigrissement important même avec une bonne alimentation, problèmes cardiaques, diarrhée chronique, ...). Le jeûne ne peut donc être envisagé dans ce cas. L'**athérosclérose cérébrale** avancée, avec son risque d'AVC, ainsi que les insuffisances hépatique ou rénale sévères ne permettent pas de jeûner. Foie et reins, organes de détoxification et d'élimination sont fortement mobilisés pendant un jeûne ; les toxines du corps mobilisées par le jeûne vont se retrouver en trop grande quantité dans le sang sans pouvoir être correctement éliminées.

Lors d'une **grossesse** le corps constitue naturellement des réserves pour permettre le développement du fœtus ; le jeûne, qui n'est possible qu'en puisant dans les réserves s'oppose donc à la gestation ; de plus, la mise en circulation de toxines induite par le jeûne risquerait d'intoxiquer le fœtus, ou le nourrisson lors de l'**allaitement**.

Indications nécessitant un suivi :

Certaines pathologies peuvent être améliorées par le jeûne sous réserve d'un suivi médical (qui peut être difficile à identifier en France). De même, les effets des médicaments pouvant plus ou moins fortement évoluer lors d'un jeûne, il est nécessaire d'être suivi par votre médecin seul capable de modifier les posologies. Les femmes sous pilule auront en tête cela. Enfin, si vous êtes sous traitement sans pathologie nécessitant un suivi médical il sera nécessaire de vérifier que vos médicaments peuvent être pris à jeûn.

En résumé :

- Le jeûne est déconseillé dans les situations suivantes :

Cachexie, Anorexie, Hyperthyroïdie, Insuffisance cérébrovasculaire avancée ou démence, Insuffisances hépatique et rénale sévères, Grossesse et allaitement.

- Les indications qui présentent un risque et doivent être supervisées par un médecin :

Addictions, Diabète de type 1, Troubles psychotiques, Épilepsie, Maladie coronarienne instable ou grave, Décollement de la rétine, Ulcère duodénal ou ventriculaire, Cancer

- Traitements qui doivent être ajustés pendant un jeûne thérapeutique :

Médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens, Corticoïdes systémiques, Antihypertenseurs (surtout bêta-bloquants et diurétiques), Antidiabétiques, Contraceptifs, Anti-coagulants, Psychotropes (surtout neuroleptiques et lithium), Anticonvulsivants



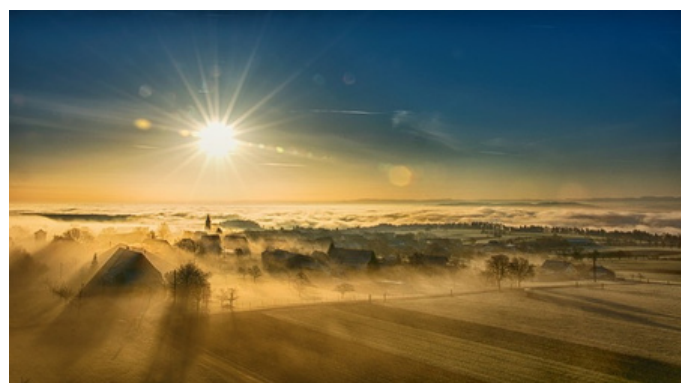
COMMENT SE PRÉPARER AU JEÛNE ?

L'aventure du jeûne commence au moment où vous avez pris votre décision. Puis vient la préparation, le jeûne lui-même, la reprise alimentaire, et le retour au quotidien.

Une préparation optimale s'effectue sur tous les plans :

Au niveau mental :

Votre préparation intégrera tout d'abord une bonne réflexion. **Pourquoi souhaitez-vous jeûner ?** Dans un contexte où nous ne manquons ni de nourriture ni de soins lorsque nous sommes malades, il peut paraître curieux de s'abstenir de manger volontairement. Mais vous vous êtes informé, vous avez pris connaissance des bienfaits de la pratique du jeûne. Reste à cerner précisément vos motivations et objectifs à moyen / long terme. Plus vous serez au clair avec vous-même, mieux vous serez en mesure de mener à bien votre jeûne ET l'après-jeûne ; vous pourrez alors faire dans votre préparation des séquences de visualisation au cours desquelles vous vous imaginerez vivre plusieurs jours nourri de l'intérieur, à la recherche des objectifs et/ou de ce que vous souhaitez vivre pendant et après votre jeûne. Cette phase est tout aussi importante que les suivantes.



Au niveau physique :

Mon approche du jeûne est notamment à visée préventive et de détoxification. Le fait de maintenir une activité physique va favoriser ce travail de détox.

En effet nous l'avons déjà souligné, le mouvement entraîne l'accélération cardiaque, apaise les états de stress, stimule les organes d'élimination, tous ces effets étant essentiels à une bonne élimination des déchets produits par l'activité métabolique ainsi que ceux issus de notre environnement extérieur et nos habitudes de vie.

La marche douce pendant le jeûne, toujours dans le respect de votre propre rythme, contribuera à soutenir le processus en cours.

Au niveau alimentaire :

Vous n'allez pas passer du jour au lendemain du mode "alimentation" au mode "jeûne", cela représenterait un stress trop important pour votre organisme. Votre préparation au niveau alimentaire va s'effectuer progressivement, par palier, ce qui va permettre d'initier la détoxification et de ne pas remettre en circulation trop brutalement les toxines accumulées.



Pour comprendre le principe de cette descente alimentaire par palier, vous pouvez vous reporter à l'illustration de la page suivante. Schématiquement on enlève chaque jour un groupe d'aliments, en commençant par les "toxiques", les excitants, puis les protéines animales, les légumineuses, les huiles d'assaisonnement, les céréales et les oléagineux, pour ne garder que des fruits et légumes les deux jours précédant le début du jeûne.

En règle générale (mais cela dépendra de l'état d'intoxication de la personne) la durée de la descente alimentaire est équivalente à la durée du jeûne, et pareil pour la reprise.



Avant le jeûne ...

LA DESCENTE ALIMENTAIRE

J-30

Dans l'idéal !

Prenez le temps de préciser vos **motivations** : pourquoi voulez-vous jeûner ? De quoi avez-vous besoin, qu'est-ce que vous voulez de bon pour vous ? Au plus vous serez au clair sur vos motivations, dans votre démarche, au plus celle-ci vous sera bénéfique.

(Re)mettez votre corps en **mouvement**, cela va vous aider lors de vos activités physiques pendant votre jeûne, et va vous permettre d'initier et de faciliter les processus d'élimination.

J-7

Arrêtez les excitants (café, thé, tabac, alcool), les aliments raffinés (sel et sucre blanc, pain pâtes et riz blanc, ultratransformés, les sucreries, sodas, et la viande rouge



chaque jour buvez davantage d'**eau de qualité** entre les repas ; si vous avez tendance à la constipation prenez chaque matin un **pruneau** réhydraté, et chaque soir avant le dîner buvez 1 verre d'eau chaude dans lequel vous aurez dilué 1 à 2 cuillères à café de **psyllium**.

J-6

retirez les protéines animales hors produits laitiers (beurre, fromages, yaourts, ...) et remplacez par des **protéines végétales** (quinoa, ou mélange céréales + légumineuses, algues, graines germées, soja, oléagineux (tournesol, lin, amandes, noisettes, noix, ...)



J-5

retirez les produits laitiers (beurre, fromages, yaourts, ...)



et remplacez par des **produits à base de lait végétal ou de soja**

J-4

dernier jour pour vous régaler avec des légumineuses ! pensez au **jus de citron** et au **jus de légumes** pour assaisonner vos plats



J-3

diminuez les huiles d'assaisonnement, et dernier jour pour les féculents (pommes de terre, châtaignes) et les céréales (pain, pâtes, pizza, riz, ...)



