Kuvings

Cure de jus en complément de repas équilibrés.

Mélanie Mardelay

Sommaire.

• Qu'est ce qu'une cure de jus ? 3

• Jus de fruits ou jus de légumes ? 7

• Les bienfaits des jus 10

• Est-ce que les jus sont fait pour moi ? 14

• Contre-indications cure de jus 18

• Se programmer une journée 100% jus 24

• Quand consommer des jus de fruits & légumes 27

• Quels sont les résultats attendus d'une cure de jus ? 30

• Comment s'organiser ? Planification 36

• Quantités idéales 42

• Comment choisir ses fruits et ses légumes pour composer son jus ? 44

• Conservation et réalisation des jus 49

• En résumé pour une cure de jus efficace. 53

• Recettes par saison 55

Hiver • Printemps • Été • Automne

Cure de jus ou Complément de jus.

Qu'est-ce qu'une cure de jus ?

Les jus sont des **concentrés de micro-nutriments** et en l'absence de fibres, ces derniers sont **très facilement assimilés** par l'organisme, quasiment sans effort de sa part.

Une cure de jus, c'est choisir de ne s'alimenter durant quelques jours qu'avec des jus de légumes et de fruits. Il est possible de réaliser une cure pur jus sur plusieurs jours mais **cela demande une préparation de l'organisme.**

C'est ce que l'on appelle **une descente alimentaire et une reprise en douceur.**

Cette descente et cette reprise sont **importantes** pour ne pas trop perturber le corps et éliminer un maximum de résidus du système digestif pour éviter qu'ils ne stagnent pendant la cure, en l'absence de fibres pour les faire avancer dans les intestins et le colon.

Des jus pris en complément de repas équilibrés permettent de profiter de leurs bienfaits sur une période donnée et de cibler nos besoins. De plus, ajouter des jus dans son quotidien, avec un minimum d'organisation, est **accessible à tout le monde.**

Ici, nous allons donc nous attacher à parler **essentiellement des jus en complément de repas équilibrés.**

Jus de fruits ou jus de légumes ?

Il faut bien différencier les jus **100% fruits**, des jus de **légumes et fruits** que l'on se préparent avec un extracteur.

Les jus pur fruits, qu'ils soient industriels ou fait maison, sont des **concentrés de sucre.** En dehors de l'aspect gustatif et des vitamines apportées par les jus maison, ils ne présentent pas beaucoup d'avantages pour la santé, car en l'absence de fibres, le sucre va directement dans nos cellules et fera monter la glycémie.

Il vaut mieux privilégier les jus contenant davantage de légumes.

Les bienfaits des jus.

Parmi les bienfaits principaux des jus
on retrouvera en premier lieu :

Une ingestion importante de micro nutriments et qui seront, de plus, très facilement assimilés par le corps.

Le repos digestif, auquel nous sommes peu habitué.es aujourd'hui. Avec des jus le corps n'est pas autant au repos qu'avec un jeûne hydrique car il a quand même des nutriments à traiter, mais cela requiert bien moins d'énergie qu'un repas solide.

La possibilité de cibler les légumes et fruits selon ses besoins et la période de l'année : « coups de mou », troubles digestifs, fatigue récurrente (ne pas hésiter à consulter dans ce cas afin d'éliminer toute pathologie et de repartir avec un programme de remis en forme), inflammation chronique, prendre soin de sa peau, de ses yeux, … L'impact des fruits et légumes sur l'hygiène de vie et la santé n'est plus à démontrer, mais sous forme de jus, c'est un aller simple pour un grand bain de vitalité pour nos cellules !

Est-ce que les jus sont fait pour moi ?

Le corps n'a pas besoin seulement de vitamines et minéraux, d'enzymes, il a aussi besoin de protéines, de lipides, de fibres et tout ceci n'est pas apportés par les jus.

Profitons de ces derniers pour ce qu'ils sont : un concentré actif et facilement assimilable de micro-nutriments, ces derniers faisant très souvent défaut dans notre alimentation quotidienne !

