

Et si nous commençons 2016 avec l'envie de se faire du bien ? Parce que pour être beau dehors, il faut se chouchouter le dedans !

Je suis en train de lire le merveilleux best seller "[Le Charme Discret de L'intestin](#)" de Giulia Enders vendu à près d'un million d'exemplaires depuis sa sortie en avril 2015. Sa lecture est plus qu'utile pour vous donner les clés d'une bonne détox. Il y a tellement d'informations qui circulent dans les milieux de la médecine sans que l'on soit informé ! C'est dommage, car nous pourrions, en connaissance de cause, être davantage acteur de notre santé. Et cela ne passe pas forcément par des contraintes désagréables.

Voici la preuve avec ces quelques [recettes](#) de cocktails et boissons chaudes [détoxifiantes](#) ET gourmandes. Toutes les recettes sont pour une portion, et les ingrédients - outre le thé et les infusions - se trouvent dans la plupart des épiceries biologiques.

Commençons par l'idée la plus gourmande : le tchai !

Ça réchauffe, ça réchauffe le tchai. Il existe pléthore de versions. Mais je vous donne la meilleure.

- 100 ml de [thé noir](#) ou [Roobois \(sans théine\)](#) aux épices [tchai](#)
- 100 ml de lait de soja nature (non sucré).
- 2 cuillerées à soupe de tofu soyeux (qui remplace très bien la crème)
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia ou de sirop d'agave
- Cannelle en poudre

Faire infuser un sachet de thé dans 100 ml d'eau chaude. Dans une casserole, faire chauffer le lait de soja, ajouter le tofu soyeux et fouetter. Hors du feu, ajouter le miel ou le sirop d'agave. Émulsionner ensuite tous les ingrédients ensemble, verser dans un verre et saupoudrer de cannelle.

Se détoxifier en buvant de bonnes choses. Tous à vos mugs !

Un citron chaud amélioré

Un classique, le citron chaud... Rien de tel pour dynamiser notre organisme ou pour stopper un rhume qui pointe le bout de son nez.

- 100 ml d'[infusion Slim](#)
- le jus d'un citron
- 1 cuillerée à soupe de sucre de coco ou du sirop d'agave
- 2 lamelles fines de gingembre

Faire infuser une [infusion Slim](#) dans 100 ml d'eau chaude. Faire chauffer le jus d'un citron et hors du feu, ajouter le sucre de coco ou le sirop d'agave. Verser dans l'infusion et ajouter les 2 lamelles de gingembre.



Crédits photos : Viktor Hanacek

Un cocktail de fruits rouges pour les anti-oxydants

Se détoxifier en buvant de bonnes choses. Tous à vos mugs !

En plus d'être très faibles en calories, les petites baies rouges (framboises, cassis, myrtilles, groseilles...) regorgent d'anti-oxydants. Aussi, au même titre que les poissons gras, les graines de lin font partie des aliments végétaux contenant le plus d'oméga 3. C'est bon pour vous !

- 100 ml de thé [Roobois à la vanille des îles](#)
- 100 g de petits fruits rouge
- ½ banane
- 1 cuillère à café de graines de lin moulu

Faire infuser un sachet de [thé Roobois à la vanille des îles](#) dans 100 ml d'eau chaude. Laisser refroidir. Mixer le reste des ingrédients ensemble et ajouter le thé froid.

Un cocktail rose avec des bulles pour épater la galerie

Vous connaissez le kombucha ? C'est une boisson qui commence à être connue en France mais qui cartonne déjà en Amérique. Elle est fabriquée à base de thé noir ou vert fermenté. Le kombucha est non sucré et apporte des bonnes bactéries dans notre système digestif. On le trouve dans toutes les épiceries biologiques en France.

- 100 ml de thé vert [Pink Sakura](#)
- 50 g de cerises surgelées
- 200 ml de kombucha nature ou aromatisé

Faire infuser un sachet de thé [Pink Sakura](#) dans 100 ml d'eau chaude. Laisser refroidir. Mixer les cerises avec un peu d'eau pour obtenir une purée. Filtrer cette purée au chinois. Mélanger le thé avec la purée de cerise lisse et ajouter le kombucha.

Un smoothie pétillant de saveurs à l'ananas

Le combo thé vert et ananas, est l'équipe championne pour éliminer les toxines. Vous allez voir aussi comment l'ananas et le basilic se marient à merveille !

- 100 ml de [thé vert aux agrumes](#)
- ½ ananas frais
- 3 feuilles de basilic
- 1/2 banane (facultatif)

Se détoxifier en buvant de bonnes choses. *Tous à vos mugs !*

Faire infuser un sachet de [thé vert aux agrumes](#) dans 100 ml d'eau chaude. Laisser refroidir. Préparer l'ananas (enlever l'écorce, le coeur et les yeux). Mixer la pulpe de l'ananas avec le basilic et le thé vert.

Maintenant, allez ! Prenez quelques minutes pour chouchouter votre système digestif qui a bien travaillé pour vous durant ce dernier mois. Il le mérite bien !

Crédits photos smoothie : Ciera Design

Articles similaires



**Comment bien
préparer sa rentrée ?
Nos conseils**



**Préparation, vertus,
bienfaits : le thé
Oolong**



**Recette salé, poulet
aux agrumes**