J-2 & J-1

Les 2 jours précédents le jeûne mangez des **légumes** et quelques **fruits**, assaisonnés de jus de citron, et d'**herbes aromatiques**, en veillant à bien **mastiquer** à chaque repas. Et prioriser le dernier jour (la veille de votre séjour) les jus (sauf jus de fruits pur), les soupes et les bouillons



DESCENTE ALIMENTAIRE : UNE SEMAINE "TYPE"

J - 7

Matin : Oeufs coque
Midi : Crudités. Poisson + riz + légumes de saison
Collation : Fruit + yaourt végétal
Soir : Plat végétarien

Pour un plat végétarien équilibré, associez des céréales (de préférence sans gluten) avec des légumineuses et des légumes de saison

J - 6

Matin : Pain beurré + fromage
Midi : Crudités - Tofu + légumes de saison
Collation : Smoothie
Soir : Soupe de légumineuses

Pensez à pré-tremper vos légumineuses pour réduire le temps de cuisson et faciliter la digestion

J - 5

Matin : Tartine au houmous
Midi : Crudités ; Salade complète au quinoa
Collation : Fruit + noix
Soir : Blinis aux légumes



J - 4

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Muesli
Midi : Crudités ; Salade végétarienne
Collation : Smoothie
Soir : Tofu + légumes + riz

*Pensez à bien vous **hydrater** ! **Boire** de l'EAU de qualité (pure, résidus à sec > 150 mg/l) tout au long de la journée, c'est non seulement un bon réflexe pour **soutenir la détox**, mais c'est surtout un geste **vital** ;-)*

J - 3

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Porridge
Midi : Crudités, jus et galettes de légumes
Collation : Fruit + noix
Soir : Purée de pommes de terre aux champignons



J - 2

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Smoothie
Midi : Poêlée de légumes
Collation : Fruit
Soir : Purée de légumes

*Ces deux derniers jours de préparation seront dédiés aux **fruits peu sucrés et aux légumes**. Tout ce qu'il faut pour faire le plein de vitamines et de minéraux tout en allégeant votre système digestif !*

J - 1

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Smoothie
Midi : Soupe de légumes
Collation : Jus de légumes
Soir : Bouillon

*Une dernière journée de préparation avec une alimentation entièrement **liquide** !*

Félicitations !

BIEN VIVRE LE JEÛNE

Durant un jeûne, il est possible d'avoir par moment des manifestations physiques qui indiquent que le corps élimine, se nettoie. Pour accompagner et aider le corps à éliminer, plusieurs actions sont possibles, à commencer par le **mouvement** : la randonnée met la lymphe (le liquide qui recueille les toxines), en mouvement, elle facilite l'oxygénation et l'élimination des toxines par les poumons (acides volatils), augmente le débit cardiaque et donc le débit sanguin, apportant aux cellules l'oxygène nécessaire à leur métabolisme. Les **espaces naturels** sont de précieuses sources de détente et de ressourcement – la relaxation nerveuse étant nécessaire au travail d'élimination. La **bouillotte** est aussi une bonne compagne avant et pendant le jeûne, chaude sur le foie elle facilite le travail de cet organe très sollicité avec la détoxification. Les **massages** sont aussi bienvenus, pour stimuler les organes d'élimination (en réflexologie plantaire par exemple) ou apaiser le système nerveux.

Les **plantes**, au cœur de la Nature, sont là aussi pour nous accompagner. Enfin, être en **bonne compagnie**, partager des activités, des jeux, des conversations, peut rendre votre expérience du jeûne profondément enrichissante.

Votre état **psycho-émotionnel** est aussi important que les changements physiologiques car on élimine des toxines mais on peut également éliminer des émotions refoulées.

Là encore l'accompagnement est important. Le bon déroulement d'un jeûne est aussi lié à la sérénité qui s'installe avec l'immersion dans un environnement naturel, un encadrement professionnel, le support d'un groupe qui partage la même aventure, des activités à dose équilibrée (pas de journée "marathon", jeûner demande des moments à soi) pour la nourriture de l'âme et l'introspection.

Un dernier point essentiel : **s'écouter, aller à son rythme !**



Quand jeûner ?

En dehors du cadre religieux où les périodes de jeûne sont fixées par la tradition, il est possible de jeûner toute l'année. Quand cela est possible, il est préférable de planifier son jeûne plusieurs semaines à l'avance, cette programmation pouvant déjà induire inconsciemment des changements dans votre mode de vie.

Il est également possible de mettre en place un jeûne lorsque "c'est le moment" pour vous. Un déclic, une décision importante à prendre, accompagner un deuil, faire face aux premiers signes d'une maladie telle que grippe, gastrite, allergie, prise de poids rapide, douleurs articulaires, autant de situations qui peuvent amener à mettre rapidement son système digestif au repos et à jeûner.

Et selon la saison, selon votre nature, votre tolérance au froid ou au chaud, vous choisirez la période de jeûne qui vous appelle le plus.

LA REPRISE ALIMENTAIRE

Des informations détaillées vous permettant d'effectuer correctement la reprise alimentaire après un jeûne sont partagées lors de mes séjours de jeûne, ainsi que sur mon site internet.

Ayez déjà en tête que **le jeûne prépare au changement**.

Citant le Dr Tilden, Shelton (1895 - 1985) écrivait : "le jeûne est une chose vaine si le malade retourne à ses anciennes habitudes."

Le jeûne - en tant que repos physiologique, processus de nettoyage et de régénération - peut être une étape décisive dans un changement de vie. L'installation dans la durée des effets positifs du jeûne appelle à modifier son mode de vie en profondeur. Il est nécessaire que le travail commencé par le jeûne soit poursuivi et complété par la suite. La Docteure Françoise Wilhelmi de Toledo confirme ceci en indiquant que "**seule une modification du style de vie et des habitudes alimentaires permettra le maintien d'un métabolisme normal**", faute de quoi les bénéfices apportés par la cure de jeûne disparaissent rapidement.



Jeûner

Se préparer avant le jeûne :
planning, recettes & astuces

SPÉCIAL ÉTÉ



Génération
NATURE
prendre soin du vivant



Vous avez déjà à votre disposition dans ce livret p18 une infographie sur la descente alimentaire ainsi qu'une "semaine type" destinée à vous aider à composer vos menus. Il s'agit d'une trame que vous allez pouvoir adapter selon votre profil, vos goûts et vos besoins énergétiques ainsi que selon le temps dont vous disposez pour votre préparation.

Ici nous allons plus dans le détail, pour les personnes qui découvrent le jeûne, pour les gourmets amateurs de nouvelles recettes, pour les personnes qui ont envie d'être guidées jour après jour. Le planning, et les recettes associées, que je vous propose est conçu pour vous ! N'hésitez pas à revenir vers moi pour vous aider à adapter cette préparation.

Gardez en tête les points suivants pour vous préparer au mieux :

- Assurez-vous que votre **transit est régulier** (quotidien), ne commencez pas votre jeûne avec un système digestif chargé, si besoin utilisez une purge et/ou des lavements.
- **Éliminez tous les produits industriels et les excitants** au moins la semaine précédant le jeûne : vous enclencherez ainsi le mode "détox" et limiterez le risque de maux de tête (attention surtout au café, à l'alcool et au tabac).
- Prêtez une attention particulière à la qualité de vos aliments en termes de vitamines et de minéraux - les recettes proposées vont dans ce sens : des fruits, des légumes, des graines, des oléagineux, des aliments complets et bruts, le moins transformé possible.
- Pour faciliter la digestion et **favoriser l'écoute de la satiété** : débutez vos repas par un verre d'eau, et ne buvez pas (ou peu) pendant les repas. **Mastiquez** suffisamment chaque bouchée !
- Pour vos boissons chaudes optez pour des infusions : romarin, tilleul, mélisse, ortie, gingembre, cannelle, ...

Dans ce livret vous trouverez :

- une liste de courses alimentaires pour votre semaine de descente,
- un lexique,
- quelques préparations à faire en tout début de semaine ou la veille pour le lendemain, pour vous aider à vous organiser et à gagner du temps, ainsi que des remarques générales,
- le planning des repas de toute la semaine précédant votre jeûne, et des conseils
- les recettes de chaque repas, présentées jour après jour

Je vous propose des recettes (personnelles, issues ou inspirées de différents ouvrages) qui se veulent simples ; cependant, certains ingrédients peuvent être inhabituels pour vous, aussi le **lexique** est là pour vous donner toutes les précisions nécessaires. Certains points sont vus en stage, et vous retrouverez également des précisions sur certains aliments dans le guide de reprise alimentaire !

Je vous invite à privilégier une **consommation plus locale**, par exemple choisir les noisettes, amandes et noix de Grenoble à la place des noix de cajou.

Vous trouverez ces ingrédients dans la plupart des magasins bio, et **pensez à vos producteurs locaux** sur les marchés, les magasins de producteurs ou en direct ! En plus d'apporter une plus grande qualité nutritionnelle (produits frais) c'est aussi une démarche écologique (moins de transports), économique (moins d'intermédiaires), et sociale (vous découvrez comment travaillent vos "voisins").

Dessert ou collation ?

