



### Guacamole léger

Frais et gourmand, ce guacamole légèrement assaisonné et relevé est parfait pour accompagner vos plats salés. Il est idéal pour accompagner les légumes grillés, les légumes crus et les légumes secs. Il est également idéal pour accompagner les légumes secs et les légumes crus.

Préparation : 5 minutes

Pour 1 personne (plus pratique !)

- 1 avocat bien mûr, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 tomate bien mûre, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 oignon rouge, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 poivron rouge, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 poivron vert, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 poivron jaune, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 poivron orange, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 poivron rouge, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 poivron orange, à l'égoutter et à couper en dés
- 1 poivron orange, à l'égoutter et à couper en dés

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

### Pancakes au son d'avoine, myrtilles et lait d'amande

Trois gourmandises au caractère grâce à l'association parfaite entre le son d'avoine, le lait d'amande et les myrtilles. Cette recette est idéale pour accompagner vos légumes grillés ou crus.

Préparation : 5 minutes

Cooking : quelques minutes

Pour 2 pancakes de 10 cm (1 personne)

- 20 g de son d'avoine
- 20 g de lait d'amande
- 20 g de lait d'amande
- 20 g de lait d'amande
- 20 g de lait d'amande
- 20 g de lait d'amande
- 20 g de lait d'amande
- 20 g de lait d'amande
- 20 g de lait d'amande
- 20 g de lait d'amande

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.

Égoutter le jus de l'ensemble des légumes et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron et le sel. Mélanger et servir.

Presser le citron.



Depuis 30 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine Les 4 Saisons du jardin bio. Terre vivante a également ouvert des Jardins écologiques en Isère proposant des stages pratiques.

[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)



Livre imprimé en France sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.



Facile & bio  
Le geste en images!

# Mes recettes détox super-gourmandes !

Manque d'énergie, sensation de lourdeur, ballonnements, fatigue... Après une période d'excès alimentaires, un pépin de santé ou tout simplement à l'occasion d'un changement de saison, votre corps vous réclame un peu d'attention. Offrez-lui une cure détox... gourmande !

Vous trouverez dans cet ouvrage 50 recettes à utiliser en cures de 24 heures, 3 à 5 jours ou plusieurs semaines, selon vos besoins et votre envie. Ces recettes simples, économiques et variées, sont composées de fruits et légumes de proximité riches en oligo-éléments et en vitamines, de céréales complètes et bio, de fruits secs, de laits végétaux et d'un « zeste » de volaille, d'œuf ou de poisson. Équilibrées, bonnes pour la santé, elles relanceront en douceur votre foie et vous permettront de vivre et de travailler normalement, tout en améliorant votre énergie. « Cerise sur le gâteau », vous perdrez du poids durablement, sans même y penser !

Avec de jolies couleurs et de belles saveurs dans votre assiette, vive la forme, la ligne et le sourire !

Marie Chioca est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers de nombreux ouvrages et son blog « Saines gourmandises ».

Guy Avril est médecin généraliste. Ouvert aux médecines alternatives et auteur de nombreux ouvrages sur la santé au naturel, il est convaincu que le bien-être se trouve aussi dans l'assiette.