



LE DOSSIER DU MOIS | Mincir avec les plantes en 3 étapes

# Mon menu de saison

## 100 % léger

Alors finalement, on mange quoi ?  
Voici un exemple sur lequel vous reposer  
pour composer vos repas. À vous de jouer,  
en profitant de tous les végétaux  
que la saison nous offre !



### PETIT DÉJEUNER

**Salade de fruits frais (à volonté) :**  
kiwi, pomme, pamplemousse,  
banane, orange en mars-avril ;  
fraises, cerises, pamplemousse,  
banane en mai...

+ une belle poignée de  
noisettes, d'amandes et de  
pistaches (non grillées, non salées)  
+ un thé vert (ou une tisane)

### IDÉE RECETTE

**Le Miam Ô Fruits (recette  
de France Guillain), pour faire  
le plein de vitamines, de fibres  
et de bonnes graisses**

Dans un bol, écrasez ½ banane  
à la fourchette jusqu'à la rendre  
presque liquide. Ajoutez 2 cuil.  
à soupe d'huile de colza bio (ou  
1 cuil. à soupe d'huile de lin + 1  
cuil. à soupe d'huile de sésame  
cru), et émulsionnez comme une  
mayonnaise. Ajoutez 1 cuil. à soupe  
rase de graines de lin + 1 cuil. à  
soupe rase de graines de sésame  
+ 1 cuil. à soupe rase d'autres  
graines au choix, toutes finement  
broyées + 2 cuil. à café de jus de  
citron + 3 fruits frais de saison (sauf  
agrumes) coupés en morceaux.



### DÉJEUNER

**Assiette cru/cuit :** asperges,  
carottes râpées, fenouil émincé,  
betterave, radis roses

+ 1 poignée de pousses  
d'épinards. Arrosez d'un filet de  
bonne huile de noisette, du jus de  
1 citron et parsemez de basilic frais  
+ 1 petit bol de pois chiches  
au cumin avec des oignons frais.  
+ 1 compote de pommes  
à la cannelle (sans sucre)

### IDÉE RECETTE

**Rouleaux printaniers  
(recette du château du Launay)**

Émincez finement carotte, avocat,  
radis roses, oignon nouveau,  
pousses d'épinards, herbes  
(coriandre, menthe, persil),  
et ajoutez des graines germées.  
Faites tremper des algues nori.  
Roulez tous les ingrédients  
ensemble dans des feuilles de riz  
humidifiées pour faire des rouleaux  
et repliez les bords. Servez avec  
une sauce composée de 1 cuil.  
à café de tahini et la même dose  
de moutarde, d'huile d'olive,  
d'huile de sésame, de miel, de  
sauce soja, de gingembre frais,  
de coriandre moulue, de graines  
de cumin + le jus de ½ citron.

Plus d'infos sur les cures au château  
du Launay : [chateaudulaunay.fr](http://chateaudulaunay.fr)

### DÎNER

**Un bouillon de légumes maison  
+ ses légumes** avec un filet d'huile  
et des herbes, et éventuellement  
quelques céréales cuites dans  
le bouillon (quinoa, épeautre)  
+ 1 salade d'agrumes avec  
de la menthe fraîche ciselée et  
quelques noisettes concassées

### IDÉE RECETTE

**Salade chou-fleur-coco  
(recette du château du Launay)**

Râpez ½ chou-fleur cru, déposez  
cette « semoule » dans un bol  
et arrosez avec le jus de ½ citron  
et 1 cuil. à soupe de vinaigre de  
cidre. Mélangez bien puis ajoutez  
2 cuil. à soupe d'huile de colza,  
1 pincée de sel et 4 cuil. à soupe  
de noix de coco râpée. Moulez  
à l'emporte-pièce et servez  
décoré de pluches de coriandre  
et de persil, sur un mesclun ou  
une salade verte assaisonnée  
d'huile de noisette et de jus  
de citron vert.





LE DOSSIER DU MOIS | Mincir avec les plantes en 3 étapes



INTERVIEW

# Ma détox, POURQUOI ET COMMENT ?

Comment faire votre détox printanière et pour quels bienfaits ? Carole Bogrand, naturopathe et créatrice, au château du Launay à Ploërdut (Morbihan) d'un centre de détox et bien-être, partage ses conseils. PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE DELALEU

## Pourquoi faire une « détox » ?

**Carole Bogrand :** Pour nettoyer son corps qui, au fil du temps et des abus (mais aussi de l'ingestion de pesticides, de métaux lourds, de substances chimiques), s'encrasse et fonctionne moins bien. La détox permet d'éliminer mais aussi de régénérer les cellules et l'organisme en effectuant une sorte de reprogrammation. Elle est, de plus, fortement anti-inflammatoire.

## Pourquoi le printemps est-il la période idéale ?

**CB :** Il faut se remettre de l'hiver, qui nous a ralentis et fatigués (abus des fêtes, emplois du temps trop chargés alors que l'on devrait se reposer, cuisine plus lourde et riche), et il faut se redynamiser : comme la sève qui remonte dans les plantes,

il est important de se régénérer afin de gagner vitalité et légèreté. C'est donc le moment pour faire le « ménage de printemps » dans notre corps.

## Comment procéder ?

**CB :** En faisant de cette cure détox (qui, idéalement, devrait durer six jours) une parenthèse de douceur et de cocooning pour soi : on en profite pour dormir tôt, chouchouter sa peau, se masser, se mettre au repos psychique, prendre l'air et se reconnecter à la nature, lire ou méditer, faire des activités douces...

## Que manger pendant une détox ?

**CB :** L'alimentation est avant tout végétale, avec des jus, soupes, bouillons, mais aussi des salades fraîches, des légumes cuits à la

vapeur ou juste sautés, des fruits sous toutes leurs formes. On complète avec des céréales et des légumineuses, de bonnes huiles végétales et des oléagineux (y compris sous forme de boissons végétales). Et on boit beaucoup (eau et tisanes) pour bien drainer.

## N'est-ce pas un peu triste ?

**CB :** Cela l'est si on le fait sans inspiration ! Pourtant, les légumes de printemps sont frais et délicieux, les herbes aromatiques donnent du pep, les huiles gourmandes de la saveur et de l'onctuosité, et on peut s'offrir des desserts et des snacks sains et gourmands si on a besoin de douceur. C'est une démarche de santé qui réjouit les papilles quand on prend la peine de s'y engager pleinement, d'éveiller sa curiosité culinaire et gustative, et qu'on met tout en œuvre pour se faire du bien tout en se faisant plaisir !

## Avis de l'experte

**CAROLE BOGRAND,  
NATUROPATHE**

"Le bon réflexe est de faire le plein d'aliments les plus bruts et les plus vivants possible."

