



DOSSIER

Un peu de nature dans votre verre

Les végétaux se prêtent à de nombreuses préparations désaltérantes, riches en arômes et vertus santé. Réalisées dans les règles de l'art, ces boissons à la fois belles, saines et pleines d'énergie apportent aussi l'hydratation nécessaire à la vie. Par Joëlle Pierrard

avec l'arrivée de l'été, on redécouvre le plaisir de s'offrir des rafraîchissements. Et si on en profitait pour concilier boissons et santé? Dans l'absolu, nous devrions nous contenter de l'eau, seul liquide vraiment indispensable à l'organisme. Dans la réalité, ce n'est pas vraiment le cas: les Français consomment 50 litres de sodas et 13 litres de boissons sucrées plates par an et par personne, selon l'enquête FranceAgriMer 2016. Pourtant, les études scientifiques qui démontrent que sodas et autres breuvages sucrés sont délétères pour notre santé s'empilent. En effet, ces breuvages acidifiants n'apportent rien à l'organisme si ce n'est des calories exemptes de nutriments. Résultats: des kilos en trop et le risque de devenir accro au sucre. Sans parler du fait que ces boissons modifient notre terrain, qui s'enflamme davantage et donc est plus sujet à l'apparition de maladies.

La présence de sulfites et de benzoate de sodium dans les sodas favorise notamment l'émergence de réactions allergiques respiratoires, dont l'asthme. L'acide phosphorique fragilise nos os et nos dents en plus d'entraîner la formation de calculs rénaux. Quant à la baisse de fertilité qui frappe les nouvelles générations, elle pourrait être due à ces plaisirs sucrés. Selon une étude de l'université de Boston parue en 2018, un homme buvant un soda par jour subirait une baisse de son taux de fécondité de 33 %, et une femme, de 25 %.

Les sodas, on les snobe donc. Mais par quoi les remplacer? Les rayons alimentation, y compris en magasins bio, rivalisent de nouveautés aux allures saines. Eaux aromatisées, infusions froides, kombuchas, jus de légumes extra-frais... revendiquent le statut de boissons santé. Qu'en est-il cependant dans le détail? Que contiennent les eaux parfumées, les infusions froides? Et dans quelle mesure peut-on boire des jus de légumes et de fruits frais? Si ces derniers apportent des bénéfices, ce sera dans une certaine limite. On apprendra donc à en boire à bon escient, mais aussi à confectionner des breuvages maison: c'est la meilleure garantie de profiter de produits sains, savoureux et à moindre coût, tout en découvrant les vertus du végétal. Voici nos conseils et notre sélection de recettes pour se lancer.



Mauve,
Malva silvestris



Pêcher,
Prunus persica

Les plantes à boire aux beaux jours

Certaines plantes seront plus adaptées que d'autres pour composer différents types de boisson.

Eaux aromatisées

- Aneth • Armoise • Citron jaune ou vert • Fraise • Mangue
- Melon • Menthe verte • Pêche

Infusions froides

- Feuille de cassis • Feuilles et fleurs de bourrache • Hibiscus
- Lavande • Matricaire • Mauve
- Millepertuis • Racine de réglisse • Vigne rouge

Boissons fermentées

- Fleur de sureau • Gingembre
- Mère de kombucha
- Tilleul • Thé vert ou noir

Jus frais

- Betterave • Carotte • Citron jaune ou vert • Concombre
- Fenouil



Conseils de pro



Messages vibratoires

Aromatisée ou pas, on peut dynamiser sa boisson. Ou plutôt l'informer positivement. « Informer l'eau, cela signifie lui transmettre des messages positifs qui vont agir sur son énergie vitale, et par extension sur la nôtre. En buvant des liquides chargés positivement, on recharge en effet notre force vitale. On parle de biophotonique », souligne le biologiste Patrice Mairot, créateur des tisanes Natavea. Voici comment charger positivement vos boissons :

- Utilisez des flacons en verre, jamais en plastique.
- Au moment de préparer votre boisson, fixez votre esprit sur des images de bien-être.
- Ajouter trois à cinq gouttes d'élixir de fleurs de Bach (Star of Bethlehem, Chicory ou Crab Apple).
- Vaporiser un peu d'eau florale de fleur d'oranger, de menthe, de géranium bourbon, de mélisse, de lavande ou de rose dans vos boissons – à condition que ce soit des eaux florales dépourvues de conservateur chimique, et gardées au frais dans leur flacon opaque.
- Agiter vos boissons en les tournant avec une cuillère en inox ou en bois.

