



Génération  
**NATURE**

prendre soin du vivant

# LE JEÛNE

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

---

avec les recettes  
***spécial automne***



# 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)

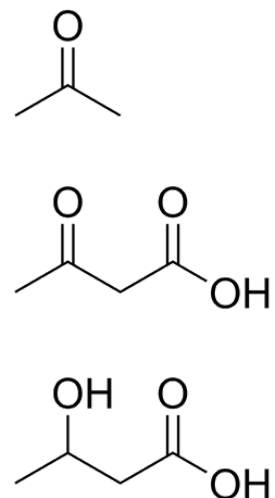
## Le changement de programme

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  $\beta$ -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  $\beta$ -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 douillets**.



## 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

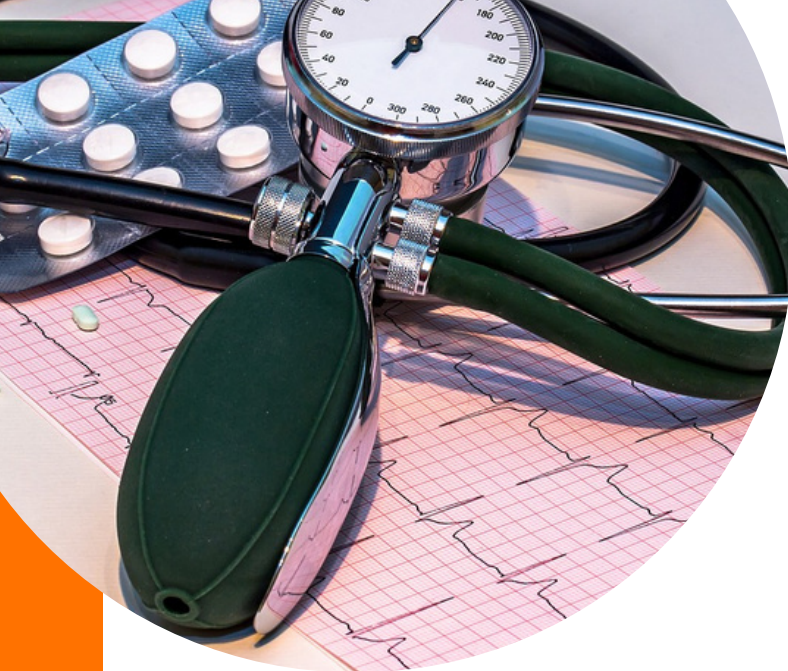
---



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 duodéal 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 ?

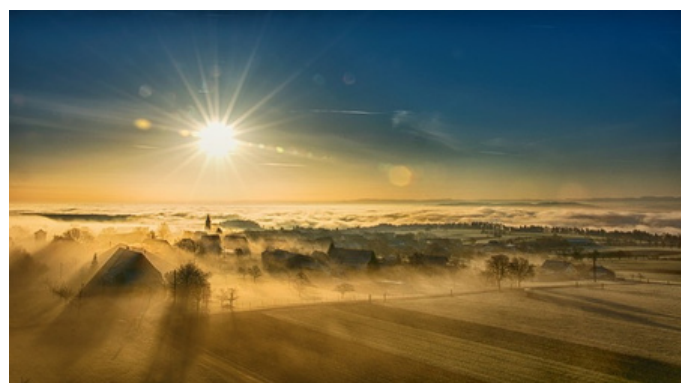
---

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, chataignes) 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



www.generations-nature.org



## 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.



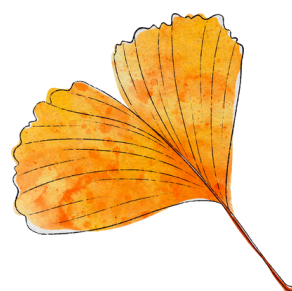
# Jeûner

Se préparer avant le jeûne :  
planning, recettes & astuces

**SPÉCIAL AUTOMNE**



Génération  
**NATURE**  
prendre soin du vivant



Vous avez déjà à votre disposition dans ce livret p19 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)

