

Extract of Médiathèque Jacques BAUMEL

<https://www.mediatheque-rueilmalmaison.fr/Detox>

# Détox

- Les collections - Bibliographies - Musique, Cinéma, Arts & Loisirs - Loisirs créatifs, cuisine, déco, danse, sport ... - Cuisine -

Publication date: samedi 20 janvier 2018

## **Description:**

En ce début d'année, revitalisez-vous ! Recettes gourmandes, détox...

---

**Copyright © Médiathèque Jacques BAUMEL - Tous droits réservés**

---

### 2018 et ça repart ! Booster votre corps !

On y est, Noël et le réveillon de la Saint-Sylvestre passés et leurs gourmandises, produits d'exception et autres recettes alléchantes bien digérées, il est temps de pallier à ces quelques excès. Pas question bien entendu de se laisser mourir de faim : on craque pour des recettes certes détox, healthy et diététiques, mais aussi et surtout nourrissantes.

Voici une sélection de livres avec es recettes gourmandes et réconfortantes, indispensables pour nous réchauffer les papilles et les pupilles cet hiver et apaiser notre estomac. Il y en a pour tous les goûts.

D'autres livres aux recettes appétissantes et gourmandes vous attendent sur le pôle.

D'autres titres sont à découvrir sur le pôle...

[Détox](#)

## Boissons Detox !

<span class='spip\_document\_25599 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



Les excès en tout genre ont un impact sur notre organisme. On peut se sentir lourd, le sommeil est perturbé. Les toxines s'accumulent peu à peu. Retrouvez la forme en offrant à votre corps une cure détox efficace avec des recettes de boissons équilibrées pour tous les jours et à tout moment de la journée.

Tout centrifugeuse :

30 recettes pour faire valser les fruits et légumes

Sophie Brissaud

Martinière

LOI 641.26 CENT disponible ?

Sublimez vos jus ou cocktails en bombes vitaminées. Voici 30 recettes sucrées et salées, pour boire des fruits et légumes en toute saison, des mélanges surprenants.

Boissons détox :

recettes testées à la maison

Stéphanie de Turckheim

Hachette (Fait maison)

LOI 641.26 DET disponible ?

Eaux détox :

30 recettes fraîches et healthy

Sonia Lucano

Hachette (Petites recettes)

LOI 641.26 DET disponible ?

C'est une boisson faite maison aromatisée aux fruits et aux légumes, riche en vitamines et délicieuse. C'est simple à faire. Des fruits, de l'eau, un petit bocal suffisent.



[Boissons detox](#)

<span class='spip\_document\_25600 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Tisanes & tonifiants naturels, la bible :  
plus de 60 recettes pour boire la nature  
Fern Green  
Marabout (Green Marabout)  
LOI 641.26 DET disponible ?

Les infusions et eaux détox sont des solutions tellement simples et efficaces pour se sentir rapidement mieux dans sa peau. Les recettes sont à composer avec des feuilles de thé, des plantes séchées mais aussi des épices, des fruits, des légumes frais ou secs. Tous les trucs et astuces pour démarrer un nouvel art de boire sain pour le corps. Avec pour chaque recette des renseignements sur ses vertus thérapeutiques.

Green smoothies & boissons détox  
Marie Grave  
La Plage  
LOI 641.26 JUS disponible ?

Jus et smoothies  
Maya Barakat-Nuq  
Hachette  
LOI 641.26 JUS disponible ?

40 recettes de boissons sucrées, salées, et lassis, à base de fruits, de yaourt, de lait, de légumes, pour préparer un

lait-fraise, un mélange carotte-avocat-soja....

Autres jus et smoothies



[Boissons detox](#)

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



## Petits déjeuners, brunchs, en-cas

<span class='spip\_document\_25602 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

On ne boit plus le smoothie, on le mange à la petite cuillère ! Le smoothie bowl est le petit déjeuner qui fait fureur. Au menu ? Un smoothie glacé ou non, des fruits frais et des graines. Il s'agit d'une alternative au traditionnel porridge ou au muesli. À base de fruits antioxydants, d'oléagineux et de graines, ce petit déjeuner est un concentré de vitamines et un vrai cocktail énergisant. Simple à préparer, gourmand et sain, c'est votre booster du début d'année.