D'arômes naturels et d'eau fraîche

Si l'eau toute simple n'est pas votre tasse de thé, pourquoi ne pas lui donner un peu de caractère en l'aromatisant ? Les grandes marques d'eaux minérales exploitent le filon et proposent aujourd'hui des versions citronnées, mentholées ou à la fraise. Cela dit, au vu des arômes artificiels, des exhausteurs de goût et des glucides que ces eaux aromatisées contiennent, difficile de parler ici de boissons saines ! En outre, quand elles affichent une mention sans sucre, elles sont parfois saturées d'édulcorants.

Les préparer soi-même reste donc la meilleure solution. Premier challenge : choisir son eau. Pour être considérée comme potable, celle du robinet doit répondre à plus de 70 critères de qualité sanitaire et environnementale – ce qui en fait le produit alimentaire le plus contrôlé. Il n'en reste pas moins qu'elle peut contenir des résidus d'antimoine, d'arsenic, de cadmium, de mercure, de nickel, de nitrates, de plombs, de pesticides, d'hormones... Ces substances chimiques n'apparaissent qu'à l'état de traces, bien entendu, mais si l'on peut se passer de ces indésirables, capables de se fixer dans l'organisme (notamment les

métaux lourds), c'est toujours mieux. En effet, l'eau transmet un message vibratoire qui peut être altéré par ces micropollutions. « On doit donc commencer par filtrer son eau de boisson, explique Patrice Mairot, biologiste et conseil en nutrition chez Natavea. Utiliser une carafe filtrante est un premier pas, mais mieux vaut traiter l'eau avec un système d'osmose inverse, qui réalise trois niveaux de filtration. Déminéralisée, cette eau filtrée peut être toutefois préjudiciable lorsqu'elle est consommée quotidiennement. On ajoute alors une goutte de sérum de Quinton par litre d'eau, ce qui l'enrichira de minéraux marins. »

Les eaux minérales offrent l'intérêt d'un apport constant en minéraux. Ce qui n'est pas le cas des eaux de source. Pour une consommation quotidienne, autant privilégier celles pauvres en minéraux comme Mont Roucou, Rosée de la Reine, Valvert, Volvic ou Évian, car les eaux plates riches en magnésium et en calcium (Hépar, Contrex...) peuvent surcharger l'organisme. Des études ont révélé qu'un excès de calcium dans le sang pouvait engendrer des calculs rénaux ou

L'eau aromatisée à l'armoise

Avec cette eau délicieuse, vous pourrez tirer profit d'une plante aux multiples vertus : l'armoise. Digestive, antiparasitaire, antifongique et circulatoire, elle a toutes les raisons d'être bue en été.

- Ingrédients pour 70 cl** 1g de feuille d'absinthe fraîche ou séchée
- 2 g d'armoise commune fraîche ou séchée
 - 4 à 6 g de menthe fraîche (poivrée et pouliot)
 - 2 g de sauge fraîche ou séchée
 - 2 g de baies de genévrier fraîches ou séchées

Préparation Placer les herbes dans un pichet en verre que vous aurez ébouillanté pour le stériliser. Recouvrir de 70 cl d'eau. Agiter pour bien les mélanger. Laisser reposer deux à trois heures au réfrigérateur. Filtrer les herbes et verser l'eau dans un nouveau pichet avant de servir.

À savoir La dureté de l'eau se calcule en degré français (°f). En dessous de 15 °f, l'eau est considérée comme douce ; elle est dure ou



calcaire à partir de 15 °f, moyennement dure entre 15 et 35 °f et très dure au-delà de 35 °f. 1 °f = 4 mg de calcium (ou 2,4 mg de magnésium) par litre. Une eau dure concentre donc beaucoup de calcium, dont l'excès peut être néfaste à l'organisme. Pour connaître le niveau de dureté de votre eau, interrogez votre mairie.

Recette de Michael Isted, tirée de *Boissons de nature*, éd. Delachaux et Niestlé.



Aneth.
Anethum
graveolens

biliaires et même une rigidité artérielle. Quant aux eaux gazeuses, plus concentrées en sel délétère pour notre système cardio-vasculaire, on les réserve pour digérer après un gros repas ou pour se reminéraliser après le sport. Faites maison, les eaux aromatisées s'enrichissent de fruits frais : tranches de citron ou d'orange tonifiants, de fraise riche en vitamine C, de pêche, de nectarine... « L'aromatisation de l'eau permet aux personnes qui ne boivent pas assez d'augmenter leur consommation d'eau avec très peu de sucre ajouté », souligne

Aude Laurent, diététicienne-nutritionniste.

