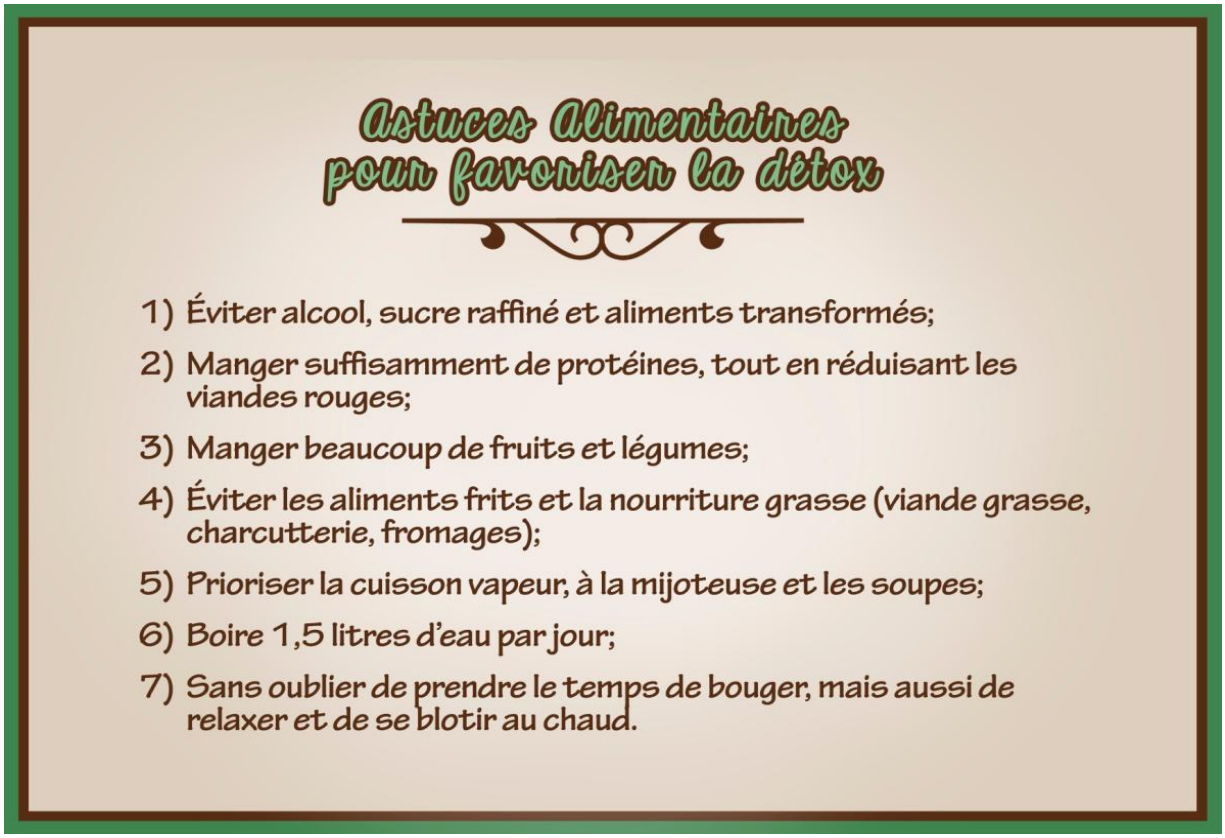
PLATS NOURISSANTS ET FACILES À PRÉPARER POUR JOURS DIFFICILES

Vous devez respecter des règles strictes concernant votre Alimentation, mais certains jours, vous manquez d'énergie pour cuisiner? Vous traversez des périodes creuses apparentées aux Herx et vous souhaiteriez surmonter ces épisodes en aidant votre corps à se défendre et à réparer les dommages?

Eh bien voici quelques astuces alimentaires et plusieurs recettes équilibrées, simples à préparer et dont vos papilles vont se régaler! Enfin… je l'espère.

Le principe de la cuisine détox

Le but de la cuisine détox c'est d'aider le corps à se débarrasser des toxines que nous accumulons à longueur d'année et qui sont produits en grandes quantités lors des Herx. Comme la maladie de Lyme entraîne dans notre corps une multitude de déséquilibres, nos organes filtres ont parfois du mal à faire leur travail d'élimination. Nous pouvons tenter de l'aider en respectant le plus possibles les règles suivantes :



Mais aussi, en lui fournissant des matériaux à la fois nutritifs et détoxifiants qui proviennent de l'alimentation. Je vous encourage d'ailleurs à vous familiariser avec ces aliments que l'on appelle souvent des « draineurs ». Comme leur nom l'indique, ils ont la capacité de drainer l'organisme.