Si vous souhaitez varier vos repas, augmenter de façon significative les fruits et légumes dans votre alimentation afin de bénéficier de tous leur bienfaits,

Oui!

Les jus de légumes peuvent être **savoureux**, ne sont pas très longs à préparer, et en dehors de la nécessité de posséder un extracteur, ne requièrent pas de compétences culinaires particulières.

Il y a très peu de contre-indication à consommer des jus en **compléments de repas.**

En revanche une cure pur jus sur plusieurs jours (au delà de 24 heures) ne s'improvise pas du tout. Au delà de la gestion de la faim qui s'apprivoise, si l'organisme est déjà en état d'épuisement (maladie, changement de saison, stress, manque de sommeil...), lui imposer une cure de jus pourra le perturber de façon négative.

C'est pourquoi il nous semble important de s'attarder davantage aux jus **comme complément à des repas équilibrés,** plutôt que consommés seuls.

Consommer uniquement des jus et rien que des jus est à éviter, même une journée, si :

Vous êtes diabétique (on rappellera qu'en l'absence de fibres, un jus de fruits/légumes est riche en sucres directement assimilés par les cellules, il vaut mieux privilégier les jus pur légumes avec un repas).

Si vous suivez un traitement médicamenteux, parlez-en à votre médecin pour ne pas interférer avec celui-ci.

Si vous êtes d'une constitution fragile, avec un très faible IMC par exemple, le corps aura besoin de davantage d'énergie que ne peut lui en apporter une cure de jus.

Si vous présentez des troubles cardiaques, la faim et le stress subit par l'organisme ne font pas bon ménage avec votre cœur.

Si c'est dans une optique de perte de poids rapide. Sur le long terme, aucune monodiète ne sera efficace et cela pourra engendrer un effet yo-yo bien connu à la reprise alimentaire, en plus de carences si répété.

Se
programmer
une journée
100% jus.

Si aucune contre indication n'entre en jeu, une journée 100% jus est intéressante car **il s'agit d'une vraie pause pour la sphère digestive, et hépato-biliaire.** Comme nous l'avons vu, en l'absence de fibres, les micro-nutriments sont assimilés très rapidement par l'organisme, par nos cellules. C'est donc un excellent moyen de se concentrer sur des **effets spécifiques** (faire le plain de fer, de calcium, calmer des douleurs digestives, aider le foie à se drainer, aider une cystite à se guérir ...).

Si les effets d'une « détox » ne sont guère prouvés, en revanche la prévention, elle, l'est largement ! De même que dans une alimentation quotidienne, **inclure des repas légers, digestes sera profitable pour notre organisme,** permettra une meilleure récupération, un meilleur sommeil, une journée de jus riches en légumes et concentrés en minéraux, vitamines ne sera que profitable **pour repartir du bon pied !**

Quand consommer des jus de fruits et légumes ?

Toute l'année !

On recommande souvent à chaque changement de saison mais en réalité, **les jus s'intègrent parfaitement à une alimentation quotidienne.** Quand on souhaite faire une cure, à savoir consommer plus de jus que d'habitude, il peut être intéressant de se demander ce que l'on en attend à ce moment précis de l'année : plus d'énergie en hiver, profitez de la variété de l'été, réveiller son corps au printemps, préparer sa peau au soleil, aider une cystite à se faire la malle, consommer plus d'aliments alcalinisants … ou tout simplement augmenter sa ration quotidienne de légumes ! Certains légumes peu apprécié en cuisine pourront parfaitement s'intégrer dans un jus.

Si on souhaite réaliser une cure pur jus de 24 heures (ou davantage), il sera préférable les premières fois de choisir un jour où l'on reste **chez soi** tranquillement, afin de s'organiser comme on l'entend. Si on n'est pas habitué(e) à sauter des repas, il est toujours rassurant d'être dans un environnement connu en cas de fringales, plutôt que de craindre des vertiges (souvent plus dus à l'appréhension qu'à la vraie faim).