Dans mes menus j'ai choisi de garder une note sucrée pour le goûter, et donc de vous proposer une collation dans l'après-midi plutôt qu'un dessert le midi. Tout est affaire de compromis : bien sûr, chaque absorption de glucides provoquant une sécrétion d'insuline, le fait de prendre une collation va stimuler cette sécrétion. Mais dans cette descente alimentaire nous cherchons à faciliter la digestion, et pour cela il est judicieux de manger à part les glucides simples, en l'occurrence les fruits. Et comme dans les collations proposées les fruits sont toujours associés à un peu de protéines et de lipides (via les oléagineux et/ou lait végétal), l'index glycémique global de la collation sera moins élevé que celui du fruit tout seul. Et en prenant ce dessert à l'heure du goûter vous éviterez de surcharger l'estomac et de faire des fermentations (les sucres n'étant digérés que dans l'intestin). Nous revenons sur ces notions pendant les stages ;-)

Si ce n'est vraiment pas dans vos habitudes de prendre une collation, n'en prenez pas, ou bien prenez le fruit en entrée, en tout début de repas ou même temps que les crudités, et ajoutez le reste des ingrédients de la collation (noix ou lait/crème végétal) dans les plats principaux !

D'autres questions ? N'hésitez pas à revenir vers moi pour que nous trouvions ensemble des réponses.

Bonne préparation, bon appétit !

La liste de courses (pour 1 personne)

VRAC :

Préparez vos stocks avec 300 g environ de :

Les graines

amandes
noisettes
cerneaux de noix de Grenoble
noix de cajou
graines de lin
graines de sésame
graines de chia
graines de tournesol
graines de courge
grains de sarrasin décortiqués crus (non kasha)

Les farines et céréales

farine de sarrasin
farine de riz
poudre d'amande
semoule d'épeautre
riz sauvage (en paquet)
riz basmati (semi) complet
flocons d'avoine
quinoa
millet
levure maltée
gomasio
psyllium en poudre (= plantain indien) ou du son d'avoine

Les légumineuses

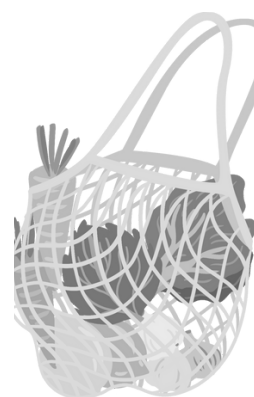
pois chiches
pois cassés

Les fruits secs

2 poignées environ de :
raisins secs
baies de Goji
figues séchées
dattes Medjool
abricots secs

LES PRODUITS FRAIS :

1 petit fromage de chèvre frais
1 petite plaquette de beurre
1 oeuf
Tofu lactofermenté (200g)
1/2 pain complet au levain
1 grand yaourt végétal (soja ou autre)



La liste de courses (pour 1 personne)

EPICERIE

Huile d'olive vierge, bio, pressée à froid
 Huile de colza, idem
 Huile de coco bio
 Vinaigre de cidre non pasteurisé
 Tamari (1 petite bouteille)
 Jus de citron (1 petite bouteille)
 Miso non pasteurisé
 Sel naturel (de Guérande) non raffiné
 Epices : aneth, baies roses, curry, cannelle, carvi, clou de girofle, coriandre, cumin, cardamome, muscade, paprika, poivre, ras el- hanout
 1 petit pot de câpres
 1 petit pot de cornichons
 1 paquet d'olives dénoyautées
 1 paquet de tomates séchées
 1 pot de purée de sésame crue
 1 pot de purée d'amandes crue
 1 pot de purée de cacahuètes
 1 pot de miel
 1 pot de légumes lactofermentés non pasteurisés au choix ("Nutriform")
 1 pot de germes de soja
 1 pot de moutarde à l'ancienne
 1 boîte de sardines au naturel
 de la levure de boulanger sèche
 de l'agar-agar
 du chocolat noir >70% (vrac possible)
 extrait de vanille liquide
 1 paquet d'algues déshydratées ("salade du pêcheur" ou "océane")
 2 bouteilles (0.7 l) de jus de légumes lactofermentés au choix
 1 l de lait d'amandes

LES FRUITS ET LÉGUMES

3 courgettes vertes, 1 courgette jaune, 6 tomates, 1 poivron vert, 1 poivron jaune, 1 aubergine, 2 concombres, 2 petits poireaux, 1 betterave crue, 8 carottes, 300 g de champignons de Paris (ou un mélange de trompettes de mort, chanterelles, ...), + 3 gros champignons à farcir
 petits pois (400g, frais ou surgelés)
 quelques radis roses, 1 chou-fleur, 1 petit chou rave, du chou frisé (ou pain de sucre, 100g)
 1 pomme de terre
 1 petit avocat

 9 citrons, 1 pêche bien mûre, 1 nectarine, 1 figue fraîche, 1 kiwi, 2 bananes, 1 poignée de fraises, 1 poignée de framboises, 2 beaux abricots, pastèque (morceaux 150 g)

 gingembre et curcuma : quelques "doigts"

 ail, oignons (jaunes et rouges), échalotes persil + coriandre + ciboulette + basilic + menthe (frais ou surgelé ou séché)
 thym et romarin (frais ou séché)

 1 laitue
 1 poignée de jeunes pousses + 1 bonne poignée d'épinards + 1 bonne poignée de mâche



Lexique



Les ingrédients "extra-ordinaires"

Changer son alimentation c'est aussi élargir ses horizons culinaires ! Pour ne pas vous égarer dans un magasin bio voici un lexique de tous ces ingrédients bizarres, qui, vous allez le voir, vont vite devenir les nouveaux compagnons de vos placards de cuisine !

AGAR-AGAR

C'est un gélifiant naturel issu d'une algue marine. L'agar-agar remplace la gélatine de porc ou de boeuf bourrée de résidus chimiques. On le trouve le plus souvent en poudre. A savoir : il faut le chauffer à plus de 70° pendant 1 minute pour l'activer, et donc laisser frémir 2-3 minutes, ça gélifie en refroidissant.

ALGUES

Vous trouverez toutes sortes d'algues, fraîches ou sèches, entières ou broyées. Elles se consomment crues en tartare ou dans les salades, ou cuites comme des légumes. L'algue kombu raccourcit le temps de cuisson du riz complet et des légumes secs (1 petit morceau dans la casserole suffit). A savoir : lorsque elles sont fraîches, il faut les passer sous l'eau et bien les rincer plusieurs fois pour enlever le sel (sinon, c'est immangeable !).

CRÈMES VÉGÉTALES

Il existe de nombreuses sortes de "crèmes fraîches" végétales : à base de riz, d'amande, de coco, d'épeautre ou encore de soja... Elles permettent d'utiliser de la crème en cuisine sans avoir les désagréments des produits laitiers.

FARINES

On trouve aujourd'hui de nombreuses variétés de farine : des farines de céréales : blé, épeautre, millet, riz, avoine, seigle, ainsi que de châtaigne, de pois chiches, de coco... Elles servent pour le pain, les pâtisseries et les galettes et autres croquettes.

A savoir pour les farines de blé : T150 = farine *intégrale* (le grain entier est moulu), T130 = farine *complète* (le grain et le son), T80 = farine *bise* (plus de grain que de son), T 60 ou 50 = farine *blanche* (le grain sans le son).

FLOCONS

Vous allez utiliser ici les flocons d'avoine. Vous verrez qu'il existe des flocons de 5 céréales, de pois chiches, d'azukis, de pois cassés, de blé, de riz... Que faire avec tout ça ? En fait, les flocons sont très utiles pour cuisiner rapidement. Cela évite de faire tremper toute une nuit et de cuire longtemps les pois chiches par exemple. Avec les flocons, on a juste à réhydrater dans un lait végétal et ça cuit en 10 min. Idéal pour faire des galettes, des muesli, ou même des soupes.

GOMASIO

Très intéressant pour remplacer le sel et éviter de trop saler. C'est du sésame complet toasté concassé et du sel ! En plus d'être goûtu le sésame est très riche en calcium.

GRAINES

Vous trouverez toutes sortes de graines : courge, de tournesol, de lin, Nous verrons que chacune a ses propriétés, certaines peuvent se consommer germées. Elles se mangent nature dans les muesli, les salades, les tartes ou dans les cakes et les pains. Elles permettent d'apporter du croquant, et surtout des minéraux et des acides gras essentiels.

Lexique (suite)

LAITS VÉGÉTAUX

Le terme de "lait" est réservé à ce qui sort d'une mamelle, mais un lait végétal est blanc, et on s'en sert de la même façon que le lait d'origine animale. Le terme correct est boisson végétale ou jus de ... ; ces laits sont très digestes et ont des goûts très différents les uns des autres. On connaît bien le lait de soja, et ici je vous fait cuisiner le lait d'amande (non enrichi en sucre", vérifiez les étiquettes !).

LÉGUMES LACTO FERMENTES

Vous les trouverez en pots en verre. Carottes, betteraves, kimchi (pimenté) ou chou, il s'agit de légumes râpés et marinés dans de la saumure. La fermentation conserve ainsi les légumes et leur donne la capacité de renforcer la flore intestinale lorsqu'on les consomme crus. Nous verrons ensemble comment les préparer vous-mêmes, mais en attendant débutez avec les pots prêts à consommer (marque Nutriform >> non pasteurisés).