Smoothie bowls :

les bols énergie

recettes de "Plus une miette"

Marabout (Les petits plats marabout)

LOI 641.26 SMO disponible ?

Plus de 30 recettes de bols complets pour le petit déjeuner composés d'un smoothie à base de fruits, de légumes frais ou surgelés et de lait végétal, d'une garniture de fruits, de céréales et de fruits secs. Pour préparer des smoothie bowls açai-banane-coco, betterave-myrrille, cacao-cajou.

Smoothie bowls

Eliq Maranik

Ullman editions

LOI 641.26 SMO disponible ?

Les bienfaits du grand bol de smoothie, ou smoothie bowl, ne se limitent pas à la fraîcheur des légumes et des fruits mélangés. Les aliments solides qu'il contient vous incitent à mâcher, ce qui active les papilles gustatives et crée in fine un sentiment de satiété durable, que le smoothie classique ne saurait procurer. Les couleurs, les textures et les saveurs transforment ces grands bols en petits chefs-d'oeuvre gastronomiques et diététiques.



[Boissons detox](#)

[Petits déjeuners](#)

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



## Vive les légumes !

Légumes :

ils vont vous surprendre !<span class='spip\_document\_25603 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



Maïtena Biraben avec Pierre Etchemaïte  
Marabout  
LOI 641.35 LEG disponible ?

Les recettes de ce livre sont simples. Ce sont des recettes du quotidien. Améliorez-les, changez-les, bidouillez-les...elles sont faites pour ça ! Coupés, en lamelles, en rondelles, en longueur, au four, à la vapeur, avec de l'ail, des épices ou des herbes, les légumes c'est la joie ! A table.

Légumes en folie !  
Catherine Madani  
Editions de la Martinière  
LOI 641.35 LEG disponible ?

Les légumes pour toutes les occasions : des recettes pour le déjeuner ou le dîner, pour faire la fête ou pour manger sur le pouce, ou encore pour réaliser ses conserves.

Légumes :  
60 techniques, 500 pas à pas  
Thierry Molinengo  
Editions de la Martinière  
LOI 641.35 LEG disponible ?

Comment faire une brunoise ? Une julienne ? Préparer des tomates confites ? Cuisiner une betterave en croûte ou faire des pickles ? Thierry Molinengo nous explique, étape par étape, ses gestes et ses astuces pour maîtriser leur préparation selon leur spécificité et les techniques culinaires.

<span class='spip\_document\_25604 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>





[Les légumes](#)

Spaghettis de légumes :  
tagliatelles & Cie  
Orathay & Vania  
Marabout (Les petits plats Marabout)  
LOI 641.35 LEG disponible ?

A l'économe ou à la râpe ou pour les plus professionnels à la mandoline, c'est surprenant et bluffant ! Le petit plus qui change toute une recette. Les enfants vont adorer !

Légumes et fruits oubliés  
Bérengère Abraham  
Larousse  
LOI 641.35 LEG disponible ?

Au détour des étals de votre marché, vous avez sans doute déjà croisé ces étranges fruits et légumes, aux formes biscornues, aux couleurs surprenantes et aux noms chantants ! Héliantis, oca des Andes, courge spaghetti, kumquat ou physalis... Découvrez tout sur ces végétaux savoureux pour apprendre à les cuisiner. Alors, panier sous le bras, faites votre marché autrement !



[Boissons detox](#)



[Petits déjeuners](#)



[Les légumes](#)

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



# Detox cuisine

<span class='spip\_document\_25605 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Découvrez des recettes pour les repas, avec pour dans certains livres un programme alimentaire conçu saison par saison pour répondre au mieux aux besoins de votre corps, des menus types pour ne jamais être à court d'idées et un zoom sur les fruits et légumes à privilégier pour vivre au rythme de la nature. Apprenez à les marier pour profiter au mieux de leurs vertus détoxifiantes !

## Ma cuisine detox

Marie Borrel

Minerva

LOI 641.563 DET disponible ?

## Mon programme detox :

40 recettes pour toute l'année

Lucie Reynier

Marie-Claire album (Les équilibrés)

LOI 641.563 DET disponible ?