Quels sont les résultats attendus d'une cure de jus ?

Ils peuvent être très variables selon les jus réalisés, mais pour en citer quelques-un :

Regain d'énergie car en l'absence de fibres, pas de dépense énergétique dans la digestion et les cellules reçoivent très vite les vitamines, enzymes et minéraux. C'est pourquoi le meilleur moment pour consommer un jus de légumes* c'est au moins 30 minutes avant le repas afin d'optimiser l'assimilation des micro nutriments du jus, ou espacé de celui ci, au goûter.

** Si vous avez un jus riche en fruits, au contraire, le rapprocher des repas et bénéficier des fibres de ce dernier permettra de limiter un pic de glycémie en ralentissant l'absorption du sucre.*

Alimentation plus diversifiée car les jus permettent de consommer des légumes que l'on ne mangeraient pas tel quel ou que l'on digère mal (par exemple, c'est un excellent moyen de consommer des choux!)

Les jus verts sont très alcalinisants (l'acidité, son opposé, à des effets néfastes sur l'organisme, notamment car elle va participer à la déminéralisation des os, afin de rétablir l'équilibre acido-basique dans le sang). Consommer des aliments alcalinisants, comme le sont majoritairement les légumes, c'est contribuer à cet équilibre et **prévenir des effets de l'acidité sur l'organisme :** fatigue, stress, problèmes digestifs, problème de peaux, osseux...

Les jus verts, toujours, sont des concentrés d'anti oxydants, de chlorophylle qui vont aider à **lutter contre les radicaux libres,** prévenir le vieillissement cellulaire.

Il est plus facile d'atteindre le taux de nutriments nécessaire au bon fonctionnement avec les jus, **grâce à leurs synergies.** L'alimentation saine est une alimentation variée. Mais là ou l'on prendra rarement le temps de se cuisiner ou de se préparer plusieurs légumes pour un repas, on en glissera facilement 3 ou 4 dans un jus. Il est dès lors facile d'associer ceux riches en fer et en vitamine C par exemple, combinaison importante pour l'assimilation du fer.

Comment s'organiser ?

Planification :

Le bon extracteur :

Quand on décide d'enrichir son alimentation en légumes en consommant des jus, s'équiper d'un extracteur est un préalable. Le choisir de qualité, avec une faible rotation de la vis par minute et un bon filtrage vous garantira non seulement un jus de bonne composition nutritionnelle mais aussi agréable à boire ! Rien de pire qu'un jus avec des morceaux de fibres !

Des listes !

Pour se libérer l'esprit de la préparation, il sera judicieux de se reporter à un **calendrier de saison** afin de connaitre les fruits et légumes du mois. **Les légumes biologiques de saison et le plus local** possible sont non seulement **riches** nutritionnellement, mais présentent un plus **faible impact environnemental** que ceux importés ou cultivés hors saison sous serres chauffées.

Ensuite, prévoir ses jus, comme on le ferait pour ses menus, sur plusieurs jours vous permettra d'anticiper les aliments à acheter et à préparer. Dans le cas d'une cure, pensons à se faciliter la vie et prévoir **2 jus différents sur une semaine** est facile.

Le bon ratio est 70% minimum de légumes et 30 % maximum de fruits afin de limiter la quantité de sucres dans le jus. Il est possible qu'au début vous préfériez ajouter davantage de fruits pour vous familiariser avec ces boissons, c'est normal ! Vous essaierez de diminuer progressivement afin d'optimiser votre consommation.

Choisir des fruits et légumes **le plus frais possible afin de les consommer à leur plus haut seuil de nutriments.** Plus un végétal est vieux, moins il possède de vitamines. **Conservez-le à l'ombre et au frais.**

Dans le cas d'une cure, toujours pour ne pas y aller à reculons, **avoir son égouttoir de vide** permet de laver aussitôt l'extracteur et de s'en resservir le lendemain sans perte de temps. Si vous avez un composteur, faire en sorte de le vider régulièrement, vous permettra d'y ajouter les fibres issues de la réalisation des jus sans encombrer votre plan de travail. Préparer un jus demande un peu de place et d'organisation pour ne pas en avoir partout et ne pas se lasser du rangement et du nettoyage derrière.

