

L'hydratation durant le jeûne

L'eau

Boire de l'eau pendant le jeûne est impératif : au minimum, entre 1,5 et 2 litres par jour. Notre corps est constitué de 70% d'eau qui remplit 2 tâches principales : transporter les nutriments (vitamines et minéraux) jusqu'aux cellules et évacuer les déchets de celles-ci vers les émonctoires : foie, reins, intestin, peau et poumons. Il est donc est judicieux de choisir une **eau de source très peu minéralisée** (résidu sec le plus faible) qui sera plus facilement utilisée par le corps. Par conséquent, pendant le jeûne, l'eau du robinet trop chargée, est à éviter. Quant aux filtres à charbon, ils sont plus polluants que réellement efficaces. Une autre solution (plus onéreuse) : un système de filtre à osmose inverse.

Jus de légumes

Un jus de légumes frais et crus / jour apportera les vitamines, les antioxydants, et les anti-inflammatoires dont dépendent notre système immunitaire et nos émonctoires. Mais Les réaliser soi-même, demande d'être équipé d'un extracteur de jus (type Jazzmax) Le jus de pomme de terre a la particularité de procurer des effets diurétiques, émoullients, calmants et cicatrisants. Il est indiqué en cas d'acidité gastrique, et de constipation. Sels les jus de tomates, acidifiants sont à déconseiller.

Voici 2 recettes :

jus « Breuss »

- 300 g de betteraves rouges épluchées
- 100 g de carottes épluchées
- 100 g de céleri,
- 30 g de radis noir
- 1 pomme de terre épluchée

Jus de légumes verts

- 2 poignées de laitue (ou autre salade)
- 1 concombre
- 1 petite courgette
- 1 pomme de terre épluchée
- 2 branches de céleri (inclure les feuilles)
- 2 poignées de persil, épinards et/ou de coriandre et/ou feuilles de chou Kale

A déguster immédiatement pour ne pas en perdre les bienfaits
Conseil : récupérer les fibres pour les laissez infuser dans un bouillon...

En magasin bio :

Jus de légumes lacto fermentés (Biotta, Pajottenland ou Eden)

Les tisanes

Il n'est pas indispensable de boire des tisanes pendant le jeûne. Dans la mesure où elles ont des effets thérapeutiques qui peuvent perturber sensiblement le processus d'autolyse, cela convient à certains mais pas à d'autres...

Les bouillons de légumes

Le jeûne est une invitation à réhabiliter les « bouillons fait maison » de nos jours souvent remplacés par les « cubes » qui n'ont de bouillon que le nom : tous les principes nutritifs y sont remplacés par des composés chimiques douteux et incompatibles avec la détoxification.

Voici deux recettes de bouillons de légumes, exempt de graisses, que l'on pourra consommer en alternance :

- le premier saura rétablir un fonctionnement harmonieux du foie.
- le second permettra de faire le plein de minéraux et d'oligoéléments.
- une troisième recette est proposée pour la sortie du jeûne : le bouillon d'os, qui apporte en plus des oligoéléments et des minéraux, des graisses et des acides aminés.

Les étapes de préparation et de cuisson sont identiques pour tous les bouillons :

- Choisir une eau de source très faiblement minéralisée
- Privilégier des légumes frais, de saison, issus de l'agriculture biologique.
- Nettoyer les légumes, les éplucher si nécessaire, les émincer
- Prélever les zestes du citron et les hacher finement
- Déposer le tout dans une casserole en fonte ou en inox
- Recouvrir de 2L d'eau froide (température ambiante)
- Laisser cuire de 20 à 30 minutes jusqu'à très légers frémissements
- Ajouter le jus du citron et les zestes finement émincés
- Couvrir et laisser reposer pendant minimum 2 heures.
- Une fois le bouillon prêt, filtrer l'eau de cuisson dans une passoire et conserver le bouillon au réfrigérateur dans un bocal hermétique en verre.
- Les légumes ont alors perdu leur goût, leurs vitamines et minéraux (et sont bons pour le compost).

1/ Bouillon de légumes classique

Ingrédients au choix

- 1 citron
- 2 gousses d'ail et 2 oignons
- 1 bulbe de fenouil
- 3 carottes, 1 petite betterave rouge, 3 branches de céleri, 4 à 5 verts de poireau
- +/- 100g de chou kale, +/- 200g de brocoli (une tête de taille moyenne)
- 1 petit bouquet de persil

2/ Bouillon de légumes original

- 1 citron
- Choix de légumes verts et plantes sauvages et/ou aromatiques, dont voici une liste non exhaustive : algues séchées, choux à feuilles vertes y compris brocoli (bouquet et pied), artichaut, céleri branches, bettes, épinards, orties, persil, prêle, livèche, roquette, ail des ours, feuilles de bouleau, et plantes aromatiques telles romarin, coriandre, basilic, estragon, feuilles de pissenlit, graines germées et jeunes pousses,... etc.

3/ Bouillon d'os (bouillon de poule)

- 1 carcasse ou 8 ailes de poulet bio
- 1 citron ou 2 cuillers à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 2 à 3 carottes, 4 à 5 verts de poireaux, 2-3 branches de céleri
- 1 gousse d'ail pelée ou 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- Laurier, thym
- 1 botte de persil