On peut aussi glisser des plantes fraîches dans son eau de boisson. De la menthe, de la mélisse, de la coriandre fraîche, de l'aneth au goût anisé. « On prendra soin d'éliminer tous les fruits et les plantes qui présentent une dégradation (souillure, moisissure) », précise Delphine Pocard, créatrice culinaire, auteure et blogueuse. Et on évitera de laisser fruits et plantes macérer trop longtemps, afin de prévenir tout développement bactérien. Pour une macération réussie, compter trois ou cinq heures et au réfrigérateur. Et, avant de servir, on écrasera un peu ces ingrédients pour qu'ils délivrent leurs arômes. »

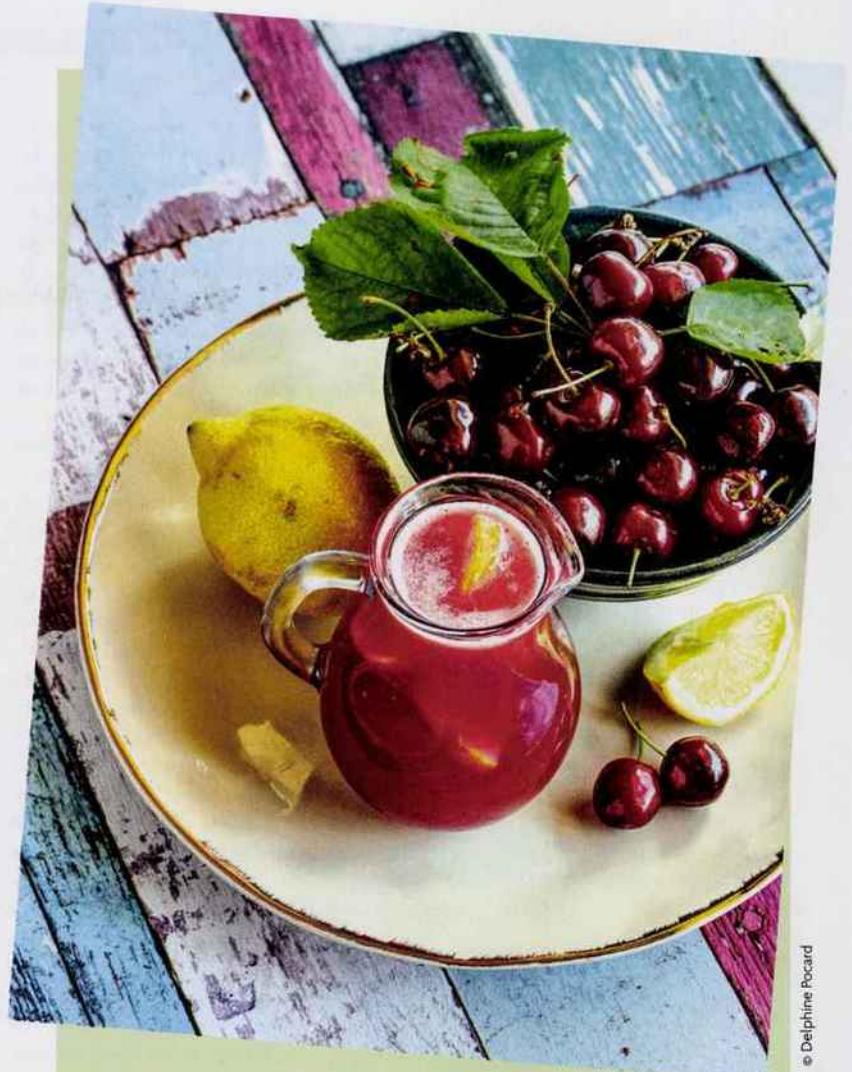
Sirop de fraise badiane

Ingrédients pour 35 cl de sirop 500 g de fraises équeutées • 200 g de sucre de canne • 1 étoile de badiane • Le jus de 1/2 citron

Préparation Laver puis sécher les fraises avant de les couper en deux au-dessus d'un grand bol. Verser le sucre de canne, ajouter l'étoile de badiane pilée en petits morceaux, mélanger et couvrir de film alimentaire. Laisser reposer au frais durant dix heures puis mixer la préparation. Filtrer à l'aide d'un tamis et verser dans une casserole. Chauffer à feu doux jusqu'à épaississement (vingt minutes), en retirant l'écume à la surface. Transférer dans une bouteille propre et stérilisée.

À savoir Comme il ne contient pas de conservateur, ce sirop ne se garde au frigo que cinq jours. Vous pouvez aussi le congeler dans un bac à glaçon.

Recette de Delphine Pocard.