*pas de panique, la liste est longue, mais bon nombre des ingrédients vont vous servir pour plusieurs semaines !*

## **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**

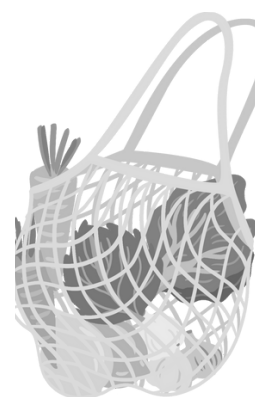
lentilles corail  
pois cassés

### **Les fruits secs**

2 poignées environ de :  
raisins secs  
baies de Goji  
figues séchées  
abricots secs  
mangue séchée

## **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)

## ÉPICERIE :

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 pot de purée de sésame crue  
 1 pot de purée d'amandes crue  
 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)  
 des fèves de cacao (optionnel)  
 1 pot de crème de coco (200 ml)  
 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

## LES FRUITS ET LÉGUMES :

fenouil (100g), 1 botte d' asperges vertes,  
 2 petits poireaux, 2 artichauts,  
 2 betteraves crues, carottes (1 kg),  
 2 navets (150g),  
 300 g de champignons de Paris (ou un  
 mélange de trompettes de mort,  
 chanterelles, ...), haricots vert (400g),  
 petits pois (200g, frais ou surgelés) et  
 quelques radis roses, 1 chou-fleur, 1 radis  
 noir (150g), chou frisé (ou pain de sucre,  
 100g)  
 2 patates douces, 1 pomme de terre  
  
 8 citrons, 1 pamplemousse,  
 2 bananes, 2 pommes, 3 poignées de  
 fraises, 1 tige de rhubarbe,  
  
 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  
 mesclun + jeunes pousses + épinards +  
 mâche : 1 poignée de chaque



# 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 sandwichs.

### 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 d'amandes (collation J-7)

1 tasse avec 1 petite poignée de noisettes (dîner J-7)

- Préparer le beurre aux herbes (recette petit-déjeuner J-6) et mettre au frais
- Préparer le muesli (recette petit déjeuner J-4)
- Préparer votre **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. Mélanger et conserver dans un bocal en verre hermétique
- Faites cuire le pâtisson (40 mn à la vapeur) pour le dîner de demain.

#### J-7 le matin :

- Vider l'eau de trempage des noisettes et amandes, rincer, égoutter, et placer au frais séparément dans des récipients hermétiques

# Jeûner SPÉCIAL AUTOMNE

## MENUS DE LA DESCENTE ALIMENTAIRE

**J - 7**

**Matin** : Oeuf coque  
**Midi** : Crudités. Salade de riz indienne chou rouge et maquereaux  
**Collation** : Poire, noix et chocolat  
**Soir** : Pâtisson farci

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 patate douce et chou fleur  
**Collation** : Smoothie à la pomme  
**Soir** : Soupe de lentilles corail et courge

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 lentilles corail  
**Midi** : Crudités ; Tartelettes de courge et quinoa  
**Collation** : Crème de kaki  
**Soir** : Blinis de sarrasin et achard de brocoli

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 ; Salade complète Butternut et champignons  
**Collation** : Smoothie d'agrumes  
**Soir** : Tofu et légumes sauté à l'asiatique et riz

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** : Douceur mangue coco  
**Soir** : Ecrasée de pommes de terre aux champignons crémeux

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** : Poêlée de céleri à la crème de cajou  
**Collation** : Banana citron  
**Soir** : Purée de brocoli

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 : 10 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :  
 Une boisson chaude (hors thé ou café)  
 1 oeuf  
 1/2 panais  
 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

Pré-chauffez la vapeur douce.  
 Lavez et coupez en petits bâtons le panais, et mettez dans le panier du cuit-vapeur avec l'oeuf.  
 Au bout de 5 mn plongez l'oeuf et le panais 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 panais.