En voici une liste exhaustive :

Aliments détox

À consommer généreusement

Ail	Choux	Noix
Artichaud	Cresson	Oignon
Asperges	Curcuma	Persil
Baies	Fenouil	Pois chiche
Basilic	Haricots verts	Poireaux
Betterave	Légumineuses	Pomme
Carotte	Légumes crucifères	Radis noir
Céleri		Riz brun
Citron	Menthe	Thé vert

Il y a bien-sûr de nombreux autres aliments connus pour leurs propriétés détoxifiantes. N'hésitez pas à fouiller le net pour allonger la liste!

Vous pouvez essayer progressivement de les organiser en recettes simples et savoureuses. En attendant, je vous présente quelques recettes que j'ai sélectionnées et éprouvées à maintes reprises lors de Herx ou de « creux de vague prolongé ».

Les Recettes de Mélanie

100% sans gluten, sans produits laitiers, sans soja, sans maïs, sans œufs, sans sucre et sans levures

Les recettes que je suggère ont toutes été adaptées pour respecter rigoureusement les exigences d'une diète sans sucre et sans levures parce que je souffre d'un problème majeur de Candida, en plus de recevoir un traitement antibiotique prolongé. Étant également aux prises avec quelques intolérances alimentaires, les recettes que je choisies sont 100% compatibles avec le régime hypotoxique/anti-inflammatoire (sans gluten ni produits laitiers) et elles sont toutes exemptes de maïs et d'œufs. Certaines conviennent au régime paléo et d'autres pas (dans l'affirmative, j'indique « PALÉO » sous le nom de la recette). La plupart des ingrédients ne sont pas facilement accessibles en épicerie, mais vous les trouverez aisément dans toute boutique d'aliments naturels. Sur ce, je vous souhaite Bon appétit!

PETITS-DÉJEÛNERS & SMOOTHIES

Gruau de noix

INGRÉDIENTS :
2 c. à soupe de noix de coco râpée non-sucrée
1 c. à soupe de graines de citrouilles crues
1 c. à soupe de graines de lin
2 c. à thé de graines de chia
1 grosse c. à soupe de noix crues (pacanes, noisettes, noix de Grenoble, etc.) ou l'équivalent d'environ 6-10 noix
½ c. à thé de cannelle
7-10 gouttes de stevia liquide ou une pincée de feuilles de stevia moulues
Une goutte d'essence de vanille ou une pincée de gousse de vanille moulue
¾ tasse d'eau bouillante
¼ tasse de lait de noix (au goût)
½ tasse de bleuets ou autres petits fruits

INSTRUCTIONS :
1. Dans un moulin à café, moudre tous les ingrédients secs;
2. Transférer dans un bol, ajouter la vanille et le stevia (si liquides) et l'eau bouillante. Bien mélanger avec une cuillère et laisser reposer 2 minutes.
3. Ajouter le lait de noix et les baies, puis déguster!

Note : On peut préparer une grosse quantité de ce mélange et congeler des portions individuelles. Il faut simplement penser à décongeler sa portion la veille avant d'aller se coucher.

Smoothie aux bleuets

INGRÉDIENTS :
2 tasses de feuilles de bettes à carde ou d'épinards
1 tasse de bleuets congelés
Le zeste d'une orange
La chair d'un petit avocat
1/4 tasse d'eau si vous désirez une consistance plus épaisse (comme un pouding) ou davantage si vous désirez le boire dans un verre

INSTRUCTIONS :
1. Combiner tous les ingrédients dans le récipient de votre mélangeur, activez la puissance maximale, puis ensuite dégustez! Personnellement, je dois compléter ce repas avec une rôtie tartinée de beurre de cajou, sinon mon ventre crie famine avant l'heure du midi… idem pour l'autre smoothie.

Smoothie pomme et céleri

INGRÉDIENTS :
2 pommes épluchées et le coeur enlevé (on peut laisser la pelure si elles sont bio)
1 branche de céleri hachée grossièrement
le jus d'un citron
½ tasse d'eau

INSTRUCTIONS :
1. Combiner tous les ingrédients dans le récipient de votre mélangeur, activez la puissance maximale, et iglou-iglou-iglou!