© Delphine Pocard

Eau frémissante à la cerise

Pour varier les plaisirs, on mise sur cette boisson pétillante et diurétique qui se prépare en quelques minutes :

Ingrédients pour 2 à 3 personnes 200 à 300 g de cerises dénoyautées • Le jus de 2 citrons • 80 cl d'eau gazeuse • 1 à 4 c. à soupe de sirop d'érable • Quelques glaçons et quartiers de citron

Préparation Mixer les cerises avec le jus de citron. Filtrer afin d'obtenir un coulis. Ajouter l'eau gazeuse et le sirop d'érable. Servir accompagné de quartiers de citron.

À savoir Boire glacé en été, c'est tentant... Mais est-ce une bonne idée ? Pas vraiment, car le contact du froid avec le palais peut enclencher maux de tête et migraines.

Les recettes de Delphine Pocard sont tirées de *Je prépare mes boissons maison*, éd. Terre vivante.





Infusion spéciale Plantes & Santé

Amaya Calvo Valderrama a créé sa marque Happy Plantes après sa rencontre, en plein cœur de l'Auvergne, avec des cueilleurs de plantes sauvages réunis en coopérative. Ingénieure agronome et herboriste en herbe, elle réalise ses tisanes à partir de végétaux locaux, telle cette infusion froide spécialement composée pour Plantes & Santé :

Préparation Mélanger une cuillère à soupe de menthe verte sèche, 1 c. à soupe de citronnelle et 1 c. à soupe de feuilles d'ortie. Déposer les plantes dans une cruche en verre. Faire bouillir 1 l d'eau à 85 °C et la verser sur les plantes. Couvrir la cruche pour retenir les huiles essentielles qui s'en exhalent. Laisser infuser dix minutes puis filtrer. Maintenir au réfrigérateur durant quatre à cinq heures avant de déguster.

À savoir De toutes les menthes, c'est la menthe verte qui diffuse le mieux ses arômes à froid.

Sur happy-plantes.com, composez votre propre tisane avec les plantes de votre choix.

Des infusions et macérations froides

Et si nos infusions d'hiver devenaient des boissons désaltérantes d'été? Une idée reprise par quelques start-up qui commercialisent actuellement des tisanes à consommer froides (Honest, Mojo, Yogi Tea...). « Avant de craquer pour ces boissons, vérifiez qu'elles ne renferment pas plus de 10 % de sucre. Au-delà, c'est trop. L'idéal est de ne pas dépasser 5 g de sucre pour 100 ml de produits (l'équivalent d'un sucre) », indique Aude Laurent, diététicienne-conseil chez Chooka Hibiscus Original.

Certaines marques ne rajoutent pas de sucre, comptant sur les composés naturels des plantes pour adoucir leurs mélanges. D'autres leur associent des jus de fruits (ananas, orange ou pomme). Le taux de sucre est alors plus élevé, les fruits étant concentrés en fructose. L'ardoise peut ainsi atteindre 15 g de sucres pour 100 ml... Ces tisanes fraîches peuvent également renfermer des conservateurs, des arômes artificiels ou naturels, on vérifiera donc bien les étiquettes.

Fabriquer ses propres infusions froides permet de contrôler son apport en sucres et d'éviter les additifs. « Pour obtenir ces boissons végétales, deux modes de préparation sont possibles. Faire une macération de plantes dans une eau froide ou une infusion classique à chaud (pendant huit à dix minutes), qu'on laisse ensuite refroidir au réfrigérateur. Même si l'eau est le solvant par excellence, 15 à 20 % seulement des actifs thérapeutiques se libèrent lors d'une macération à l'eau froide. L'effet thérapeutique n'est donc pas aussi marqué que celui que l'on obtient en faisant d'abord infuser des plantes sèches dans de l'eau chaude », assure Amaya Calvo Valderrama, ingénieure agronome et auteure.

À ce stade, quelles plantes sélectionner? Celles qui peuvent aussi bien s'épanouir dans l'eau froide que dans l'eau chaude, tels la menthe verte, la racine de réglisse, la feuille de cassis, la fleur d'hibiscus, la mauve, la lavande, le millepertuis et la reine-des-prés. « La pré-

paration à froid permet de conserver les mucilages, comme c'est le cas avec la mauve, une antibactérienne qui apaise les gastroentérites de l'été et gagne donc à être réalisée de cette façon », poursuit le docteur en anthropologie Claire Laurent-Berthoud, ethnobotaniste et auteure. La mauve



Cassis,
Ribes nigrum

Une macération à l'hibiscus

On l'appelle karkadé en Égypte, bissap au Sénégal, foléré au Cameroun et agua de Jamaica au Mexique. Diurétique et riche en mucilages, cette infusion à l'hibiscus améliore les fonctions digestives et favorise l'élimination rénale. Voici sa recette traditionnelle :

Préparation pour 1 litre de karkadé

Dans un litre d'eau peu minéralisée, jeter une grosse poignée de fleurs d'hibiscus et une grosse poignée de feuilles de menthe fraîche. Laisser macérer une nuit. Filtrer et boire le lendemain.