## DÉJEUNER - ENTRÉE

### *Petite assiette de crudités*

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :  
 2 càs de légumes lactofermentés non pasteurisés  
 1 à 2 carottes  
 1/2 panais  
 1/2 càc de graines de cumin  
 1 càs de persil (fraîchement haché si possible, sinon séché)  
 1 càs d'huile de colza  
 1 càs de vinaigre de cidre  
 1 càc de graines de courge

#### Préparation

Lavez, épluchez si besoin et râpez les légumes.  
 Mélangez tous les ingrédients et dégustez en conscience



# J-7

## DÉJEUNER - PLAT

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 chou rouge  
1 càs de cerneaux de noix écrasés  
70 à 100g g de filets de maquereaux  
au naturel  
1/2 oignon rouge  
1 càs de jus de citron  
1 càc d'huile d'olive  
1 càs de raisins secs

## *Salade de riz indienne chou rouge et maquereaux*

### Préparation

Mettez le riz dans une casserole remplie d'eau avec un peu de gros sel et de ras el-hanout.  
Portez à ébullition puis couvrez immédiatement et laissez sur feu très doux.  
Laissez cuire 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 chou 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

Préparation : 10 mn Cuisson : 0 mn

### Ingrédients

Pour 1 personne :  
1 poire  
2 càs d'amandes pré-trempées  
1 càs de graines de sésame  
1 fève de cacao (facultatif)  
1 carré de chocolat noir (au moins 70%)  
1 à 2 tours de moulin de baies roses (facultatif)

## *Poire aux noix, sésame et chocolat noir*

### Préparation

Lavez la poire, coupez la en lamelles et mettez les lamelles dans un petit bol.  
Ajoutez les amandes et le sésame.  
Râpez la fève de cacao et le morceau de chocolat et ajoutez au mélange avec les baies roses pour plus de saveurs



# J-7

## DÎNER

## *Pâtisson farci*

Préparation : 10 mn Cuisson : 50 mn

### Ingrédients

Pour 1 personne :

1 petit pâtisson  
1 oignon  
1 petite pomme  
100 g de châtaignes cuites  
200 g de champignons de Paris  
1 càs de noisettes  
1 càs de gingembre frais émincé  
1 pincée de muscade  
1 petite pincée de poivre  
2 càs d'huile d'olive  
1 poignée de mâche

Matériel :

cuit-vapeur ; mixeur

### Préparation

Pré-chauffez la vapeur douce.

Lavez et faites cuire le pâtisson 40 mn. Une fois refroidi coupez le haut du pâtisson, enlevez les pépins, prélevez la chair et réservez.

Emincez l'oignon et faites revenir avec l'huile d'olive et ajoutez les champignons coupés en 4. Coupez la pomme et les châtaignes en petits morceaux.

Ajoutez la pomme au mélange oignon-champignons et laissez cuire 5 mn. Puis ajoutez la chair du pâtisson et les châtaignes et laissez cuire encore 5 mn.

Assaisonnez avec la muscade, le gingembre, et le poivre. Hachez grossièrement les noisettes et ajoutez les à la farce.

Garnissez le pâtisson avec la farce et couvrez le de son chapeau.

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 lentilles corail dans un bol d'eau froide (pour dîner J-6 et petit-déjeuner J-5)
- Faites tremper 1 poignée de noisettes dans une tasse d'eau

# 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 gomasio  
 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 :  
 100 g de patate douce  
 150 g de radis noir  
 1/2 càc de coriandre moulue  
 1 càs de persil (fraîchement haché si possible, sinon séché)  
 1 càs d'huile de colza  
 1 càs de vinaigre de cidre  
 1 càc de levure de bière

#### Préparation

Lavez, épluchez si besoin et râpez les légumes.  
 Mélangez tous les ingrédients et dégustez en conscience !

