



## Recettes

# Recettes détox de l'Atelier des Chefs

Le régime détoxification consiste à drainer le corps de toutes les toxines accumulées afin de retrouver tonus et vitalité et repartir du bon pied. Il s'agit donc de miser sur des aliments sains, connus pour leur action détox et qui font partie de notre quotidien. Grâce aux recettes de l'Atelier des Chefs, il est possible de purifier et revitaliser son organisme, sans s'ennuyer. Enfin de la gourmandise sans se priver !



### Fraîcheur d'avocat, marmelade de pamplemousse au gingembre et saumon fumé

Dans une verrine, de petits cubes d'avocat écrasés à la fourchette, surmontés d'une marmelade/chutney de pamplemousse au gingembre frais, et décorés avec des lanières de saumon fumé.

#### Ingédients :

##### 1<sup>ère</sup> partie :

6 Pamplemousses de Floride.  
15 gr. de Gingembre frais.  
1 cuillère à soupe de Miel.

6 pincées de Sel.  
1 Oignon.  
3 centilitres d'Huile d'olive.  
1 centilitre de Vinaigre de vin blanc.  
6 tours de Moulin à poivre.

##### 2<sup>ème</sup> partie :

6 Avocats.  
6 pincées de Sel.  
¼ de botte de Ciboulette.  
2 Citrons verts.  
200 gr. de Saumon fumé.

#### L'Atelier des Chefs

Tel : 05 56 00 72 70

Site : [www.atelierdeschefs.com](http://www.atelierdeschefs.com)

#### Préparation :

##### Pour le chutney :

Lavez les pamplemousses et prélevez les zestes de 2 pièces. Pelez les autres pamplemousses à vif et prélevez les segments. Pelez et râpez le gingembre. Épluchez et ciselez l'oignon rouge, puis faites-le suer avec le gingembre et un filet d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez les segments de pamplemousse, les zestes, le miel, le vinaigre de vin, le sel et le poivre, puis laissez cuire à feu doux pendant 20 min. Laissez ensuite refroidir.

##### Partie 2 :

Pelez les avocats et coupez-les en petits dés. A l'aide d'une fourchette, écrasez-les ensuite et ajoutez un peu de jus de citron vert. Assaisonnez de sel et de poivre. Découpez le saumon fumé en lanières. Dans le fond d'une verrine, mettez la purée d'avocat, ajoutez le chutney et décidez de lanières de saumon fumé et de brins de ciboulette.

#### Le plus du Chef :

Le chutney est un condiment aigre-doux épicé à base de fruits : variez donc ces derniers en fonction de vos envies.



### Wok de bœuf au curcuma et à la citronnelle

*Une recette traditionnelle du Cambodge : de fines lamelles de bœuf sautées et parfumées au curcuma et à la citronnelle, accompagnées de légumes croquants.*

#### Ingrédients :

6 pièces de Pavé de bœuf de 150 gr.  
2 Oignons  
2 gr. de Curcuma en poudre.  
6 pincées de Sel.  
1 Bâton de citronnelle.  
150 gr. de Pousses de soja.  
5 centilitres d'huile d'olive.  
6 tours de Moulin à poivre.

#### Préparation :

Coupez le bœuf en cubes puis réservez-le au réfrigérateur. Émincez la citronnelle. Épluchez les oignons et les émincer en fines tranches.

Versez 1 filet d'huile d'olive dans un wok bien chaud, puis saisissez la viande pendant 2 min. Ajoutez la citronnelle et faites suer les oignons avec 1 pincée de sel fin. Mettez les pousses de soja en fin de cuisson. Terminez avec le curcuma en poudre, puis rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

#### Le plus du Chef :

Vous pourrez faire la même recette avec de la volaille ou du porc.

### Salade de fruits exotiques

*Des petits cubes de fruits exotiques servis dans un sirop à base d'épices, de jus de citron vert et d'orange.*

#### Ingrédients :

1 Ananas.  
2 Papayes.  
1 Mangue.  
2 Oranges.  
2 Kiwis.  
1 citron vert.  
1 Bâton de cannelle.  
5 gr. de Poivre de Séchouan.  
100 gr. de Sucre Semoule.  
25 centilitres d'Eau.

#### Préparation :

Faites bouillir l'eau avec le sucre et les épices, laissez refroidir puis filtrez.

Épluchez 1 orange en la pelant à vif et levez les segments. Épluchez l'ananas, la mangue, les kiwis et taillez l'ensemble des fruits en petits dés.

Pressez le jus du citron vert et celui de l'orange, ajoutez-les au sirop, puis versez ce dernier sur les fruits. Servez très frais.

#### Le plus du Chef :

Vous pouvez accompagner ce dessert d'une tuile au sésame ou d'un sorbet exotique aux épices.