À savoir Il faut quatre à cinq heures de macération pour que les arômes se diffusent dans l'eau froide. Si on peut laisser les plantes macérer toute une nuit, il faudra les consommer dans les vingt-quatre heures; au-delà, leurs principes actifs s'oxydent.



Menthe,
Mentha



© Amaya Calvo Valderrama



donne, en outre, une belle coloration bleue à l'eau. La couleur sera rouge en revanche avec la fleur d'hibiscus, cette grande antioxydante dont la vitamine C est préservée si on se contente de la plonger dans l'eau froide – de même avec la subtile feuille de cassis.

Selon le mode de préparation, les saveurs vont aussi se modifier. Macérée à froid, la fleur d'hibiscus développe une tonalité plus douce tout en conservant ses mucilages bénéfiques à notre système digestif. Elle est beaucoup moins acide que lorsqu'elle a été chauffée. Infusée, la délicate feuille de cassis renforce son goût de fruits et dévoile alors un pouvoir circulatoire bien utile en été. Autre plante à visée circulatoire : la vigne rouge, qu'on prépare uniquement à chaud, mais qui va perdre sa saveur métallique une fois refroidie.

Comme la vigne rouge, certains végétaux ne réagiront pas à la macération froide et ces plantes nécessitent alors d'être infusés à l'eau chaude pour pouvoir vraiment révéler leur goût et surtout leurs propriétés. « C'est le cas de la délicieuse fleur de sureau, une boisson désaltérante et décongestionnante qui endigue les rhumes dus à la climatisation. Après infusion, la verveine odorante plus connue pour ses vertus calmantes et digestives va agir sur la circulation retour. Selon l'action

recherchée, on pourra l'associer avec la feuille de cassis circulatoire ou d'autres aromatiques, telles que la menthe ou la mélisse digestives, qui vont exhaler de savoureux arômes », précise le Dr Laurent-Berthoud.

D'autres plantes, enfin, n'ont aucun intérêt thérapeutique ou gustatif à être consommées en tisanes froides, même si elles ont été chauffées. Ainsi, le tilleul froid perd son exquis goût miellé. La sauge devient plate, tandis que l'amertume du pissenlit le rend difficile à boire.

Hibiscus,
Hibiscus
sabdarriffa



© Delphine Pocard

Mojito basilic-myrtille

Des myrtilles pour améliorer la vue et du basilic comme stimulant, anti-nauséeux ou vermifuge : c'est le duo gagnant de ce cocktail « mojito » revisité.

Ingrédients pour 2 personnes 10 feuilles de basilic • 1 c. à café de sucre de canne • 2 citrons jaunes bio • 50 g de myrtilles sauvages (ou surgelées) • 50 cl d'eau

Préparation Répartir les feuilles de basilic et le sucre dans deux verres. Piler le tout à l'aide d'un petit pilon pour déchiqueter les feuilles de basilic sans les broyer. Découper

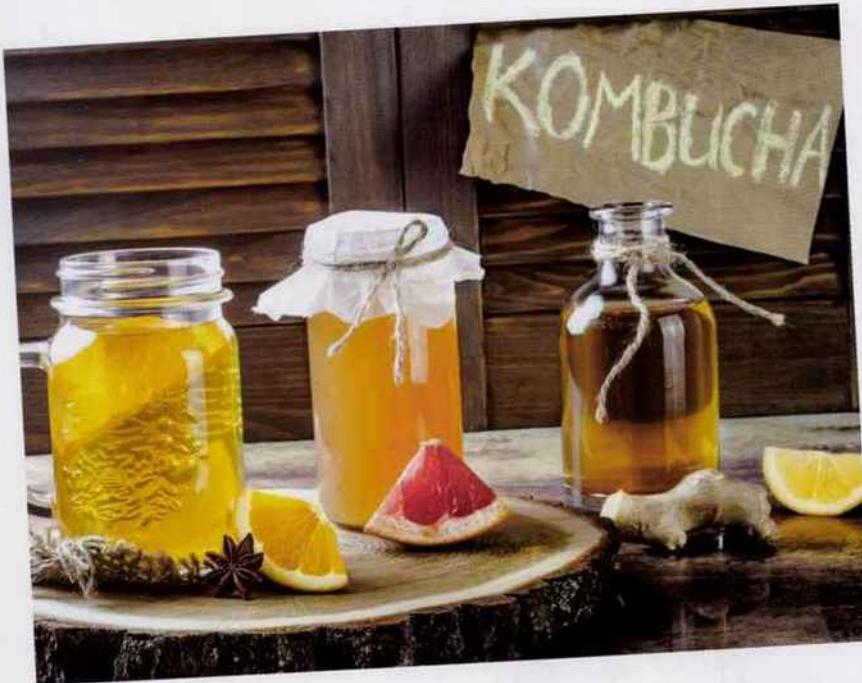
l'un des citrons en petits quartiers et presser le second pour récupérer le jus. Dans chaque verre, ajouter une cuillère à soupe de myrtilles, quelques quartiers de citron jaune et la moitié du jus. Ajouter de l'eau à convenance.