JUS

L'usage d'un extracteur à jus (de type vis sans fin) ou d'une centrifugeuse est nécessaire pour réaliser les 2 prochaines recettes :

S'il vous utilisez une centrifugeuse, le jus sera rapidement oxydé, ce qui affectera la qualité des nutriments qu'il contient. Pour cette raison, le jus obtenu devra être bu peu de temps après sa préparation. Un bon extracteur à jus équipé d'une vis sans fin permettra quant à lui de conserver le jus plus de 24 heures au réfrigérateur. Pour investir dans un appareil de cet acabit ($$$), assurez-vous d'être en mesure de vous préparer des jus au moins 1 fois par semaine. Dans le cas contraire, une simple centrifugeuse pourrait être un meilleur achat. N'hésitez pas à emprunter l'appareil d'un parent ou ami. La phase de nettoyage en décourage plus d'un…

Green juice

INGRÉDIENTS :
2 branches de céleri
½ concombre
3 grandes feuilles de chou Kale
1 tasse d'épinards BIO
5 à 10 branches de persil frais
1-3 radis (facultatif)

Jus fortifiant

INGRÉDIENTS :
1 betterave
2-3 carottes
1 branche de céleri
7-8 canneberges fraîches ou congelées ou ¼ tasse de jus de canneberge non-sucré et non fait de concentré

INSTRUCTIONS :
1. Suivre les recommandations fournies par le fabricant de votre appareil.

SOUPES ET POTAGES

Soupe aux légumes

INGRÉDIENTS :
1 branche de céleri émincé
2 oignons hachés finement
½ chou vert émincé
12 haricots jaunes ou verts coupés
1 tasse de pois verts frais ou surgelés
1 poivron rouge coupé en dés
1 zucchini coupé en dés
1 tasse de fleurettes de chou-fleur
6 tasses d'eau
2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
2 c. à soupe de sauce Bragg (ou autre équivalent à la sauce soya)
400 ml de sauce tomate sans sucre (facultatif)
Poivre de Cayenne, herbes de Provence, sel de mer

NOTE PERSONNELLE :
N'attendez pas de « filez » au plus bas pour préparer cette soupe! Personnellement, je la prépare durant les périodes où je suis en bonne forme (« bonne » étant un qualificatif trrrrès relatif) et j'en profite alors pour me faire de grosses réserves en congelant des portions dans des pots maçons.

INSTRUCTIONS :
1. Déposer l'eau et les légumes dans une casserole.
2. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter une vingtaine de minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson encore 10 minutes ou selon vos goûts.

Cette recette provient du livre « Les combinaisons alimentaires » de Colombe Plante paru aux éditions ADA.

Velouté de radis noir, poireau et patate douce

INGRÉDIENTS :
1 petite c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 petits oignons émincés
1 radis noir coupé en cubes
1 poireau (la partie blanche seulement)
1 grosse patate douce coupée en cubes
1 litre de bouillon de poulet
Poivre
1 bouquet de persil frais haché
100 ml de lait de coco

INSTRUCTIONS :

1. Faire légèrement rôtir les oignons et les légumes dans une grande casserole (environ 5 minutes).
2. Verser le bouillon, amener à ébullition, puis cuire pendant 30 min. à feu doux et à couvert.
3. Ajouter le persil frais, le lait de coco et le poivre, puis passer la préparation au mélangeur et mixez jusqu'à l'obtention d'un potage onctueux.
4. Ajuster l'assaisonnement et déguster.

SALADE

Salade de haricots

INGRÉDIENTS :

1 tasse de petits haricots de lima cuits*
1 tasse de haricots pinto cuits*
1 tasse de flageolets cuits*
1 branche de céleri hachée
1 poivron rouge haché
½ oignon rouge émincé
3 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de sauce Bragg (ou autre équivalent à la sauce soya)
1 c. à thé de moutarde en poudre
Sel et poivre au goût
Basilic frais ou séché

Pour cette recette, on peut utiliser des légumineuses en conserve (qualités nutritionnelles sans doute un peu diminuées, mais simple à utiliser) ou sèches (option la moins dispendieuse, mais qui demande plus de temps et de manipulations).

INSTRUCTIONS :

1. (Facultatif) Si vous vous utilisez des haricots secs, il est conseillé de les faire tremper dans l'eau durant la nuit, les rincer abondamment par la suite, puis les faire cuire dans suffisamment d'eau. Ceci réduirait les risques de ballonnements et flatulences que causent parfois les légumineuses. Attention : au moment et trempage, ne mélangez pas les flageolets avec les 2 autres car ils cuisent beaucoup plus vite (max. 1 heure au lieu de 1h30). Ainsi, ce sera plus facile de simplement les rajouter dans la casserole après la première demi-heure de cuisson des haricots de lima et pinto.
2. Combiner tous les ingrédients et assaisonner au goût.

