



## Estelle de Saint Germain

**L'ail** : Frais ou sec, l'ail active les enzymes qui permettent au foie d'être désintoxiqué. N'hésitez pas à en ajouter dans toutes vos recettes salées.

Truc et astuces : Lorsque vous mettez votre four en route pour cuire un poisson, une viande ou des légumes, pensez à mettre une tête d'ail enveloppée de papier alu : Couper la tête en deux, parsemer d'une pincée de piment d'Espelette et de quelques gouttes d'huile d'olive, refermer la papillote de papier alu et laisser au four 40 minutes. Se conserve au four quelques jours.

**Le citron gingembre** : Propriétés antiseptiques, antivirales, antibactérienne, diurétiques, le meilleur cocktail !

Truc et astuces : Presser 1 citron dans 1/2l d'eau chaud, ajouter des morceaux de gingembre et laisser infuser.

**Le brocoli** : Il stimule la détoxification du foie.

Truc et astuces : Mixer grossièrement le brocoli cuit al-dente avec ail, basilic, huile d'olive, sel et poivre.

**Le cresson** : Dépuratif, tonique et diurétique, le cresson est un draineur de l'estomac et du foie

Truc et astuces : Cuit en soupe : Une poignée de cresson, une courgette, du cumin, un filet d'huile d'olive, un régal Cru en salade : cresson, germes de soja, poivron rouge, gingembre, coriandre, menthe, citron et huile de sésame !

**Les légumes fermentés (riches en probiotiques)** : Jusqu'au 18ème siècle, jusqu'à 80% des marins souffraient du scorbut (je



## Estelle de Saint Germain

vous épargne la description des symptômes) par manque de vitamine C puisque pas d'accès aux fruits et légumes frais. Puis, la découverte des légumes fermentés mit fin à ce fléau. Donc, vive les légumes fermentés comme la choucroute !

Truc et astuces : Pour faire vos conserves de légumes fermentés, rien de plus simple : Concombre bio, radis bio, chou chinois bio... un bocal ébouillanté, 30g de sel dissout pour 1L d'eau minérale. Placer des tronçons de légumes bio (les pesticides empêchent la fermentation), remplir le bocal d'eau salée, de baies de genièvre, poivre, feuilles de laurier, rondelles de citron... Patienter et consommer après 5 semaines et dans les 6 mois.

**L'artichaut** : Il favorise la digestion et en favorisant le bon fonctionnement du foie, il aide à éliminer les toxines !

Truc et astuces : Soupe détox pour le foie : 4 fonds d'artichauts, 1 poireau, une gousse d'ail, du persil plat, un peu d'eau salée, après 15 minutes, on mixe, on ajoute un peu de curcuma et de cumin et c'est fait !

**Les épinards** : Contiennent des antioxydants et favorisent l'élimination des toxines !

Truc et astuces : Jus vert détox : Une poignée de pousses d'épinards, un morceau de concombre bio avec la peau, du citron vert, du gingembre, une branche de céleri et une demi-pomme granny bio avec la peau, de la menthe, un régal !!!!!



## Estelle de Saint Germain

**La pastèque** : Favorise la détox des reins

Truc et astuces : Jus de pastèque, citron, menthe, concombre bio avec sa peau et gingembre !

**Le chou rouge** : anti-inflammatoire, il permet aux reins d'éliminer les excès !

Truc et astuces : Mixer du chou rouge, une branche de céleri, des radis roses, passer dans une passoire et régalez-vous !

Nettoyer, Balayer, Casa toujours pimpante !

Vous l'aurez compris, le printemps se prête au grand nettoyage dans votre organisme, pour cela, il vous suffit de poser votre regard sur les étals du marché et tout ce qui est vert est fait pour vous !