LEVURE DE BIÈRE

Elle se présente sous forme de paillettes, c'est un complément alimentaire particulièrement riche en vitamines du groupe B et en protéines. Parfait dans les salades. Si vous en mettez dans le vinaigre de la sauce, elle fondra, ça ressemble à de la moutarde, voire même à du parmesan !

MILLET

Céréale oubliée mais délicieuse. Nos grand-mères appelaient ça les grains des oiseaux. Elle est très digeste et légère. Elle se fait cuire comme du riz : 2 volume d'eau pour 1 volume de millet. Laisser bouillir 10 minutes et couvrir pour laisser gonfler.

MISO

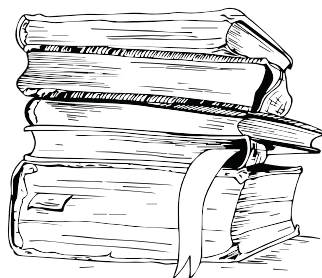
Ingrédient d'origine asiatique. C'est une pâte de couleur presque noire, faite de riz ou d'orge et de soja fermentés; qui sert à saler et relever les plats. Le miso est aussi excellent pour notre microbiote à condition qu'il ne soit ni pasteurisé ni cuit. Dans ce cas on l'ajoute au dernier moment dans la soupe ou dans l'assiette. Vous pourrez aussi l'utiliser comme une moutarde dans les sauces ou dans les sandwiches.

TAMARI

C'est de la sauce de soja forte. La sauce Shoyu est moins forte et contient du blé en plus du soja.

TOFU

C'est tout simplement une pâte fermentée obtenue à partir d'une céréale (riz ou orge le plus souvent) et de soja.



Avant de commencer ...

Lors de cette descente alimentaire vous allez consommer davantage d'aliments d'origine végétale tels que des légumes secs, des oléagineux (fruits à coque tels que amandes, noisettes, noix) ou encore des graines (lin, tournesol, ...). Ces aliments sont très denses sur le plan nutritionnel mais nécessitent une petite attention pour bien les préparer - rassurez-vous c'est très simple et très rapide : il faut juste penser à les faire tremper !

Pensez à récupérer les zestes des citrons et à les faire sécher, ils vous serviront dans certaines recettes, et vous pourrez également les utiliser pour vos tisanes !

À PRÉPARER POUR LA SUITE :

Vous pouvez préparer en amont pour les trois premiers jours :
(NB : J-8 = vendredi pour les stages débutant un samedi ;-)

J-8 le soir : mettre à tremper

- mettez à tremper en remplissant d'eau (quantités données pour 1 personne, pensez à multiplier les quantités si vous êtes plusieurs à manger) :

1 tasse avec 2 cuillères à soupe de noix de Grenoble (marinade J-6)

1 tasse avec une bonne cuillère à soupe de graine de tournesol (collation J-7)

1 tasse avec une poignée d'amandes (collation J-6)

- Préparer le beurre aux herbes (recette petit-déjeuner J-6) et mettre au frais
- Préparer le muesli (recette petit déjeuner J-4)
- Préparer un **mélange de graines** avec : 1 càs de graines de lin, 1 càs de graines de chia, + 1 càs de graines de tournesol, + 1 càs de graines de sésame, + 1 càs de graines de courge + 1 càs de levure. Mélanger et conserver dans un bocal en verre hermétique

J-7 le matin :

- Vider l'eau de trempage des graines, noix, noisettes et amandes, rincer, égoutter, et placer au frais séparément dans des récipients hermétiques. Vous pourrez les utiliser dans différentes préparations au cours de la semaine.

Jeûner

SPÉCIAL ÉTÉ

MENUS DE LA DESCENTE ALIMENTAIRE

J - 7

Matin : Oeuf coque
Midi : Crudités. Salade de riz indienne poivron et sardines
Collation : Smoothie à la pastèque
Soir : Curry de courgettes

A partir d'aujourd'hui STOP aux excitants (chocolat, thé, café, tabac, alcool), aux plats industriels et aux produits raffinés : sucre blanc et autres sucreries, céréales blanches (pain, pâtes, farines), sel blanc, sodas
Célébrez le dernier carré de **chocolat** ! à consommer le plus **noir** possible

J - 6

Matin : Tartine au chèvre et beurre aux herbes
Midi : Crudités - Salade de tofu à la provençale
Collation : Smoothie à la pêche
Soir : Aspic de concombre et soupe de pois

STOP aux aliments d'origine animale (hors produits laitiers).
On pense à **respirer** profondément plusieurs fois par jour et à **s'étirer** !
Célébrez le **beurre** ! C'est un aliment à consommer **frais** (pas de cuisson) avec **modération**

J - 5

Matin : Tartine au houmous de pois cassés
Midi : Crudités ; Tartelettes de légumes au quinoa
Collation : Douceur de fraises
Soir : Blinis de sarrasin et achard de chou-fleur

Aujourd'hui STOP aux produits laitiers.
Le soir au coucher pensez à poser une **bouillotte** sur le **foie** (à droite sous les côtes) : vous aiderez ainsi le travail de détoxification mené par cet organe clé

J - 4

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Muesli
Midi : Tartines de tartare d'algues ; Couscous de millet
Collation : Smoothie d'agrumes
Soir : Tofu et légumes sauté à l'asiatique et riz curry

Pensez-vous à bien vous **hydrater** ? **Boire** de l'EAU de qualité (pure, résidus à sec < 150 mg/l) tout au long de la journée, c'est non seulement un bon réflexe pour **soutenir la détox**, mais c'est surtout un geste **vital** ;-)

J - 3

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Porridge à l'épeautre
Midi : Crudités, jus et galettes de légumes
Collation : Abricotino
Soir : Velouté de courgette et champignons farcis

Et si vous vous accordiez **un moment d'attention** pour faciliter votre entrée dans le jeûne ? Un sauna, un massage, un bain de mer, ou encore une séance d'hydrothérapie du côlon ...

J - 2

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Smoothie vert
Midi : Salade niçoise
Collation : Smoothie concombre
Soir : Purée de petits pois

Ces deux derniers jours avant votre entrée dans le jeûne seront dédiés aux **fruits et légumes peu sucrés**. Tout ce qu'il faut pour faire le plein de vitamines et de minéraux tout en allégeant votre système digestif !

J - 1

Matin : Jus de citron + eau tiède ; Smoothie orange
Midi : Soupe de carottes
Collation : Jus de légumes
Soir : Soupe détox

Une dernière journée de préparation avec une alimentation entièrement **liquide** !

Félicitations ! et à très vite !

J-7

PETIT-DÉJEUNER

Oeufs coque

Préparation : 6 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 Une boisson chaude (hors thé ou café)
 1 oeuf
 1/3 concombre
 1 à 2 tranche(s) de pain frais sans gluten ou pain de petit épeautre

 quelques graines de sésame
 10 g de beurre frais

Préparation

Plongez l'oeuf dans de l'eau frémissante, baissez le feu et laissez cuire 5 mn. Lavez le concombre, pelez si besoin (si la peau est épaisse) et coupez le en bâtonnets. Au bout de 5 mn plongez l'oeuf dans un bol d'eau froide pour stopper la cuisson. Découpez un capuchon en haut de l'oeuf en tapotant au couteau, ajoutez un peu de sésame, et dégustez avec des mouillettes de pain beurré et de concombre.

DÉJEUNER - ENTRÉE

Petite assiette de crudités

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 2 càs de légumes lactofermentés
 1 tomate bien mûre
 1 càs de basilic (frais si possible, sinon séché)
 1 càc d'huile d'olive
 1 càs de vinaigre de cidre
 1 càs de mélange de graines
 5 olives dénoyautées

Préparation

Lavez puis tranchez la tomate en petits morceaux. Mélangez tous les ingrédients et dégustez en conscience



J-7

DÉJEUNER - PLAT

Salade de riz indienne, poivron et sardines

Préparation : 10 mn Cuisson : 12 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

Cuisson du riz

50 g de riz basmati semi complet

1/2 càc de sel non raffiné

1/2 càc de ras el-hanout

de l'eau

Autres ingrédients :

100 g de poivron jaune

1 càs de cerneaux de noix écrasés

70 g de filets de sardines au naturel

1/2 oignon rouge

1/2 citron pressé (jus et pulpe)

1 càc d'huile d'olive

1 càs de baies de Goji

Préparation

Mettez le riz dans une casserole remplie d'eau avec un peu de sel et de ras el-hanout.