# J-6

## DÉJEUNER

### *Salade de tofu, patate douce et chou fleur*

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

Légumes :

1/2 patate douce

1/3 chou-fleur

1 petit oignon

5 brins de ciboulette fraîche et/ou  
autres herbes fraîches

Marinade :

100 g de tofu lactofermenté nature

2 càs de cerneaux de noix

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

#### Préparation

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

**Plat :** Emincez les légumes, faites chauffer une poêle avec un fond d'huile d'olive, et faites revenir les légumes 10 mn.

Mélangez la marinade de tofu avec les légumes et savourez.

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

Vous pouvez cuire la totalité du chou-fleur, il servira pour la préparation du dîner !

# J-6

## COLLATION

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

### Ingrédients

Pour 1 personne :  
 1 pomme  
 1 poignée de noisettes pré-trempées  
 1/2 càc de cannelle  
 1 càc d'huile de colza  
 de l'eau selon consistance désirée

### Préparation

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

## *Smoothie à la pomme*

## DÎNER - ENTRÉE

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

### Ingrédients

Pour 1 personne :  
 1/3 de chou-fleur  
 1/2 échalote  
 1 càc de moutarde  
 1 càc d'huile d'olive  
 2 càc de vinaigre de cidre  
 2 càs de légumes lactofermentés

### Préparation

Lavez et égouttez le chou-fleur. Coupez la tige à ras.  
 Cuire à la vapeur à peu près 10 minutes (si vous ne l'avez pas déjà fait cuire ce midi).  
 Ensuite laissez refroidir avant d'égoutter dans une passoire.  
 Mettez au frais jusqu'au moment de servir ou dégustez encore tiède.

## *Chou-fleur vinaigrette*



Pour la vinaigrette : émincez très finement l'échalote.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette, elle va épaissir après quelques instants.  
 Placez au frais jusqu'au moment de servir, accompagné de légumes lacto-fermentés

# J-6

## DÎNER - PLAT

## *Soupe de lentilles et courge*

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

### Ingrédients

Pour 1 personne :  
 60 g de lentilles corail \*  
 250 g (+100g\*) de courge musquée  
 (poids après épluchage)  
 1/3 de chou fleur  
 1/3 oignon jaune émincé  
 1 gousse d'ail hachée  
 1 pincée de thym séché  
 3 feuilles de laurier  
 de l'eau  
 1 pincée de sel non raffiné  
 huile d'olive  
 1 càs de beurre aux herbes

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

### Préparation

Faites cuire 8 à 10 mn les lentilles corail (préalablement trempées une nuit de préférence puis rincées) dans un grand volume d'eau, puis égouttez et réservez.

Pré-chauffez la vapeur douce. Coupez la courge en dés grossiers et faites cuire 8 minutes.

Pendant ce temps, faites revenir les lamelles d'oignon, l'ail et le thym avec un filet d'huile d'olive dans une casserole. Faites bouillir 250 ml d'eau.

Lorsque l'oignon est transparent, versez l'eau bouillante dans la casserole. Ajoutez les lentilles cuites, le chou-fleur cuit, le sel et le bouillon de légumes, et mélangez. Laissez frémir avec un couvercle pendant 1 minute puis éteindre en laissant le couvercle.

Lorsque la courge est cuite, mixez la avec le contenu de la casserole directement dans la casserole à l'aide d'un mixeur plongeant, ou alors dans un blender. Ajustez la consistance avec de l'eau chaude, puis ajoutez du beurre aux herbes au moment de servir.

## A PRÉPARER POUR LA SUITE :

- \*prévoyez de faire cuire 100g de courge en plus pour le déjeuner de demain
- Houmous aux herbes : avec le reste de lentilles corail. Voir la recette au petit déjeuner J-5.
- Faites tremper 80g de quinoa dans un bol d'eau froide
- Faites tremper une tasse (60g) de poix cassés dans un bol d'eau froide pour J-4

# J-5

## PETIT-DÉJEUNER

Préparation : 5 mn Cuisson : 12 mn

### Ingrédients

Pour 1 personne :  
 Une boisson chaude (hors thé ou café)  
 40g de lentilles corail  
 1 càs de purée d'amande  
 1 gousse d'ail  
 1 pincée de paprika  
 des herbes au choix : persil, ciboulette, coriandre, menthe ...  
 1 citron pressé (jus et pulpe)  
 2 cs 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 12 mn les lentilles corail (préalablement trempées une nuit de préférence puis rincées) 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 purée oléagineuses (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

