

Sommaire

* INTRODUCTION 6

* TROUBLES DIGESTIFS 11

INDICATIONS : INDIGESTION, BALLONNEMENTS

Lait d'or.....	13
Tisane de fenouil et C ^{ie}	14
Bouillon anisé aux coques et shiitaké	16
Salade de poireau et fenouil tièdes, émulsion d'herbes fraîches.....	18
Laitue vapeur au jus d'ail	20

INDICATION : CONSTIPATION

Crème chicorée, figes et banane	23
Smoothie pêche, prunes et graines de lin	24
Velouté épicé carottes et courge	27
Terrine verte aux pruneaux	28
Salade de pourpier aux figes	30
Verrines chia et rhubarbe	33
Billes de figes	34

INDICATIONS : DIARRHÉE, TURISTA, GASTROENTÉRITE

Compote coing et carotte à la cannelle	36
Muffins banane caroube	39
Pommes cuites et coulis à la caroube	41
Salade de carottes aux épices orientales.....	42
Risotto acidulé.....	44
Purée d'ail	47

* ÉTAT GÉNÉRAL 49

INDICATIONS : ÉTAT GRIPPAL, RHUME, TOUX, BRONCHITE

Salade de chou rouge, vinaigrette au gingembre.....	51
Soupe à l'ail et aux shiitakés.....	52

Pot-au-feu de dinde et bouillon de volaille	54
Omelette aux shiitakés	57
Smoothie orange-kiwi.....	58
Infusion d'attaque	60
Infusion aux herbes.....	60

INDICATIONS : FATIGUE, CONVALESCENCE

Pâte à tartiner pruneaux banane.....	63
Œufs cocotte au cresson	64
Crème de cresson.....	66
Salade de riz aux herbes.....	67
Lait de poule.....	69
Avocat farci à l'œuf.....	70
Crème glacée banane, avocat et coco.....	73

INDICATIONS : PROBLÈMES DE PEAU (ACNÉ, ECZÉMA)

Soupe de poireau aux aromates	74
Infusion genièvre, citron et ortie.....	75
Coleslaw aux abricots sauce yaourt.....	76
Bowl aux fruits frais et secs.....	77

INDICATION : DÉTOX

Wraps de feuilles de chou.....	79
Salade de pamplemousse	80
Salade d'asperges et de fèves.....	82
Gaspacho vert	85
Salade de fruits	87
Smoothie ananas et chia	88
Sorbet ananas et cerise.....	90

* BIEN-ÊTRE, MINCEUR.....93

INDICATIONS : EFFORT PHYSIQUE, ENDURANCE

Porridge aux pruneaux	95
Salade de betterave aux noix	96

Rouleaux de printemps	98
Smoothie vert super power.....	101
Sandwich de pain essence au concombre.....	103

INDICATIONS : DÉTENTE, SOMMEIL

Petites crèmes au miel et à l'eau de rose	105
Soupe de laitue à la mélisse.....	106
Eau fraîche à la mélisse.....	107
Soupe d'avoine crémeuse à la verveine	109
Lait au safran.....	110
Nuages à la lavande.....	112

INDICATION : OPTIMISATION D'UN RÉGIME MINCEUR

Salade pour la joie, sauce amande et miso.....	115
Gaspacho minceur	116
Taboulé de chou-fleur.....	119
Sauce aux algues.....	120
Salade de petits oignons, sauce soja et agave	123
Ananas poché au romarin.....	124
Entremets fruits rouges et thé matcha.....	127

* TABLEAU RÉCAPITULATIF..... 128

* ZOOMS SUR LES ALIMENTS..... 129

* INDEX DES ALIMENTS..... 130