Portez à ébullition puis couvrez et laissez cuire sur feu très doux au moins 12 minutes (temps variable selon les riz) sans ouvrir le couvercle.

Eteignez le feu, et n'ouvrez qu'au moment de servir.

Émincez finement le poivron et l'oignon. Assemblez tous les ingrédients de la salade et mélangez bien avec un peu d'huile d'olive.

Goûtez et ajustez le sel et le citron selon vos goûts.

COLLATION

Smoothie à la pastèque

Préparation : 10 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

150 g de morceaux de pastèque

100 ml de lait d'amande

1 càc de purée d'amande crue

1 poignée de feuilles de basilic et de menthe (fraîches ou surgelées)

1 à 2 tours de moulin de baies roses

1 carré de chocolat noir (au moins 70%)

Préparation

Pelez, épépinez, et coupez la pastèque en morceaux. Passez les au blender avec un peu d'eau.

Ajoutez les autres ingrédients et mixez à nouveau.

Dégustez avec le morceau de chocolat.

J-7

DÎNER

Curry de courgettes

Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

1 petite courgette verte
 1 petite courgette jaune
 1/2 oignon rouge
 1 petite pomme de terre
 200 g de champignons de Paris
 1 càs de noisettes
 1 càs de gingembre frais émincé
 1 pincée de muscade
 1 càc de curry
 1/2 citron (jus et pulpe)
 2 càs d'huile d'olive
 1 poignée de mâche

Préparation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Pendant ce temps, épluchez la pomme de terre et coupez la en petits dés ; lavez et coupez les asperges en petits dés également. Plongez les dés de pomme de terre dans l'eau bouillante pour 10 mn. Émincez l'oignon et faites le revenir dans une autre casserole avec l'huile d'olive et le citron ; ajoutez les champignons coupés en 4 ainsi que les dés de courgettes. Egouttez les dés de pomme de terre, et ajoutez les au mélange ; assaisonnez avec la muscade, le gingembre, et le curry. Hachez grossièrement les noisettes et ajoutez les au mélange de légumes et laissez cuire encore 10 mn. Servez avec de la mâche préalablement lavée et essorée.

A PRÉPARER POUR LA SUITE :

- marinade de tofu pour le déjeuner de demain
- si vous ne l'avez pas déjà préparé, faites le beurre aux herbes pour le petit-déjeuner et le dîner de demain
- plongez 100g de pois cassés dans un bol d'eau froide (dîner de demain et petit-déjeuner J-5)
- Faites tremper dans de l'eau citronnée une poignée d'amandes

J-6

PETIT-DÉJEUNER

Tartines au fromage de chèvre et au beurre aux herbes

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 Une boisson chaude (hors thé ou café)
 1 grande tranche (ou 2 petites) de pain complet bio au levain
 un morceau de fromage de chèvre frais

Beurre aux herbes :

pour 2 à 4 personnes
 3 càs de poudre d'amandes (ou de noix de cajou)
 2 càs de beurre frais (ou d'huile de coco fondue)
 optionnel : 1 pincée de sel
 2 càs d'herbes fraîches ciselées (persil, coriandre, ciboulette, ...)

Préparation

Préparez le beurre aux herbes en mixant tous les ingrédients puis en laissant refroidir quelques minutes au congélateur (ou préparez le beurre à l'avance).

A utiliser pour beurrer vos tartines et déguster avec du fromage frais.

DÉJEUNER - ENTRÉE

Petite assiette de crudités

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 2 càs de légumes lactofermentés non pasteurisés
 Autres ingrédients :
 150 g de radis
 1/2 càc de coriandre moulue
 1 càc de persil (fraîchement haché si possible, sinon séché)
 1 càc d'huile de colza
 1 càc de vinaigre de cidre
 1 càc de levure de bière
 beurre aux herbes

Préparation

Lavez et coupez les radis en rondelles
 Mélangez tous les ingrédients et dégustez en conscience avec le beurre aux herbes !

J-6

DÉJEUNER

Salade de tofu à la provençale

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

Légumes :

200 g de poivron jaune

2 tomates

1 petit oignon

Marinade :

100 g de tofu lactofermenté nature

2 càs d' huile d'olive

1 càs de vinaigre de cidre

1 jus de citron

1 càc de miel

50 ml d' eau

1 càc de moutarde à l'ancienne

1 gousse d'ail

1 pincée de sel

1 càc de gingembre râpé

5 feuilles de basilic

1 branche de thym

1 branche de romarin

2 càs de cerneaux de noix

Préparation

Marinade de tofu : La veille préparez la sauce en mélangeant tous ses ingrédients. Hachez grossièrement le tofu, et ajoutez-le à la sauce.

Plat : Emincez les légumes, faites chauffer une poêle avec un fond d'huile d'olive, et faites revenir les légumes 10 mn. (cette étape peut aussi se faire la veille).

Mélangez la marinade de tofu avec les légumes et savourez chaud ou froid si vous avez préparé votre repas la veille.

Le tofu lactofermenté est riche en protéines, en oméga 3 et en bons ferments qui le rendent digeste et intéressant pour votre flore intestinale !

J-6

COLLATION

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 1 pêche bien mûre
 1 poignée d'amandes pré-trempées
 1 càc de fleur d'oranger
 1 càc de graines de chia
 de l'eau selon consistance désirée

Smoothie à la pêche

Préparation

Lavez et pelez la pêche, coupez la en morceaux et mettez la dans un mixer avec les autres ingrédients.
 Ajoutez l'eau et mixez jusqu'à la consistance souhaitée.

DÎNER - ENTRÉE

Préparation : 45 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients

Pour 2 personnes :
 150g de concombre
 125 ml de lait d'amande
 quelques brins d'aneth ou feuilles de menthe
 10 baies roses
 1 cc rase d'agar agar en poudre
 sel
 1 cc de vinaigre de cidre

Aspic de concombre

Préparation

Rincez et pelez le concombre une bande sur deux, et le râper avec une râpe à gros trous
 Ajoutez ½ cc de sel et le vinaigre, mélangez et laissez dégorger le jus environ 30 mn.
 Versez le concombre dans une passoire et pressez pour recueillir tout le jus
 Versez le jus dans une petite casserole, ajoutez l'agar-agar et portez à ébullition en mélangeant constamment ; laissez bouillir quelques secondes puis retirer du feu
 Ajoutez puis mélangez le concombre, les herbes et le lait d'amande, salez au goût
 Répartir les baies, puis la préparation dans de petits moules préalablement passés sous l'eau froide. Laissez figer au frigo au moins 1h avant de démouler



J-6

DÎNER - PLAT

Soupe de pois

Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 60 g de pois cassés*
 250 g de petits pois (frais ou surgelés)
 1 oignon jaune émincé
 1 gousse d'ail hachée
 1 pincée de thym séché
 de l'eau
 1 pincée de sel
 1 pincée de cumin
 huile d'olive
 250 ml d'eau

*Vous pouvez cuire la totalité des pois cassés pour ce dîner et pour le houmous de demain matin

Préparation

Faites cuire 20 mn (+ si ils n'ont pas été pré-trempés) les pois cassés (préalablement trempés une nuit de préférence puis rincés) dans un grand volume d'eau, puis égouttez et réservez.

Faites chauffer une casserole d'eau. Ecossez les petits pois et faites les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée. A la fin de la cuisson égouttez et plongez les petits pois dans l'eau froide.

Pendant ce temps, faites revenir les lamelles d'oignon, l'ail et le thym avec un filet d'huile d'olive, le sel et le cumin dans une casserole.

Faites bouillir 250 ml d'eau.

Lorsque l'oignon est transparent, versez l'eau chaude dans la casserole.

Ajoutez les pois cassés cuits, les petits pois cuits, et mélangez. Laissez frémir avec un couvercle pendant 1 minute ; ôtez le thym puis mixez le contenu de la casserole à l'aide d'un mixeur plongeant, ou alors dans un blender.

Ajustez la consistance désirée avec de l'eau chaude.