À savoir En pilonnant un peu les plantes et les herbes, on extrait plus de saveur et de propriétés.

Recette de Delphine Pocard.



Des boissons qui ont fermenté



Le pétillant de tilleul

Cette limonade naturelle apporte bien des bénéfices. Recette pour six bouteilles :

Ingrédients 5 l d'eau
• 1 grosse poignée de fleurs de tilleul • 1 citron non traité découpé en fines rondelles
• 450 g de sucre • ½ verre de vinaigre de cidre

Préparation Mélanger les ingrédients dans un pot en ayant soin de bien dissoudre le sucre. Le couvrir d'une étamine et exposer cette préparation au soleil trois jours en la remuant trois fois par jour. Filtrer. Déguster ou mettre en bouteille avec un bon bouchon. Les fleurs de sureau conviennent aussi.

À savoir Conservez un verre de limonade pour relancer la culture de votre prochain pétillant, qui sera plus doux.

Recette de Pierre Lieutaghi, tirée de *La plante compagne*, éd. Actes Sud.

Vin, bière, cidre, poiré, pourquoi pas frénette ou même chanvrette... Les boissons fermentées ont toujours fait partie de notre patrimoine gastronomique, national ou régional. Plus ou moins alcoolisées, ces breuvages sont issus d'une fermentation longue. Une fermentation plus courte donnera des boissons exemptées des effets potentiellement néfastes de l'alcool. « *C'est le cas des kéfirs de fruits à base de micro-organismes vivants* », rappelle Delphine Pocard, créatrice culinaire (*lire Plantes & Santé n° 200*).

Dans le commerce, en magasins bio, une autre boisson fermentée prend de plus en plus d'essor : le kombucha. Traditionnellement fabriquée en Chine et en Russie, cette préparation à base de thé vert ou noir a subi une fermentation grâce à une « mère de kombucha » (un champignon). Celle-ci se présente comme une membrane double : une couche supérieure blanche exposée à l'air et une couche plus ancienne et colorée, contenant des cellules mortes qui forment un dépôt dans le fond du bocal.



Le kvas ou bière de pain

Populaire en Russie, le kvas s'obtient en faisant fermenter du pain de blé, de seigle ou d'orge. Une boisson nourrissante !

Ingrédients pour 4 à

6 personnes 2,5 l d'eau tiède • 300 g de pain au levain (complet, demi-complet, à la farine de seigle, etc.) • 2 c. à café rases de levure de boulanger sèche • 80 g de sucre complet (blond ou roux) • 2 pommes bio
• 1 citron bio • 1 petit bouquet de menthe (facultatif)

Préparation Toaster le pain en tranches avant de le couper en petits morceaux. Verser l'eau tiède dans un saladier et ajouter les morceaux de pain. Laisser reposer trois-quatre heures avant de filtrer la préparation à l'aide d'un tamis au-dessus d'un autre récipient. Presser le pain pour récupérer le maximum de jus. Diluer la levure dans un verre d'eau tiède. Ajouter le sucre complet et laisser reposer dix minutes. Pendant ce temps, laver et détailler les pommes en fines tranches, les ajouter au saladier avec le citron coupé en quartiers et des feuilles de menthe. Incorporer la levure diluée. Couvrir d'un linge propre et laisser reposer douze heures à température ambiante. Conserver au frais jusqu'à quatre jours dans des bouteilles en verre.

À savoir Vous pouvez aromatiser le kvas avec d'autres fruits.

Recette de Delphine Pocard.

C'est cette mère qui est mise en culture dans le thé sucré (70 g de sucre par litre de thé) ; le sucre va nourrir le champignon, produisant dans le même temps des bactéries et des levures. Après avoir fait infuser et filtré le thé dans ce récipient, on y ajoute la mère de kombucha et on recouvre le tout d'un linge, cela laissera passer l'air tout en protégeant la culture des poussières. On fait ensuite fermenter durant deux semaines avant de mettre en bouteille et de placer la préparation au frais. À noter : pour éviter toute contamination du contenant, il vaut mieux que la fermentation se déroule dans un récipient inerte comme un bocal en verre préalablement stérilisé à l'eau bouillante. Enfin, comme les grains de kéfir, la mère de kombucha se transmet entre amis.



