

MES BONS PLANS Diététique

Par Manuella Magnin

Faites le plein de légumes!

Carottes, navets, asperges, céleri en branches, les primeurs se pressent dans nos verres pour offrir à notre organisme une véritable cure de bienfaits. Mode d'emploi des jus de légumes.

Moins séduisants à première vue que ceux extraits de leurs cousins les fruits, les jus de légumes sont pourtant beaucoup plus riches en oligoéléments et en minéraux qu'ils puisent de la terre. En plus, à l'exception de la betterave et de la carotte, ils renferment peu de sucre. Certains légumes verts sont même des régulateurs de la glycémie, selon Jacques-Pascal Cusin, consultant en alimentation haute vitalité. Pour s'habituer à leur goût parfois surprenant, intégrez-leur un peu de pomme lors de vos premiers essais et consommez-les de préférence à l'apéritif.

Les règles d'or

Consommez toujours des légumes de saison. Préférez des produits biologiques dont l'eau n'a pas été souillée.

Buvez-les dès que le jus est extrait. Ne chauffez jamais un jus de légumes à plus de 40°, cela en altérerait les nutriments. Enfin, ne forcez pas trop sur les épinards, qui contiennent de l'acide oxalique, nuisible en grande quantité.

Centrifugeuse ou extracteur?

Les performances d'une centrifugeuse traditionnelle seront moindres que celles d'un extracteur de jus car son moteur, plus rapide, chauffe l'aliment et risque de l'altérer. Un extracteur, beaucoup plus lent, garde intactes enzymes et vitamines. Le jus ainsi extrait renferme 3 à 4 fois plus de nutriments, vitamines, oligoéléments, enzymes. Broyant les aliments comme le font nos dents, il extrait plus de jus qu'une centrifugeuse qui se contente de râper.



GETTY IMAGES/STOCKFOOD-CORBIS

LES MEILLEURS COCKTAILS

EMBELLISSANT

Pour 1,5 dl de jus
250 g de carottes
1 poignée de jeunes pousses d'épinards
40 g de navet
40 g d'asperge
1,5 cm de gingembre
Vert et orangé.
Doux avec une légère pointe d'amertume due au navet.

DIURÉTIQUE

Pour 2 dl de jus
200 g de betterave
100 g de chou vert
100 g de concombre
1 poignée de persil
1 petite gousse d'ail
Rouge bordeaux foncé.
Goût prononcé de betterave.



DÉTOXIFIANT

Pour 2 dl de jus
200 g de pomme
100 g de chou vert
100 g de céleri en branches
100 g de poivron rouge
1 tige de citronnelle
Orange pâle.
Goût très léger et tonique.

PURIFIANT

Pour 1,5 dl de jus
200 g de betterave
50 g de radis
50 g de laitue
50 g de cresson
1 pointe de couteau de piment de Cayenne
Bordeaux foncé.
Goût légèrement piquant.

TOUTES LES RECETTES ONT ÉTÉ TESTÉES ET ADAPTÉES

Elles sont proposées par Jacques-Pascal Cusin à qui l'ont doit: *Jus de Vie et Boissons Haute Vitalité* (Editions Sully 2001), *Alimentation, Vitalité, Longévité* (Editions Jouvence 2005). Les proportions sont indiquées afin de respecter un équilibre entre les légumes les plus doux et les plus âcres. A chacun de doser précisément selon ses envies et les variétés de légumes qu'il trouve sur le marché.