A PRÉPARER POUR LA SUITE :

- Houmous aux herbes : avec le reste de pois cassés. Voir la recette au petit déjeuner J-5.
- Faites tremper 80g de quinoa dans un bol d'eau froide
- Faites tremper 1 càs de noisettes dans une tasse d'eau froide
- Faites tremper une tasse (60g) de pois chiches dans un bol d'eau froide pour J-4

J-5

PETIT-DÉJEUNER

Préparation : 5 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 Une boisson chaude (hors thé ou café)
 40g de pois cassés
 1 càs de purée de sésame
 1 gousse d'ail
 1 pincée de paprika
 des herbes au choix : persil, ciboulette, coriandre, menthe ...
 1 citron pressé (jus et pulpe)
 2 càs d'huile d'olive
 1 pincée de gomasio
 1 tranche de pain complet
 1 verre de jus de légumes lactofermentés

Tartine de Houmous aux herbes

Préparation

Faites cuire 20 mn les pois cassés (préalablement trempés une nuit de préférence puis rincés) dans un grand volume d'eau, puis égouttez et réservez.
 Ciselez finement les herbes
 Mixez tous les autres ingrédients, ajustez la consistance avec de l'eau et du jus de citron.
 Ajoutez les herbes ciselées
 En dip ou en tartinade. Vous pourrez reproduire ce houmous avec différentes légumineuses et d'autres purées d'oléagineux (amandes, cacahuètes, ...); il se conserve quelques jours au frais. Pour relever vous pouvez ajouter du gingembre, du poivre, des graines de moutarde, de la roquette.

DÉJEUNER - ENTRÉE

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 2 càs de légumes lactofermentés non pasteurisés
 1 petite betterave crue
 1 poignée de jeunes pousses
 1/2 kiwi
 Sauce :
 1 càs de Tamari
 1 càs d'huile de colza
 2 càs d'algues déshydratées (salade du pêcheur)
 1 jus de citron

Petite assiette de crudités sauce océane

Préparation

Pelez et coupez la betterave en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Faites de même avec le kiwi. Déposez dans une assiette les rondelles de betterave en alternant avec les rondelles de kiwi. Déposez les légumes lactofermentés au centre de l'assiette.
 Mélangez tous les ingrédients de la sauce, ajoutez sur les légumes et dégustez.

J-5

DÉJEUNER- PLAT

Tartelettes de légumes au quinoa

Préparation : 15 mn Cuisson : 25 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

Tartelette :

50 g de courgette
50 g de chou-fleur
1 càs rase de psyllium
1 càs rase de farine de sarrasin
50 g de yaourt végétal
1 càs d' huile d'olive
1 pincée de sel
1 pincée de noix de muscade en poudre
1 pincée de clou de girofle en poudre
1 càs de noisettes (pré-trempées)

80g de quinoa
1 citron
1 càs d'huile d'olive
1 càc de moutarde
quelques feuilles de laitue

Préparation

Préchauffez le four à 180° chaleur tournante.

Hachez la courgette et le chou-fleur, sans rien ajouter (ni eau, ni crème, ni huile).

Mélangez avec tous les autres ingrédients Verser dans des moules à tartelettes (2 par personne). Parsemez du mélange de graines.
Enfournez 25 minutes.

Pendant ce temps rincez, égouttez, puis faites cuire le quinoa 8 mn dans un grand volume d'eau.

Préparez une sauce avec le citron pelé, épépiné et émincé, et l'huile d'olive et la moutarde.

Ajoutez cette sauce au quinoa égoutté et remplissez les tartelettes ;
servez accompagné de feuilles de salade.

Blanc, rouge ou noir, le quinoa est une pseudo-céréale très nutritive (riche en vitamines B et en minéraux) riche en fibres (10 à 16%), en anti-oxydants (quercétine et kaempférol, aux nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé). Sans gluten il convient aux personnes intolérantes, il contient tous les acides aminés essentiels et son index glycémique est faible. Un super aliment à condition de bien le laver car il contient aussi des saponines (molécules détergentes qui entourent les grains)



J-5

COLLATION

Douceur de fraises

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 1 poignée de fraises
 75 ml de lait d'amande
 1 càs de yaourt végétal
 1 figue sèche que vous ferez tremper 20 minutes auparavant pour réduire le temps de mixage
 4 gouttes d'extrait de vanille
 1 càs de graines de chia
 1 pincée de cannelle
 Quelques baies de Goji

Préparation

Coupez la figue et ajoutez le yaourt végétal, le lait et les graines de chia. Mixez jusqu'à ce que la figue soit bien mélangée au lait.
 Équeutez, rincez les fraises et coupez les en morceaux ; placez les fraises dans votre blender avec la vanille et la cannelle. Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Dégustez avec quelques baies de Goji

DÎNER

Blinis de sarrasin et achard de chou-fleur

Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn + levée minimum 2h

Ingrédients

Pour 1 personne :
 Achard :
 1/2 chou fleur (150 g de fleurettes)
 1 petit oignon doux ou 1 échalote
 1 citron bio à peau fine
 1 cs de vinaigre de cidre
 1 petit morceau de gingembre
 1 gousse d'ail
 gomasio
 Blinis :
 pour 4 à 6 blinis
 1/2 tasse de farine de sarrasin
 1/4 de tasse de farine de riz
 3/4 de tasse d'eau tiède
 2 à 3 pincées de gomasio
 1 cs d'huile d'olive ou de coco
 1 cc de levain de sarrasin ou levure de boulangerie sans gluten
 quelques feuilles de laitue

Préparation

Faites cuire à la vapeur le chou-fleur 7 mn. Pelez, hachez finement l'oignon, mélangez le avec le vinaigre et ajoutez le gomasio
 Rincez le citron et râpez le entièrement, avec la peau à l'aide d'une râpe à gros trous. Si la peau est trop épaisse, prélevez le zeste et émincez le reste du citron.
 Râpez le gingembre finement, pressez l'ail. Quand le chou est cuit, mélangez le avec tous les autres ingrédients.
 Mélangez tous les ingrédients des blinis en terminant par l'eau que vous ajouterez petit à petit. La consistance finale est celle d'une purée qui doit pouvoir couler de la louche. Couvrez et laissez reposer près d'une source de chaleur pendant au moins 2 heures jusqu'à apparition de nombreuses bulles. Chauffez une poêle huilée et versez des petites louches de pâte selon la taille voulue, laissez cuire quelques minutes de chaque côté. Dégustez comme des toasts accompagnés de feuilles de laitue.

J-5

A PRÉPARER POUR LA SUITE :

- Faites tremper 60g de riz sauvage dans un bol d'eau froide
- Faites tremper 1 càs de cerneaux de noix dans une tasse d'eau
- Faites tremper une tasse (60g) de poix chiches dans un bol d'eau froide

J-4

PETIT-DÉJEUNER

Muesli et yaourt végétal

Préparation : 2 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 Une boisson chaude (hors thé ou café) + eau tiède citronnée
 100 ml de boisson ou de yaourt végétal

Muesli : pour 8 portions
 250 g de petits flocons d'avoine
 130 g d'amandes
 100 g de noisettes
 40 g de graines de courge
 40 g de graines de tournesol
 40 g de grains de sarrasin décortiqués crus (non kasha)
 30 g de graines de lin
 2 càs de graines de chia
 5 càs bombée de raisins secs
 3 càs de miel
 de l'huile d'olive ou de coco

Préparation

Les quantités de muesli indiquées permettent de préparer environ l'équivalent de 8 portions individuelles.
A conserver à température ambiante dans un bocal hermétique

Pré-chauffez le four à 160° chaleur tournante.
 Mélangez soigneusement tous les ingrédients - sauf les pépites de chocolat - avec un filet d'huile d'olive dans un saladier.
 Etalez et tassez le mélange sur une grande plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez 10 minutes.
 Sortez votre plaque et remuez les graines en ramenant les coins extérieurs vers le centre et inversement.
 Enfournez à nouveau pour 10 minutes.

Laissez refroidir complètement et conservez dans un bocal hermétique.

Dégustez avec du lait ou yaourt ou crème végétal ; Hors période de jeûne vous pouvez ajouter des pépites de chocolat au moment de manger ;-)

Image par Annette Meyer de Pixabay



J-4

DÉJEUNER - ENTRÉE

Tartine de tartare d'algues

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
1 tranche de pain complet au levain
2 càs de légumes lactofermentés

pour 1 pot de tartare :
1 tasse d'algues déshydratées en paillettes
1 citron pressé (jus + pulpe)
2 cs d'huile d'olive
1 petite échalote ou oignon doux
1 gousse d'ail
1 petit morceau de gingembre
1 càs rase de câpres
2 à 3 petits cornichons
1 càs de cerneaux de noix pré-trempés

Préparation

Hachez finement ail, échalote, gingembre, câpres et cornichons
Ajoutez les autres ingrédients et mélangez en ajustant la consistance avec un peu d'eau.

Tartinez le pain avec une couche de tartare et une couche de légumes lactofermentés, et c'est prêt !

Un tartare pétillant à déguster sur des toasts, des blinis, ou encore des feuilles d'endives, ou en dip. Très reminéralisant et source de protéines grâce aux algues, il est aussi anti-inflammatoire et antiseptique avec le gingembre et les alliés (ail, échalote). Gardez au frais le reste de tartare pour accompagner les légumes lors des deux derniers jours de préparation du jeûne !