Cette recette provient du livre « Les combinaisons alimentaires » de Colombe Plante paru aux éditions ADA.

PLATS PRINCIPAUX

Pâté de noix réconfortant (cuit au four)

INGRÉDIENTS :
1 ½ à 2 tasse(s) de graines de tournesol finement moulues
½ tasse de farine (n'importe laquelle, moi je prends de la farine de riz brun)
½ tasse de levure alimentaire (peut être remplacé par farine de pois chiche)
2 c. à soupe de jus de citron
1 oignon émincé
2 gousses d'ail émincées
1 grosse patate douce râpée
2 grosses carottes râpées
¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
1 ½ tasse d'eau chaude
5 c. à soupe de sauce Bragg (ou autre équivalent à la sauce soya)
1 c. à thé de sel
Un peu de thym, de basilic et de sauge

INSTRUCTIONS :
1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Verser dans un moule rectangulaire (vaut mieux trop grand que trop petit).
3. Cuire au four à 350 F pendant environ 45 minutes.
4. Servir accompagné de salades de verdures et de germinations ou de légumes verts cuits à la vapeur comme des asperges ou du brocoli.
5. Pensez à congeler quelques portions!

Poisson sur lit de fenouil

INGRÉDIENTS :
2 carottes coupées en juliennes
1 bulbe de fenouil coupé finement dans le sens de la longueur
2 courgettes coupées en juliennes
2 filets de poisson blanc (c'est l'option la moins grasse), sinon saumon ou truite
Estragon frais ou séché au goût

Vinaigrette
Le jus d'un citron
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 échalote (oignon vert) émincée
Poudre de coriandre

INSTRUCTIONS :

1. Déposez les légumes et la moitié de la vinaigrette dans un large plat allant au four (pyrex, céramique, fonte émaillée, etc.), couvrir et cuire à 375°F pendant 20 minutes;
2. Déposer le poisson sur les légumes, saupoudrer d'estragon et poursuivre la cuisson environ 20 minutes (selon l'épaisseur des filets).
3. Servir sur un lit de fettucines, et arroser du reste de la vinaigrette.

Cette recette provient du livre « Simple et délicieux, 220 recettes rapides pour diabétiques » de Dr Hans Hauner et Friedrich Bohlmann paru aux éditions Modus Vivendi.

Légumes à la grecque

INGRÉDIENTS :

2 poitrines de poulet désossé
1 grosse tomate coupée en quartiers
1 poivron rouge et 1 poivron jaune coupés en quartiers
1 oignon rouge coupés en triangles
2 zucchinis coupés en gros morceaux
1 boîte de 398 ml de cœurs d'artichauts, égouttés et coupés en 2
½ boîte d'olives noires

Vinaigrette

¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
2 c. à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail émincée
2 c. à thé d'origan séché
2 c. à thé de menthe séchée
Poivre et sel au goût

INSTRUCTIONS :

1. Faire cuire le poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'il se découpe à la fourchette;
2. Combiner tous les légumes et déposer dans un large plat allant au four. Y verser la moitié de la vinaigrette, couvrir et cuire à 375°F pendant 20 minutes (moins longtemps si vous tolérez bien les légumes al dente);
3. Ajouter le poulet cuit et tranché en grosses lanières dans le plat à légumes et poursuivre la cuisson encore 10 minutes à découvert pour que les légumes rôtissent un petit peu.
4. Servir avec du couscous de riz brun ou du riz, et arroser du reste de la vinaigrette. N'hésitez pas à abuser du jus de citron. ;)

COLLATIONS

Boules à la caroube

INGRÉDIENTS :
1 1/2 tasse de graines de tournesol moulues
1/2 tasse de graines de sésame
1/2 tasse de beurre de noix (cajous, arachides, amandes, au goût)
1/2 tasse de poudre de caroube
1/2 tasse de noix de coco râpée non-sucrée
2 c. à soupe de lait (de riz, de coco, d'amande, selon vos goûts)
3 c. à table de noix de coco (pour rouler les boules)

INSTRUCTIONS :
1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Faire des boules et rajouter un peu plus de liquide si le mélange est trop friable.
3. Rouler les boulettes dans la noix de coco râpée (Si c'est trop collant, on peut tremper nos mains dans l'eau froide.)
4. Réfrigérer ou congeler.

♦ ♦ ♦

♦ ♦ ♦