## Soupes green et detox :

recettes testées à la maison

Hachette (Fait maison)

LOI 641.563 DET disponible ?



[Cuisine detox](#)

Energie super facile :

69 recettes inratables ultra bonnes

Lene Knudsen

Marabout (Super facile)

LOI 641.563 ENE disponible ?

<span class='spip\_document\_25606 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Presque végétarien :

moins de viande, plus de légumes

Marabout

LOI 641.564 VEG disponible ?

Bouillons maison : :

30 recettes riches en saveur

Marie Leteuré

Marabout (Les Petits plats Marabout)

LOI 641.563 SOU disponible ?



[Cuisine detox](#)

Bar à soupes

Anne-Catherine Bley

Marabout (Les Petits plats Marabout)

LOI 641.563 SOU disponible ?





Soupes

Anna Helm Baxter  
Marabout (Prêts à cuisiner)  
LOI 641.563 SOU disponible ?

Soupes complètes : <span class='spip\_document\_25607 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Une soupe, un plat unique !  
Sophie Dupuis-Gaulier Czerw  
Hachette  
LOI 641.563 SOU disponible ?

Super soupes  
Soupes repas complètes  
Anne Catherine Bley  
Marabout (Les petits plats)  
LOI 641.813 SOU disponible ?

-  [Boissons detox](#)
-  [Petits déjeuners](#)
-  [Les légumes](#)
-  [Cuisine detox](#)

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'> 

---

## Desserts légers !

<span class='spip\_document\_25608 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



Fruits :

75 techniques, 600 pas à pas

Thierry Molinengo

Editions de la Martinière

LOI 641.34 FRU disponible ?

Thierry Molinengo révèle toutes les techniques pour sublimer les fruits en milkshake, smoothies, confitures, gelées, salades, jus de fruits, tartes, mousses, crèmes, gâteaux, crumbles...

Gâteaux vegan :

recettes végétales crues

Audrey Fitzjohn

Marabout (Les petits plats Marabout)

LOI 641.563 VEG disponible ?

Des gâteaux healthy, à base d'ingrédients 100% naturels, 100% végétaux, non raffinés et non cuits. Des ingrédients simples : fruits frais, fruits secs, noix, graines, laits végétaux, huile de coco...Des recettes gourmandes sans oeufs ni produit laitier.

<span class='spip\_document\_25609 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

Desserts sans sucre

Sophie Dupuis-Gaulier

Larousse (Album Larousse)

LOI 641.563 ALL disponible ?

Des recettes sans sucre ajoutés (Papillotes de banane aux quatre-épices), avec des édulcorants (muffins myrtilles-noix), du sirop dérapable (Soupe de poires au jus de cranberries), de la stevia (petits pots au citron) Ces recettes ont été élaborées avec le concours d'une diététicienne, et les apports nutritionnels de chaque dessert sont précisés de manière à pouvoir équilibrer ses repas.

Vos desserts préférés sans lait ni gluten

Alice et Laure Lafont

La Plage

LOI 641.563 ALL disponible ?

Ces recettes ne cèdent rien en saveur, ni en onctuosité à leurs homologues traditionnels. Et en plus c'est bon !

Gâteaux invisibles :

30 recettes tout en légèreté<span class='spip\_document\_25610 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>



Hachette (Les petites recettes)

LOI 641.86 GAT disponible ?

Composé de plus de garniture que de pâte, il est le moyen idéal de manger des fruits et des légumes sans s'en apercevoir !

Naked Cakes

Soizic Chomel de Varagnes

Hachette (Les petites recettes)

LOI 641.86 GAT disponible ?LOI 641.865 PAT

Naked cakes : la tendance culinaire qui met vos gâteaux à nu ! Fini le glaçage trop sucré ou la pâte à sucre trop

épaisse : aujourd'hui, la tendance est aux "Naked Cakes", c'est-à-dire aux gâteaux dont les différentes couches sont visibles. Le "Naked Cake" montre ses couches. Le gâteau découvre : la génoise, les fruits, la mousse aérienne...30 recettes de gâteaux et pièces montées aussi belles que bonnes



[Boissons detox](#)



[Petits déjeuners](#)



[Les légumes](#)



[Cuisine detox](#)



[Cuisine detox](#)

<span class='spip\_document\_10040 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