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

Râpez la betterave, coupez le pamplemousse en dés.  
 Mélangez tous les ingrédients de la sauce, ajoutez sur les légumes et dégustez



# J-5

## DÉJEUNER- PLAT

## Quinoa et tartelettes de courge

Préparation : 15 mn Cuisson : 25 mn

### Ingrédients

Pour 1 personne :

Tartelette :

100 g de courge musquée (poids après épluchage)  
 1 càc de psyllium  
 1 càc de farine de sarrasin  
 50 g de yaourt végétal  
 1 càc 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 noix de cajou

80g de quinoa  
 1 fruit de la passion  
 1 càs d'huile d'olive  
 1/2 citron  
 quelques feuilles de salade verte

### Préparation

Faites tremper les noix de cajou dans de l'eau froide.

Préchauffez le four à 180° chaleur tournante.

Mixez la courge en purée, 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 les grains du fruit de la passion, l'huile d'olive, le jus et la pulpe du demi citron.

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

*Peu calorique, riche en fibres et en vitamine A qui contribue à la santé de la peau et à une bonne vision ainsi qu' au bon fonctionnement du système immunitaire, la courge contient aussi des minéraux et oligoéléments tels que le calcium, le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le phosphore, le potassium et le zinc.*



# J-5

## COLLATION

### Crème de kaki

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

#### Ingrédients

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

#### Préparation

Coupez la figue et ajoutez la crème, le yaourt et les graines de chia.  
 Mixez jusqu'à ce que la figue soit bien mélangée au lait.  
 Pelez et coupez le kaki et placez-le 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 brocoli

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn + levée minimum 2h

#### Ingrédients

Pour 1 personne :  
 Achard :  
 1/2 brocoli (petit)  
 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

#### Préparation

Faites cuire à la vapeur le brocoli 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 brocoli est cuit, mélangez le avec tous les autres ingrédients avec une fourchette.  
 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

# 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 cassés 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

Image par Annette Meyer de Pixabay



#### 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 ;-)

# 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 bonne poignée)  
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 alliacés (ail, échalote). Gardez au frais le reste de tartare pour accompagner les légumes lors des deux derniers jours de préparation du jeûne !*

## DÉJEUNER - PLAT

### Salade complète au butternut et aux champignons

Préparation : 15 mn Cuisson : 25 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :  
70g de millet  
60g de pois cassés  
1 brin de romarin ou quelques feuilles de laurier  
100g de champignons  
150 g de courge butternut  
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 cassés (préalablement trempés une nuit), dans une autre casserole d'eau (20 à 25 mn), avec le romarin ou la sauge.  
Égouttez le millet et les pois cassés, 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 cassés, et laissez mijoter encore 5 mn avant de servir.

# J-4

## COLLATION

### *Smoothie agrumes*

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

1 citron

1 clémentine

1 banane

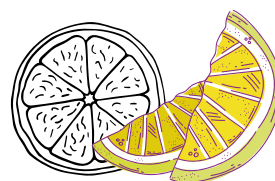
2 càs de crème d'amande

1 dé de gingembre

quelques gouttes d'extrait de vanille  
de l'eau

#### Préparation

Mixez ensemble tous les ingrédients au blender en ajustant le goût avec 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

1 petite tête de brocoli

quelques champignons frais

80 à 100g de tofu lactofermenté

1 gousse d'ail hachée

1 tasse de jus de citron

1 càc de curcuma en poudre (ou un  
petit doigt si frais)

2 càs de tamari

1 càc d'huile de coco

1 poignée de coriandre fraîche  
ciselée

#### Riz :

80g 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 l'eau citronnée.

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 10 mn.

Coupez les légumes en petits morceaux. 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.