DÉJEUNER - PLAT

Couscous de millet

Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
60g de millet
60g de pois chiches
1 brin de romarin ou quelques feuilles de sauge
100 g de poivron jaune
1 tomate
100 g d'aubergine
1/2 oignon
1 gousse d'ail
2 càs d'huile d'olive
1 càs de sauce tamari
1 càs de curry
1 gousse de cardamome

Préparation

Préchauffez deux casseroles d'eau, et émincez tous les légumes.
Rincez le millet sous l'eau dans un chinois, puis faites cuire 10 à 12 mn dans une casserole d'eau bouillante. Faites cuire également les pois chiches (préalablement trempés une nuit), dans une autre casserole d'eau (30 à 35 mn), avec le romarin ou la sauge.
Égouttez le millet et les pois chiches, et réservez.
Faites revenir tous les légumes émincés avec l'huile d'olive, le tamari, les épices en remuant en continu. Ajoutez un fond d'eau puis laissez mijoter.
A mi-cuisson ajoutez le millet et les pois chiches, et laissez mijoter encore 5 mn avant de servir.

J-4

COLLATION

Verrine framboise

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 45g de noix de cajou pré-trempées
 1 datte medjool
 10g de flocons d'avoine
 2 càs d'huile de coco fondue
 1/2 banane
 1/2 jus de citron
 1 grosse poignée de framboises

Préparation

Mixez ensemble tous les ingrédients au blender en ajustant le goût avec de la vanille et si besoin la consistance voulue avec plus ou moins d'eau



DÎNER

Tofu et légumes sautés à l'asiatique et riz au curry

Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
Tofu et légumes :
 1 carotte
 1 poignée de germes de soja égouttés
 1 poignée de chou frisé
 100 g de chou-fleur
 100g de poivron vert
 quelques champignons frais
 80 à 100g de tofu lactofermenté
 1 gousse d'ail hachée
 1 tasse de jus de citron
 1 càc de curcuma
 2 càs de tamari
 1 càc d'huile de coco
 1 poignée de coriandre fraîche ciselée

Riz :

60g de riz sauvage
 2 càs de curry
 1 graine de cardamome
 1 càc d'huile d'olive
 1 càc de sel non raffiné
 de l'eau

Préparation

Coupez en petits dés le tofu, mélangez et faites mariner avec l'ail, le tamari, le curcuma et le jus de citron. Pendant que le tofu marine faites chauffer une casserole d'eau salée avec la cardamome, et lorsque l'eau bout mettre le riz à cuire 20 mn. Émincez les légumes. Faites fondre l'huile de coco dans une poêle et ajoutez les germes de soja et les légumes. Remuez en chauffant quelques minutes, puis ajoutez le tofu avec sa marinade, et remuez à nouveau. Laissez mijoter à feu doux. Égouttez le riz, enlevez la cardamome, puis mettez dans la casserole chaude l'huile d'olive et le curry. Faites chauffer l'épice en mélangeant bien, puis ajouter le riz, recouvrez d'eau et mélangez. Laissez gonfler le riz. Égouttez et servir avec les légumes et le tofu.

J-4

À PRÉPARER POUR LA SUITE :

Pour demain J-3 (vous vous rapprochez du début du jeûne, bravo, tenez bon !) :

- Vous pouvez préparer à l'avance vos galettes de légumes pour le déjeuner
- ainsi que la collation Douceur mangue-coco
- Faites tremper dans une tasse d'eau : 1 figue sèche, 1 càs de raisins secs et 10 baies de Goji



*Comment se passe
votre descente alimentaire ?
plus que trois jours !*

J-3

PETIT-DÉJEUNER

Porridge à l'épeautre

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

Une boisson chaude (hors thé ou café) + eau tiède citronnée
 3 càs de semoule d'épeautre
 1 figue fraîche
 1 petite poignée de mélange de graines
 1 pincée de poudre de cannelle
 1/2 càc de gingembre frais râpé
 10 baies de Goji
 de l'eau chaude

Préparation

Faites chauffer de l'eau puis versez (assez pour recouvrir) sur la semoule d'épeautre et laissez gonfler.

Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez.

Dégustez !

DÉJEUNER - ENTRÉE

Crudités et jus de légumes lactofermentés

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

1 petit verre (10cl) de jus de légumes lactofermentés
 2 càs de légumes lactofermentés
 5 olives dénoyautées
 1 càs de mélange de graines
 1 càs de levure maltée
 le jus d'un citron
 feuilles de laitue

Préparation

Lavez, essorez la salade.

Mélangez le jus de citron, le jus de légumes, les graines, les légumes lactofermentés et la levure.

Ajoutez ce mélange à la laitue, remuez bien et servez avec les olives.

J-3

DÉJEUNER - PLAT

Galettes de légumes

Préparation : 20 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

pour 4 à 6 galettes :

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 2 càs de poudre d'amandes
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau bouillante
- 1 poignée de légumes râpés ou hachés à préparer avec :
 - 1/2 oignon rouge
 - 1 petite gousse d'ail
 - 1 petite carotte
 - 1/2 blanc de poireau
 - 1 petite courgette
- 2 à 3 càs de farine de sarrasin
- 1 pincée de gomasio
- 1 càc de cumin
- 1 càc de persil séché

Pour l'accompagnement :

- 1 poignée de jeunes pousses
- 1 càs d'huile de colza
- 1 càc de miso non pasteurisé

Préparation

Préparez les légumes.

Dans un saladier mélangez flocons, gomasio, cumin et persil, ajoutez l'eau bouillante et couvrir 10 mn pour laisser gonfler.

Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez jusqu'à obtention d'une masse compacte (si elle est friable ajouter un peu d'eau, si elle colle ajoutez un peu de farine) Formez des galettes dans la paume de la main

Faites cuire 5 à 8 mn de chaque côté dans une poêle huilée

Diluez le miso dans un peu d'eau froide, ajoutez l'huile de colza, arrosez les pousses d'épinards et servez avec les galettes chaudes ou froides si vous les avez préparées la veille.

COLLATION

Abricotino

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

- 100 ml de lait d'amande
- 1 càc de purée d'amande
- 2 beaux abricots
- 1/2 banane
- 1 càs rase de poudre d'amande
- 1 càc rase d'agar-agar

Préparation

Diluez préalablement l'agar-agar dans un peu d'eau (1 càs), puis mélangez à froid avec le lait végétal dans une petite casserole, et portez à ébullition en mélangeant constamment ; laisser bouillir 30s et éteignez le feu. Ajoutez les autres ingrédients en ayant pris soin d'écraser la banane, mélangez. Versez la préparation dans un ramequin réfrigéré

Laissez au frais, démoulez avant de servir

J-3

DÎNER

Velouté de courgette et champignons farcis

Préparation : 10 mn Cuisson : 40 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

Velouté :

1 petite courgette
10 feuilles de menthe
1 petit avocat
1 petite gousse d'ail à écraser
1 càs de purée de cacahuète
1 pincée de sel
de l'eau
1 graine de cardamome (option)

Champignons farcis :

3 gros champignons
1 petite tomate
4 tomates séchées
1 petite poignée de noix de Grenoble
50 ml de crème d'amande
1 petit oignon
1 gousse d'ail
1 càc de tamari
Aromates frais : persil, coriandre,
basilic
Huile d'olive

Préparation

Faites chauffer 250 ml d'eau (option : avec la cardamome).

Lavez la courgette et coupez là en morceaux.

Mixez tous les ingrédients avec un peu d'eau chaude.

Ajustez la consistance en ajoutant plus ou moins d'eau chaude.

Préchauffez le four à 180°C

Retirez les pieds des champignons et réservez.

Emincez l'ail et l'oignon et faites les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Ajoutez la chair de tomate fraîche ainsi que les pieds des champignons coupés en morceaux. Laissez réduire 5 à 10 mn.

Ajoutez les tomates séchées coupées en morceaux, les noix écrasées, le tamari et la crème.

Garnissez les chapeaux des champignons avec cette farce et mettez au four 25 mn.

Ciselez les herbes fraîches et saupoudrez les champignons avant de servir bien chaud.

À PRÉPARER POUR LA SUITE :

Pour demain J-2 vous pouvez préparer à l'avance :

- le pâté aux noix (recette déjeuner J-2) et
- la collation J-2 avec le reste de banane.

J-2

PETIT-DÉJEUNER

Smoothie vert

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 Une boisson chaude (hors thé ou café) + eau tiède citronnée
 1 grosse poignée d' épinards
 1 nectarine
 1 citron pressé
 1 càs de poudre d'amande
 1 càs de purée de sésame
 1 càs de spiruline (facultatif)
 1/2 banane
 1 petit dé de racine de gingembre pelé
 1 petit dé de racine de curcuma pelé
 100 ml de yaourt végétal

Préparation

Rincez soigneusement et équeutez les épinards
 Mixer longuement tous les ingrédients, c'est prêt !