Quantités idéales.

Si vous décidez de compléter vos journées avec des jus de légumes, commencez doucement. **Un verre de 25 cl au goûter par exemple, ou en guise d'entrée, une demi heure avant le repas afin de laisser le temps pour l'assimilation.**

Si vous êtes un peu rôdé(e), vous pouvez aller jusqu'à un litre par jour. Ceci étant, un litre demande beaucoup de matières premières selon les jus consommés, donc nous préconisons **2 verres par jour soit environ 50 cl pour un bon complément !**

Pour profitez pleinement des jus, **il est important de bien ensaliver chaque gorgée.** Un verre de jus n'est pas un verre d'eau et la digestion et l'assimilation des micro nutriments commence dans la bouche ! Donc **on savoure tranquillement son jus.**

Comment choisir ses fruits et ses légumes pour composer son jus ?

L'erreur fréquente quand on se lance dans la réalisation de jus **est de mélanger trop d'aliments ensemble !** Le résultat est parfois d'un goût douteux et d'une couleur peu avenante.

Dites vous que plus le goût d'un légume est fort consommé entier, **plus son jus sera corsé.** Donc si on peut se lâcher sur l'épinard ou la carotte, on dosera plus légèrement la roquette ou le radis noir ! Il vaut mieux y aller progressivement, plutôt que de jeter un litre de jus imbuvable.

➔ **Choisir en base un fruit ou un légume ou goût assez doux et souvent riche en jus :** Pomme, carotte, concombre, pastèque, celeri.

➔ **On peut y ajouter de la verdure :** des classiques comme l'épinard, le chou kale, mais aussi les fanes de betteraves ou de radis, du persil, de la coriandre, de la salade, des graines germées.

➔ **On y ajoutera des légumes colorés** (donc riches en anti oxydants) et parfumés : betterave, courges, patates douces, courgettes, tomates...

➔ Enfin, il existe de **nombreux condiments qui viennent relever le tout** et qui sont des concentrés de micro-nutriments. En raison de leur saveur, on les dosera légèrement au début : Gingembre, curcuma, ail, citron, piment, ...

Dans l'idéal, **on essaiera de ne pas mélanger plus de 4 végétaux différents.** Non seulement, il est plus simple de s'organiser ainsi, mais on limitera aussi les mélanges aux saveurs rédhibitoires.

Un pense bête assez simple est de choisir **ses jus par couleur !**

Par exemple :

➔ *Pommes vertes, épinards et chou vert, citron vert.*

➔ *Oranges, carottes, patates douces et curcuma.*

➔ *Pastèque, betteraves, grenade, citron.*

➔ *Concombre, fenouil, persil et gingembre...*

Conservation et réalisation des jus...

Réalisation :

Voir l'article de blog sur **warmcook**.

Les 10 commandements de la découpe et d'insertion pour l'extracteur de jus.

Conservation :

Quand on décide de consommer plus de jus de légumes, il est plus pratique d'en préparer en quantité et de les conserver sous vide, **maximum 48 heures.**

Il faut savoir que les vitamines sont extrêmement sensibles à la lumière et à l'air. Il est donc important de boire le jus dans les **30 minutes suivant l'extraction,** ou de le mettre aussitôt **sous vide et au frais ensuite.**

Par exemple, si vous décidez de boire entre 50 cl et 1 litre par jour, vous pouvez soit préparer votre jus le soir pour la journée du lendemain en le mettant **immédiatement sous vide,** ou alors **le matin pour la journée. Ajouter un jus de citron** limitera l'oxydation de la préparation et vous pourrez le conserver 24 heures sans problème.