Egouttez 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. Egouttez 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 ;
- Faites cuire les pommes de terre (taille moyenne) avec la peau, à la vapeur douce, puis réservez les au frais pour le dîner



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

# J-3

## PETIT-DÉJEUNER

### *Porridge à l'épeautre*

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

Une boisson chaude (hors thé ou café) + eau tiède citronnée

3 càs de semoule d'épeautre  
1 figue sèche  
1 poignée de mélange de graines  
1/2 càc de poudre de muscade  
1/2 càc de gingembre frais râpé  
1 kiwi  
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.

Mettez tous les autres ingrédients dans le bol d'un mixer, mélangez en ajoutant plus ou moins d'eau chaude pour obtenir une consistance de smoothie.

Mélangez le tout et dégustez.

## A PRÉPARER POUR LA COLLATION :

Mettez à réhydrater 50g de morceaux de mangue séchée en les recouvrant d'eau froide

## DÉJEUNER - ENTRÉE

### *Crudités et jus de légumes lactofermentés*

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

1 petit verre de jus de légumes lactofermentés  
2 càs de légumes lactofermentés  
5 olives dénoyautées  
1 càs de mélange de graines (tournesol, sésame, lin, courge, ...)  
1 càs de levure maltée  
le jus d'un citron  
laitue à volonté

#### Préparation

Lavez, essorez la salade et coupez les feuilles les plus grandes

Mélangez le jus de citron avec les graines les légumes lactofermentés et la levure Ajoutez ce mélange à la laitue, remuez bien et servez avec les olives, accompagné du petit verre de jus (que vous pouvez diluer).

# 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  
 1/4 blanc de poireau  
 1 petit navet  
 2 à 3 càs de farine de riz  
 1 pincée de gomasio  
 1 càc de cumin  
 1 càc de persil séché

Pour l'accompagnement :

1 poignée de pousses d'épinards  
 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

### *Douceur mangue coco*

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

100 ml de crème de coco  
 50g de mangue séchée  
 1/2 banane  
 1 càs rase de poudre d'amande  
 1 càc rase d'agar-agar

#### Préparation

Faites tremper la mangue une nuit dans un peu d'eau pour la réhydrater. Diluez préalablement l'agar-agar dans un peu d'eau (1 càs), puis mélangez à froid avec la crème végétale 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

### *Ecrasée de pommes de terre aux champignons crémeux*

Préparation : 5 mn Cuisson : 7 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

2 pommes de terre  
6 càs de crème d'amande  
1 càs d'huile d'olive  
5 brin(s) de ciboulette fraîche ciselés  
7 champignons de Paris  
1 poignée de châtaignes cuites  
1/2 oignon jaune  
ciboulette  
sel et poivre

#### Préparation

Faites pré-chauffer la vapeur douce.  
Epluchez et coupez les pommes de terre en dés, puis faites les cuire 7 minutes à la vapeur douce.

Pré-chauffez 1 cas d'huile d'olive dans un wok ou une poêle pendant la découpe des champignons et de l'oignon.

Saisir les champignons, les châtaignes, et l'oignon avec le sel et le poivre pendant 4 minutes en remuant en continu.

1 minute avant la fin, ajoutez la moitié de la crème d'amande (3 càs) et continuez de remuer.

A la fourchette écrasez les dés de pommes de terres cuites avec le reste de crème.

Salez, poivrez, et mélangez.

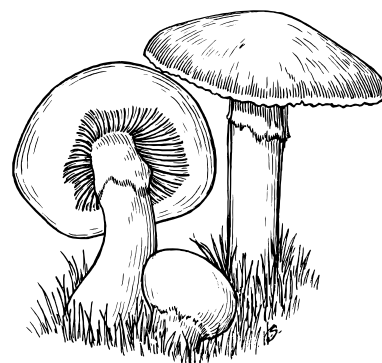
Nappez de champignons crémeux et de ciboulette ciselée, et savourez.