Théier,
*Camellia
sinensis*

Ces breuvages lactofermentés ont-ils un véritable impact sur notre santé? «*Issues de la fermentation des glucides, ces boissons génèrent des probiotiques qui, à leur tour, vont réalimenter notre flore intestinale quand on les boit. Un vrai coup de pouce pour notre système digestif*», assure Aude Laurent, diététicienne-nutritionniste.

Pour autant, attribuer au kombucha la capacité de soulager la sclérose en plaque, voire des cancers, est exagéré. Aucune étude sur l'homme n'a prouvé que le kombucha peut guérir une maladie. Ses propriétés thérapeutiques sont ailleurs : une méta-analyse a précisé que sa consommation favorisait la détoxification de l'organisme, apportait des antioxydants, aidait à retrouver du tonus et à relancer l'immunité. Boire du kombucha se révèle donc un bon outil d'entretien de sa santé. Attention cependant : «*Il ne faut pas en avaler au quotidien et au long court, prévient le docteur Claire-Laurant-Berthoud. Pour en garder les effets bénéfiques, sa prise doit être réalisée sous forme de cures de deux semaines.*»

Des cas de toxicité gastro-intestinale à la suite de l'ingestion de kombucha ayant été rapportés, il est important de vérifier qu'aucune moisissure ne se développe au cours de sa fabrication artisanale. Quant aux kombuchas commercialisés, vérifiez qu'ils ne sont pas pasteurisés ou qu'ils ne renferment pas de conservateurs qui détruisent la plus grande partie des bactéries utiles. Même si elles n'ont pas été aussi étudiées que le kombucha, on peut aussi se tourner vers d'autres boissons fermentées comme le pétillant de tilleul, la bière de pain (*lire les encadrés p. 26*) ou encore la ginger beer (*lire ci-contre*), qui apportent, elles aussi, des probiotiques naturels. On les confectionne chez soi en quelques jours. Pour lancer leur fermentation, on utilisera du vinaigre de cidre bio ou de la levure de boulanger sèche. La racine de gingembre contient également des levures et bactéries qui créent naturellement une production de CO₂ en quelques heures.

Ces boissons offrent l'avantage de fermenter très vite, elles pourront donc être bues rapidement. Si vous avez plus de temps, vous pouvez aussi miser sur les sucres naturels des légumes. Les glucides d'un jus de carotte ou de betterave fermenteront en un mois, à condition d'y avoir ajouté deux cuillères à café de sel pour 25 cl de boisson – le sel prévient en effet le pourrissement. On prendra soin de stériliser le pot dans lequel les jus vont fermenter, et de choisir les légumes les plus sains possible. Après le mois de fermentation, on transvasera le jus dans une bouteille stérilisée hermétique et on la placera au frais pour freiner le processus.



La ginger beer

Fabriquée à partir de gingembre râpé, la ginger beer ou bière de gingembre tonifie l'organisme et modère les nausées. Idéal avant de partir en voyage.

Ingrédients pour 1 litre de boisson

20 g de racine de gingembre • 1 l d'eau tiède
• 100 g de sucre de canne
• 1 petite c. à café rase de levure de boulanger sèche • 1 citron (jus et zeste) • 1 c. à thé de vanille en poudre (facultatif)

Préparation Laver et râper la racine de gingembre avec sa peau. Dans un saladier, verser l'eau tiède et le sucre de canne. Mélanger et laisser reposer une heure environ. Ajouter la levure de boulanger, le jus et le zeste de citron, ainsi

que la vanille. Laisser reposer douze heures pour obtenir un soda effervescent. Filtrer à l'aide d'un chinois ou d'une étamine. Verser dans une bouteille en verre. Fermer hermétiquement et conserver au frais jusqu'à deux semaines.

À savoir Si vous laissez le gingembre macérer plus de douze heures, la boisson va devenir plus pétillante. En prolongeant jusqu'à sept jours (maximum), vous obtiendrez une boisson alcoolisée.

Recette de Delphine Pocard.