Si vous n'avez pas de système sous vide, **remplissez à ras bord votre bouteille,** pour limiter la présence de l'air et fermer avant de **placer au frais.**

En résumé pour une cure de jus efficace.

➔ On prévoie minimum **2 grands verres par jour.**

➔ **On anticipe les recettes de jus** afin d'avoir à disposition les légumes et les fruits nécessaires.

➔ On opte pour un ratio de **70% de légumes** minimum et **30% de fruits** maximum.

➔ On privilégie les fruits et légumes **biologiques de saison** pour leur richesse nutritionnelle et leur moindre impact sur l'environnement.

➔ **On optimise la découpe** afin d'avoir une réalisation efficace et rapide sans bloquer l'extracteur.

➔ **On prend le temps** de déguster son jus, au moins une demi heure avant le repas.

Nb : la quantité de jus dépend de la fraicheur de vos végétaux. Moins il sont frais, moins ils contiennent de jus.

Recettes par saison.

Jus Hiver.

Lutter contre la fatigue, faire le plein d'anti-oxydants, l'hiver est une période difficile et les jus aident à tenir le cap ! Les jus sont un excellent moyen d'inclure des crucifères, légumes fort peu appréciés et souvent difficiles à digérer avec leur fibres irritantes.

Jus vert Vitamine C

Jus vert / Vitamine C :

L'association de brocoli, d'oranges, de citron et d'épinard fait de ce jus un **concentré de vitamine C,** vitamine indispensable pour stimuler l'immunité et lutter contre les infections et la fatigue. Ce jus contient également **une bonne dose de calcium.**

Ingrédients :

Pour environ 70cl	
1	*gros brocoli (500g) coupé en morceaux, tronc et fleurettes.*
3	*belles oranges à jus pelées.*
1	*citron coupés en 4*
350g	*d'épinards*

Jus anti oxydant.

Jus anti-oxydant :

La grenade est maintenant cultivée en France et dans les pays limitrophes. **Concentré d'anti-oxydant, de vitamine C, anti-inflammatoire,** elle s'accorde à merveille avec **la betterave, excellent dépuratif, bonne source de fer** (mieux assimilé en présence de vitamine C), **riche en potassium.** Les oranges donnes à ce jus un goût de fêtes, contre carrent un peu le goût un peu fort de la betterave. Si ce dernier vous convient, vous pouvez diminuer le nombre d'oranges.

Ingrédients :

Pour environ 80cl	
2	*grenades (les graines)*
4	*oranges pelées*
1/4	*choux rouge*
2	*grosses betteraves coupés en dés (500g)*
1	*pouce de gingembre*

Jus Printemps.

Après les jus très vitaminés de l'hiver, le printemps nous amène de la douceur, et on choisira des jus dépuratifs mais doux pour réveiller l'organisme.

Jus dépuratif du Printemps.

Jus dépuratif du Printemps :

Le pissenlit, comme toutes les plantes amères, est connu pour être un formidable **allié de la sphère hépato-biliaire.** Il va favoriser la production de bile, participant notamment à une **meilleure digestion** des graisses et participe à **drainer le foie.** C'est un **excellent dépuratif** et il aide à **nettoyer le sang,** tout comme **le radis noir.** Ce dernier, **riche en vitamines,** est également un aliment **antiseptique** et **anti bactérien** donc va aider à lutter contre les infections hivernales. Le radis noirs et le pissenlit étant forts en goût, la carotte amènera de la douceur à ce jus. On peut aussi remplacer la moitié de la carotte par de la courge par exemple !

Ingrédients :

Pour environ 80cl	
1 kg	*de carottes coupées en bâtons*
2	*radis noirs coupés en bâtons*
2	*grosses pommes*
40g	*de pissenlit (2 poignées)*
1	*citron coupé en 4*

Anti oxydant.

Anti-oxydant :

Si le chou rouge donne peu de jus, c'est un concentré de minéraux et vitamines. Sa belle couleur, comme celle des betteraves donne un jus appétissant. **Nettoyant sanguin, riche en fer et anti inflammatoire** ce jus est vraiment bon et les pommes apaisent la sphère digestive en amenant de la douceur.