*La ciboulette est l'herbe aromatique qui se congèle le mieux. Il suffit de l'émincer et de la mettre dans un bocal en verre au congélateur. Cela vous permettra d'en avoir toujours sous la main!*

## 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 orange pressée  
 1 petit citron pressé  
 1 càs de poudre d'amande  
 1 càs de purée de sésame  
 1 càs de spiruline (facultatif)  
 1 banane à peine mûre  
 1 petit dé de racine de gingembre pelé  
 1 petit dé de racine de curcuma pelé  
 100 ml de lait d'amande non sucré

#### Préparation

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



NatureFriend de Pixabay

## DÉJEUNER - ENTRÉE

### *Carpaccio grenadine et jus de légumes + 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 poignée de mâche  
 1 càc d'huile de colza  
 1 pamplemousse non traité  
 1/2 citron non traité  
 un peu de gomasio  
 quelques baies roses  
 2 càs de **pâté aux noix** : voir recette page suivante

#### Préparation

Pelez la betterave et coupez des tranches très fines.  
 En tapissez le fond d'une assiette  
 Râpez le zeste du demi citron et parsemez sur les tranches de betterave  
 Coupez le pamplemousse en deux : pressez le jus d'une moitié et mélangez avec l'huile et les baies ; arrosez les betteraves.  
 Epluchez et ôtez la peau blanche de l'autre moitié de pamplemousse et faites des petits morceaux  
 Ajoutez les morceaux de pamplemousse sur la betterave et saupoudrez de gomasio.  
 Servez avec la mâche, les légumes lactofermentés, le pâté aux noix, accompagné du jus de légumes.

# 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

### *Poêlée de céleri à la crème de cajou*

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

1 petit céleri-rave  
1/2 échalote  
1 petite gousse d'ail  
1 càc d'huile de coco

#### Sauce

50 g de noix de cajou  
1/2 càc de cannelle  
de l'eau  
du persil

#### Préparation

Pelez et coupez le céleri-rave en tranches (1/2 cm d'épaisseur)  
Emincez l'échalote et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une poêle puis ajoutez les tranches de céleri. Laissez cuire 5 mn de chaque côté.

Pour la sauce, mettez dans le bol du blender les noix de cajou et la cannelle, mixez une première fois, puis ajoutez 2 càs d'eau et remixez. Ajoutez un peu d'eau et mixez à nouveau pour avoir une consistance de crème.

Servez les tranches de céleri avec la sauce et un peu de persil.



# J-2

## COLLATION

### *Banana citron*

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

1/2 banane  
1 clémentine  
1 càs rase de graines de lin  
1 jus de citron

#### Préparation

Ecrasez la banane et mélangez avec les graines et le jus de citron.  
Mettez au frais avant de servir

## DÎNER

### *Purée de brocoli*

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :

1/3 brocoli  
1 petit dé de gingembre  
1 pincée de gomasio  
pâté de noix (cf recette déjeuner)

+ 6 carottes pour J-1 !

#### Préparation

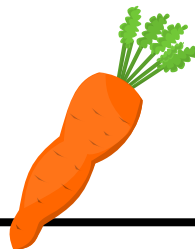
Pré-chauffez l'eau pour la cuisson. Rincez le brocoli et découpez les fleurettes pour les faire cuire à la vapeur 8 mn avec le gingembre.  
*Mettez les carottes de côté pour demain !*  
Mixez ensuite avec le reste du pâté de noix, et un peu d'eau chaude en fonction de la consistance souhaitée.  
Servez en saupoudrant de gomasio



## À PRÉPARER POUR LA SUITE :

- Faites tremper 2 càs de graines de tournesol

# 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  
 2 càs de crème d'amande  
 eau

#### 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 et la crème d'amande. Ajustez la consistance avec de l'eau.

## DÉJEUNER

### *Soupe de carottes*

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

#### Ingrédients

Pour 1 personne :  
 3 carottes de belle taille,  
 1 échalote  
 huile d'olive  
 1/2 càc de cumin en poudre  
 1 càc de miso  
 300 ml d'eau  
 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 petit 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 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)

*Crédits 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