NatureFriend de Pixabay

DÉJEUNER - ENTRÉE

Salade colorée + pâté aux noix

Préparation : 10 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 1 verre de jus de légumes lactofermentés
 2 càs de légumes lactofermentés
 1 petite betterave crue
 1 petit chou rave
 Sauce :
 1 échalote
 1 càc d'huile de colza
 1 càc de tamari
 1/2 citron non traité jus, zeste et pulpe
 un peu de gomasio
 quelques baies roses
 1 petite poignée de mâche
 2 càs de pâté aux noix : voir recette page suivante

Préparation

Pelez la betterave et le chou et râpez les.
 Mélangez tous les ingrédients de la sauce, et ajoutez aux légumes.
 Servez avec la mâche, le jus de légumes lactofermentés et le pâté aux noix.

J-2

DÉJEUNER - SUITE

Pâté aux noix

Préparation : 20 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients

Pour 2 parts (4 bonnes càs en tout) :

2 poignées de cerneaux de noix
1 gousse d'ail
1 pincée de sel non raffiné
1 càc de zeste de citron

Préparation

Mixez tous les ingrédients et mettez au frais dans un petit ramequin. Il servira pour les crudités du déjeuner et la purée du dîner.

DÉJEUNER - PLAT

Salade niçoise

Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

1 petite courgette
1 tomate
1/2 poivron
1/2 aubergine
1 petite gousse d'ail
1/2 échalote
5 olives dénoyautées
1 càc d'huile d'olive
1 càs d'herbes de Provence
1 pincée de sel
jus de citron

Préparation

Lavez les légumes et coupez les en petits morceaux. Réservez les morceaux d'aubergine.
Pelez et émincez ail et échalote et faites les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
Ajoutez un fond d'eau chaude dans la poêle et mettez les morceaux d'aubergine ; laissez cuire 5 mn. Puis ajoutez les morceaux de poivron, tomate et courgette, les herbes de Provence, le sel et les olives. Couvrez et laissez cuire 15 mn à couvert et à feu doux.
Ajoutez un filet de jus de citron. Dégustez froid ou chaud.

J-2

COLLATION

Smoothie concombre

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

1/2 concombre
1/2 banane
1 citron, jus et pulpe
5 feuilles de menthe
50 ml de lait d'amande
1 dé de gingembre
1 càc rase de graines de lin

Préparation

Passez au mixer tous les ingrédients.
A déguster bien frais.

DÎNER

Purée de petits pois

Préparation : 5 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

150 g de petits pois
1 courgette
1 gousse d'ail
1 càs de yaourt végétal
1 dé de gingembre
1 pincée de sel
1 càs de persil ciselé
1 càc de gomasio
Huile d'olive

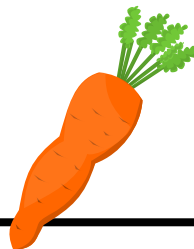
Préparation

Faites cuire 5 mn les petits pois, l'ail écrasé et les morceaux de courgettes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez et plongez les dans l'eau froide et réservez. Mixez le tout avec un filet d'huile d'olive et peu d'eau chaude en fonction de la consistance souhaitée.
Servez en saupoudrant de gomasio.

À PRÉPARER POUR LA SUITE :

- Faites tremper 2 càs de graines de tournesol
- Faites cuire 6 carottes et 1 poireau à la vapeur

J-1



PETIT-DÉJEUNER

Smoothie de carottes

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 Une boisson chaude (hors thé ou café) + eau tiède citronnée
 2 càs de graines de tournesol pré-trempées
 1/2 càc de graines de carvi
 3 carottes
 50 ml de lait d'amande
 2 càs de yaourt végétal

Préparation

Si vous ne l'avez pas déjà fait, épluchez et coupez en morceaux les carottes, et faites les cuire 10 mn à la vapeur douce
 Mixez les carottes cuites, les graines de carvi et de tournesol. Ajoutez le lait et le yaourt végétal et mixez à nouveau.
 Dégustez.

DÉJEUNER

Soupe de carottes

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :
 3 carottes de belle taille
 1/2 concombre
 1 échalote
 huile d'olive
 1/2 càc de cumin en poudre
 1 càc de miso
 250 ml d'eau
 50 ml de lait d'amande
 coriandre fraîche ou persil frais (ou fane de carottes)

Préparation

Épluchez et coupez en morceaux les carottes, et faites les cuire 10 minutes à la vapeur douce
 Émincez l'échalote puis saisissez avec un peu d'huile d'olive et de cumin
 Mixez les morceaux de carottes avec l'eau, l'échalote et le miso
 et servez en décorant avec les herbes fraîches



Riche en vitamines (surtout A et B (sauf B12), en minéraux, la carotte est aussi un légume riche en fibres, intéressantes pour la flore digestive et le transit

J-1

COLLATION

Jus de légumes lactofermentés

Préparation : 0 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients

Pour 1 personne :

1 verre de jus de légumes lactofermentés

Préparation

Essayez de "mâcher" ce jus, selon l'adage qui conseille de "Boire ses aliments et mâcher ses boissons" !

DÎNER

Soupe déttox

Préparation : 5 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients

pour 1 personne :

1 oignon
1 poireau
4 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 branche de thym
1 branche de romarin
1 càs de tamari
1 càc d'huile d'olive
de l'eau

Préparation

Pelez ail et oignons, coupez les en morceaux et faites les revenir dans l'huile 5 minutes avant d'ajouter les aromates, le poireau et 0,5 l d'eau
Laissez cuire environ 15 mn, jusqu'à ce que ce soit bien tendre
Enlevez les aromates, mixez et dégustez.

Cette recette de grand-mère est un antibiotique naturel, qui pourra réduire un excès de mucus : pensez-y en cas de rhumes, toux grasse, ou pour préparer un jeûne !

J-0

*Si tu n'aimes pas ce que tu récoltes
alors changes ce que tu sèmes*

Voilà, vous y êtes !

Votre jeûne commence aujourd'hui (depuis hier soir pour être tout à fait précis).

Si vous êtes amenés à faire de la route, avant que nous nous retrouvions ou par ailleurs si vous jeûnez de manière autonome, pensez à voyager avec, non seulement de l'eau, mais également **un peu de jus de légumes (lacto-fermenté ou pas) et / ou de l'eau citronnée.**

Bonne route à toutes celles et ceux qui me rejoignent et bon jeûne à tous !

Louise

Pour aller plus loin ...

Mon livre : "[Jeûne et Nature : comment retrouver du sens](#)", avec un très grand nombre de références bibliographiques d'études sur la nature et le jeûne.

Quelques livres, avec en rouge les plus accessibles :

BERTHOLET Ed, Le retour à la santé par le jeûne, Editions Aryana, Paris, 1950, 271p.

DE LESTRADE Thierry, [Le jeûne, une nouvelle thérapie ?](#), Editions La Découverte / ARTE Editions, Paris, 2013, 218p.

KENTISH Yéléna C., Le pouvoir du jeûne, maigrir, guérir, rajeunir, 2018, 461p.

LACOSTE Sophie, BÖLLING Gisbert, [Le jeûne mode d'emploi](#), Editions Leduc.s, Paris, 2019, 191p.

LONGO Valter, Le régime de longévité, Editions Actes Sud, 2018, 333p.

MERIEN Désiré, Le Jeûne, Santé et longévité grâce à la détoxination cellulaire, Editions Grancher, Escalquens, 2016, 139 p.

SHELTON Herbert, Le jeûne, Le Courrier du Livre, 1993, 358p.

VASEY Christophe, Manuel de détoxification, Editions Jouvence, 2019, 250p.

WILHELMI DE TOLEDO Françoise, [L'art de jeûner, manuel du jeûne thérapeutique Buchinger](#), Editions Jouvence, 2016, 237p.

Si vous préférez les vidéos :

Le jeûne, une nouvelle thérapie ? (ARTE)

La Marche Sans Faim (Planète.D)

Le jeûne à la croisée des chemins (EXUVIE)

et si vous êtes passionnés de biochimie :
les vidéos de BioLogique (sur youtube)

Credits photo : Générations Nature, Pixabay





Génération NATURE

prendre soin du vivant

*Ce guide est proposé par Génération Nature à titre d'information et de partage de connaissances.
En aucun cas il ne remplace une consultation auprès d'un professionnel de santé.
Sa reproduction, même partielle, n'est pas autorisée.*

06 61 09 70 23
generationsnature@orange.fr
www.generations-nature.org