Des jus peu sucrés

Aujourd'hui, il est possible de se procurer des jus de légumes et de fruits qui ont été extraits dans les règles de l'art, c'est-à-dire pressés à froid à l'aide d'un extracteur (et non d'une centrifugeuse), ce qui préserve mieux les micronutriments. Les marques bio de jus de légumes et de fruits (Paf, Juste pressé, Yumi...) ont recours à la nouvelle technique High Pressure processing (HPP) ou traitement par hautes pressions, plutôt qu'à la pasteurisation, qui entraîne la destruction de vitamines. « Ce procédé préserve les vitamines et les antioxydants jusqu'à quarante-cinq jours. Cette technologie consiste à mettre les bouteilles de jus dans des caissons remplis d'eau, puis à les exposer à une pression de 6000 bars », explique Nathalie Hutter-Lardeau, nutritionniste-conseil pour Juste Pressé.

Mais ce n'est pas parce que ces jus de fruits restent concentrés en nutriments qu'il faut les consommer en excès. Riches en sucre, ils font grimper l'index glycémique très rapidement, d'autant plus vite qu'ils ne renferment presque plus de fibres ralentissant leur absorption dans l'organisme. Ils sont donc à déguster ponctuellement, en début de repas pour ouvrir l'appétit ou en dessert. « Sur les étiquettes, il vous faut vérifier la teneur en glucides du jus au total. Au-dessus de 10 g pour 100 ml de produit, on peut considérer qu'il s'agit d'une boisson sucrée. À titre indicatif, le jus de tomate comptabilise 15 g de sucre pour 100 ml de liquide », rapporte

Un jus pour préparer sa peau au soleil

En ajoutant plus de bêta-carotène à son alimentation, on permet à la peau de faire le plein d'antioxydants qui vont modérer les effets néfastes des expositions solaires.

Ingrédients ½ patate douce bio • 4 carottes bio
• ½ orange bio

Préparation Peler la patate douce, les carottes et la demi-orange. Les couper en morceaux. Les déposer, un à un, dans l'extracteur de jus.

À savoir Vous pouvez ajouter des herbes dans vos jus : coriandre, menthe, persil et pourquoi pas de l'estragon. Attention, la coriandre n'est pas bien tolérée par tout le monde.



Oranger,
Citrus X
sinensis

Nathalie Hutter-Lardeau. Les jus de légumes ont, eux, meilleure réputation. « Avec raison, car ils permettent aux intestins les plus fragiles d'acquiescer beaucoup de micronutriments sans être perturbés par un apport de fibres massif quelque peu indigeste. Chez Yumi, chaque recette de jus comprend 70 % de légumes et seulement 30 % de fruits et d'herbes, ce qui limite les glucides à moins de 7 g pour 100 ml de jus », souligne Sabine Monnoyeur, naturopathe.

Si on choisit de faire ses jus soi-même, on a tout intérêt à respecter le ratio de 70/30. Ainsi qu'à les boire juste après les avoir pressés, mais sans les avaler d'un coup, pour modérer le pic insulinaire.

À lire et à connaître

- Je prépare mes boissons maison, de Delphine Pocard avec Aude Laurent, éd. Terre vivante. Le blog de Delphine Pocard, www.cuisipat.com
- Boissons de nature, de Michael Isted, éd. Delachaux et Niestlé.
- Guide pratique pour toute la famille et Les plantes médicinales dans son jardin, du Dr Claire Laurant-Berthoud, éd. Jouvence.
- Green Infusions, d'Amaya Calvo Valderama, éd. Larousse. Son site : happyplantes.com
- Le site de Sabine Monnoyeur, www.sabinemonnoyeur-naturopathe.com

Un jus à la bourrache pour se remettre en forme

Pauvre en glucides, ce jus vert permet de récupérer après une période de stress ou une maladie. À consommer dès les premiers jours de vacances.

Ingrédients pour 1 litre de boisson 4 à 5 feuilles de bourrache
• ½ concombre bio • 1 poignée de feuilles de laitues bio • 1 citron vert bio • 10 cl d'eau infusée à la mélisse • 1 c. à café de miel aux fleurs de bourrache (facultatif)

Préparation Passer feuilles de bourrache, concombre, laitue, tranches de citron et un demi-verre d'eau de mélisse à l'extracteur. Adoucir avec une cuillère à café de miel aux fleurs de bourrache.

À savoir • Pour préparer l'eau de mélisse, frotter un bouquet de feuilles de mélisse entre elles. Les placer dans une bouteille. Ajouter 50 cl d'eau plate ou pétillante. La mettre au frigo durant trois heures.

• Pour préparer le miel, ajouter 2 poignées de fleurs de bourrache dans un pot de miel de 350 g de miel. Le mettre au bain-marie durant deux-trois minutes sans faire bouillir. Refermer le pot et le réserver dans un placard durant quatorze à trente jours.

Recette de Michael Isted.

