

## Trois boissons pour amorcer 2015 avec une douce détox

### La boisson chaude

#### Ingédients :

- 200 à 300 ml d'eau chaude
- fleur d'oranger (ou rose ou hibiscus ou autre)
- 1 cac de graines de fenouil
- 1 cac de romarin séché ou frais
- 1 morceau d'un demi centimètre de gingembre frais
- 1 cac de miel cru de votre choix

#### Préparation :

1. Faites bouillir l'eau.
2. Pendant que l'eau bout : glissez le bout de gingembre au fond de votre tasse, la fleur, les graines de fenouil & le romarin dans une petite cuillère à filtre.
3. Versez l'eau bouillante dans votre tasse.
4. Attendez environ 2 minutes, et glissez votre miel cru.

### Le jus vert

#### Ingédients (pour un grand verre ou 2 plus petits) :

- 2 à 3 branches de céleri-branche
- 1/2 pomme (sucrée ou acidulée selon votre goût)
- le jus d'un demi citron jaune
- 1 bulbe de fenouil
- 1 morceau de gingembre frais (taille selon votre goût & sensibilité)
- le quart d'un petit chou blanc
- 1 à 3 gr de [chlorella](#) (ne jamais commencer avec 3 gr de chlorella si vous n'en avez jamais commencé)

#### Préparation :

1. Si vous disposez d'un extracteur à petite embouchure : coupez en petits morceaux vos végétaux avant de les passer à l'extracteur.  
Si vous disposez d'un extracteur à large embouchure (j'utilise le [Kuvings](#)) : glissez vos végétaux lavés directement.
2. Ajoutez la chlorella à la fin.

### Le smoothie

#### Ingédients (pour un smoothie ou une petite crème) :

- 1 avocat
- 2 kiwis
- 1 cas de [graines de chia](#)
- le jus d'un citron jaune
- le jus d'un demi-citron vert
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 à 3 gr de [chlorella](#)
- une pincée (ou 2) de vanille en poudre

#### Préparation :

1. Découpez l'avocat en 2, extrayez sa chair.
2. Glissez tous les ingrédients dans votre mixeur, et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.  
(Si vous disposez d'un mixeur peu puissant : coupez préalablement vos kiwis en morceaux, et écrasez grossièrement l'avocat à la fourchette)  
(Si vous préférez une texture plus liquide que crèmeuse : ajoutez un peu d'eau minérale ou d'[eau de coco](#))