Ingrédients :

Pour environ 80cl	
1	*petit chou rouge, en enlevant le cœur qui est dur.*
3	*grosses betteraves*
4	*belles pommes*
1	*pouce de gingembre*
1	*citron*

Jus-Été.

Hydratation, faire le plein de vitamines et de minéraux avec la profusion de légumes à disposition, l'été est la saison la plus simple pour les jus, et surtout pour les jus économiques. En effet, pastèque, concombre ou encore courgette ne coutent pas cher et sont bourrés de minéraux.

Apéro party.

Apéro Party :

Voilà un jus à la belle couleur rouge, légèrement sucré et parfait pour un apéritif en toute légèreté. La peau des tomates est riche en **lycopène,** substance anti-oxydante, la pastèque, désaltérante est une bonne **source de minéraux** et permet d'avoir une bonne quantité de jus, sans trop de sucre et à moindre coût !

Ingrédients :

Pour environ 1 Litre	
600g	*de tomates.*
1	*pouce de gingembre*
½	*pouce de curcuma*
½	*petite pastèque avec la peau*

Comme un Gaspacho.

Comme un gaspacho :

Retrouver les beaux légumes de l'été en jus, c'est possible et c'est très bon! **Excellente source de minéraux, de vitamines, d'antioxydants,** les légumes colorés de l'été sont légions.

Ingrédients :

Pour environ 1 Litre	
400g	*de tomates.*
1	*petite courgette*
2	*poivrons rouges*
1	*concombre*
1	*petit bouquet de basilic*
1	*gousse d'ail* *(pour les plus téméraires !)*

Jus Automne.

L'automne est cette belle saison de transition où il y a encore profusion de légumes mais où les température diminuent. Alliés de cette transition, les jus se font source de vitamines, stimulant de l'organisme pour résister aux premiers froids et anti-grise mine contre le temps moins ensoleillé.

Jus pour la sphère digestive.

Jus pour la sphère digestive

L'association de la pomme, du fenouil et des carottes est d'**une grande douceur pour les intestins** et très facile à boire. Le fenouil donne du peps à ce mélange et calme les douleurs gastriques. En effet, c'est une plante **carminative,** elle va absorber les gaz contenus dans les intestins et aura donc un effet **apaisant** sur la sphère digestive. On sait maintenant que de nombreux maux ont pour cause un santé intestinale médiocre, donc ces aliments en prennent soin en douceur.

Ingrédients :

Pour environ 80 cl	
4	*beaux fenouils coupés en tronçons*
1	*branche de celeri* *(ou plus selon votre goût*
4	*belles pommes en quartiers*
500g	*de carottes en bâtons*
1	*citron*

Jus vert.

Jus vert :

Voilà un jus verts assez doux que vient relever la menthe, **digestive et rafraichissante !** Les courgettes et les épinards sont des **concentrés de minéraux**, et le chou kale, comme tous les crucifères, **riche en souffre.**

Ingrédients :

Pour 70 cl environ	
3	*courgettes*
400g	*d'épinards*
200g	*de chou kale coupés en tronçons*
X	*Quelques feuilles de menthe*
1	*citron*

Vous souhaitez découvrir de nouvelles recettes ? Nous vous invitons à vous rendre sur le blog de **Warmcook**. Vous y découvrirez tout au long de l'année, des recettes de jus savoureuses et de saison. Laissez-vous tenter par des recettes de lait végétal ainsi que par des recettes plus originales les unes que les autres !

Cet e-book a été écrit par Mélanie Mardelay, créatrice de l'immanquable blog « **Le Cul de Poule** », Mélanie est aussi formatrice en cuisine, naturopathe et partenaire de Warmcook.

Éthique et sans langue de bois, elle deviendra sans aucun doute, une de vos inspirations culinaires.

warmcook®
Ça fait du bien de cuisiner.