

PLANNING	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Matin	Jus pastèque menthe	Jus pastèque gingembre	Jus melon gingembre	Jus pastèque gingembre	Jus pastèque menthe	Jus melon menthe	Jus melon gingembre
Midi	Gaspacho Glace citron	Wraps Glace citron	Salade niçoise Glace citron	Tzaziki Glace citron	Chou chinois sauce tomate Crème choco-orange	Wraps Crème choco-orange	Salade César Crème choco-orange
Goûter	Green smoothie	250g de fraises, 1 barquette framboises, 1 abricot	Un grand bol de cerises	6 Figes	3 Pêches et 3 abricots	250g Fraises et 1 barquette de myrtilles	Un grand bol de cerises
Soir	Soupe mangue-curry	Salade silicienne	Guacamole	Curry de chou-fleur-coco	Tagliatelles au pesto	Tartare d'algues	Chou chinois sauce thaï



Vous pouvez accrocher le planning sur votre frigo.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

un blender, un couteau, une passoire à mailles fines.

RECETTES :

Jus du matin :

Selon le jour, mixez 1/4 de pastèque ou 1 melon (pépins inclus) avec les aromates. Si besoin, filtrez avec une passoire à mailles fines.

Glaces au citron : (à préparer la veille du début de la cure)

- Le jus de 2 oranges (environ 125ml)
- Le jus d'un citron + 1/8eme de sa peau
- 60g de noix de cajou
- 5 grosses dattes medjool (ou 10 dattes classiques)
- 1cm de gousse de vanille

Tout mixer ensemble, puis mettre dans 4 moules à glaces (si vous n'avez pas de moules, utilisez 4 verres et plantez une cuillère dedans pour le bâtonnet).

Recettes du J1

Gaspacho :

Mixer...

- 250ml d'eau
- 1 avocat
- 1 poivron
- 1 belle tomate
- 100g de concombre
- 1/2 gousse d'ail
- du sel

Green smoothie :

Mixer...

- 250ml d'eau
- 3 bananes
- 100g d'épinards

Soupe Mangue-curry :

Mixer...

- 250ml d'eau
- 50g de noix de cajou
- 1 grosse mangue
- 3 dattes
- 1cm de gingembre
- 1 petite gousse d'ail
- du piment, du sel

Au moment de manger, ajoutez à la soupe...

- 1/2 poivron rouge détaillé en petit morceaux.

Recettes du J2

Wraps :

Crudités...

- 100g de concombre
- 1/2 poivron rouge
- 1/4 à 1/2 oignon rouge
- Feuilles de roquettes
- 4 tomates séchées coupées en morceaux
- une laitue romaine

Pour la sauce, délayez...

- 50g de purée de sésame (tahin)
- 60ml d'eau
- 1cc de cumin en poudre
- sel, piment

Sur une grande feuille de laitue, étalez la sauce, disposez les crudités.

Roulez, mangez !

Fruits :

- 250g de fraises en morceaux
- 1 barquette de framboises
- 1 abricot en morceaux

Salade silicienne :

- 1 petit bulbe de fenouil émincé
- 2 oranges en quartiers
- 1/4 à 1/2 oignon rouge émincé
- Quelques olives noires
- Feuilles de roquette

Sauce...

- 10 olives noires
- 1cc de moutarde
- Le jus d'une orange

Recettes du J3

Salade niçoise :

- 1 grosse tomate coupé en cubes
- 1/8eme d'oignon rouge haché
- 1/2 poivron vert émincé
- 100g de concombre
- 1 branche de céleri tranchée en petit morceaux
- 1 avocat

Pour le faux-thon, mixer en poudre...

- 25g de graines de tournesol
- 1 cs d'algues en paillettes
- 1/2 gousse d'ail
- Puis ajouter le jus d'1/2 citron

Sauce...

- 10 olives
- 1cc de moutarde
- 1/4 de gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre
- 100ml d'eau

Guacamole :

Écrasez ensembles...

- 1 avocat
- 1 petite gousse d'ail hachée
- 3 tomates séchées hachées
- 1/8eme d'oignon haché
- sel

Manger en plongeant des crudités dedans : céleri, concombre, chou-fleur...

Recettes du J4

Farci de Tzaziki :

Pour la sauce, mixer...

- 1/2 concombre
- Quelques brins d'aneth
- Quelques brins de menthe
- 25g noix de cajou
- 25g graines de tournesol
- 1/2 petite gousse d'ail
- Sel

Evider deux grosses tomates et les remplir de sauce.

Curry de chou-fleur à la noix de coco :

- Environ 150g de chou-fleur haché en tous petits morceaux

Pour la sauce, mixez...

- 100ml de crème de coco en brique
- 1/8eme d'oignon
- 1/4 de gousse d'ail
- 1 cs de poudre de curry
- 3 dattes
- du piment, du sel

Recettes du J5

Chou chinois sauce tomate

- ½ chou chinois émincé Pour la sauce, mixer...
- 2 belles tomates
- 10 dattes
- 10 tomates séchées
- 5 olives noires
- ½ gousse d'ail
- De l'origan

Crème chocolat-orange :

Mixez ensemble...

- 1 avocat
- 10 dattes
- 250ml de jus d'orange (environ 4 oranges)
- 1cc de zeste d'orange
- 2cs de cacao en poudre

Tagliatelles au pesto :

- ½ à 1 courgette, taillée en tagliatelles avec un économiseur (ou râpée)

Pour le pesto, mixez...

- 20g de noix de cajou
- 10g d'olives
- 20g de pignons de pin
- ¼ de gousse d'ail
- Sel
- 100ml d'eau

Recettes du J6

Wraps :

Crudités...

- 100g de concombre coupé en morceaux
- 1 poivron rouge
- 1/8 d'oignon rouge haché
- Feuilles de roquette
- 4 tomates séchées coupées en petits bouts
- Une laitue

Pour la sauce, délayez...

- 50g de purée de cacahuète
- 50ml d'eau
- 1 pincée de piment en poudre
- Sel

Sur une grande feuille de laitue, disposer les crudités puis couvrir de sauce. Rouler, manger !

Tartare d'algues crudités :

Ecrasez ensemble...

- 1 avocat
- 10 olives noires
- 4 cs d'algues séchées
- 2cs de câpres
- 1 cornichon
- 1 petite gousse d'ail

Crudités...

- Branche de céleri, chou-fleur, concombre

Recettes du J7

Salade César :

- Une petite tête de laitue
- 1 avocat coupé en dés

Pour la sauce, mixez...

- 125ml d'eau
- 10 olives noires
- ¼ gousse d'ail
- 3 dattes
- 1cs de jus de citron
- Sel, poivre

Chou chinois sauce thaï :

- 1/4 à 1/2 chou chinois émincé

Pour la sauce, mixez...

- 50g de purée de sésame
- le jus d'une orange
- 1cc de cumin en poudre
- Quelques brins de coriandre
- Sel

Liste de courses		
LÉGUMES	FRUITS	ÉPICES
3 poivrons rouges 4 tomates 2 concombres 6 gousses d'ail 2 ou 3 oignons rouges 1 petit bulbe de fenouil 1 poivron vert 4 branches de céleri 1 petit chou-fleur 1 chou chinois 1 courgette 1 bocal de câpres 100g d'épinards 1 sachet de feuilles de roquettes 2 bocaux de tomates séchées 2 laitues romaines 1 bocal de cornichon 1 paquet d'algues en paillettes (boutiue bio)	1 grosse pastèque 3 melons 3 bananes 1 mangues 500g de fraises 2 barquettes de myrtilles 1 barquette de framboises 10 oranges 2 citrons 3 pêches 4 abricots 2 portions de cerises 6 figues	1 racine de gingembre Piment (poudre, liquide ou frais) Cumin en poudre Moutarde (celle de votre préférence) Poivre 1 gousse de vanille Poudre de curry Cacao en poudre Sel complet
MATIÈRES GRASSES	FRUITS SECS	HERBES
6 avocats 155g de noix de cajou 50g de graines de tournesol 20g de pignons de pin 1 petit bocal de purée de sésame (tahin) 1 petit bocal de purée d'arachide 2 bocaux d'olives noires 1 brique de crème de coco	1 pack de dattes (il faut au moins 30 dattes) 5 dattes de variété medjool	Quelques brins de chaque (vous pouvez aussi les acheter congelées) : Basilic Origan Aneth Menthe Coriandre