

### Milk Shake au beurre de tournesol/coco

bulbe d'un petit fenouil,  
2 tomates, beurre de  
tournesol, lait de coco

### Les jus verts



jus d'herbe de blé  
ou d'orge

voir aussi les recettes  
de Jason Vale,  
page 113.

### Le jus Breuss

- ◆ 55% de betterave rouge (300g),
- ◆ 20% de carottes (100g),
- ◆ 20% de céleri (100g),
- ◆ 3% de pommes de terre (15g),
- ◆ 2% de radis noir (10g).



radis noir

Ajoutez au jus d'un fenouil et de 2 tomates des graines de tournesol moulées finement en *Beurre de Tournesol* pour une texture de *Milk Shake*. Diluez d'un peu de lait de coco ou de yaourt nature..

Les jus verts sont les plus puissants détoxifiants (entre autres par leur haute teneur en chlorophylle) : persil, d'épinard, etc. Comme ils sont très amers, on les mélange à des jus plus séduisants, plus sucrés. Le maître royal, que serait le jus de pousses de blé a été inventé par Ann Wigmore et médiatisé par les tenants de l'*Alimentation Vivante ou Living Food*. Avis aux buveurs enthousiastes qui les boiraient purs : il faut se limiter dans les premiers temps à une cuillère par jour, car ces jus provoquent de trop fortes réactions de drainage..



du blé poussé en  
herbe après qu'on  
l'a fait germé en  
plateau, en  
appartement

Le jus utilisé par le docteur Breuss dans les cas de pathologie grave est composé des ingrédients ci-contre.

La cure classique consiste à consommer un quart de litre par jour pendant les premiers jours, puis à augmenter la prise dès que le corps s'y habitue. Le maximum préconisé est d'un litre par jour. Certains adeptes mentionnent le fait qu'ils ne mangent plus rien d'autre tant ce jus est nourrissant, mais ce n'est pas sage. J'attends encore des témoignage de votre part sur des résultats obtenus avec le jus breuss en bouteilles (en vente les magasins de diététique).

### Comment s'organiser pour gagner du temps ?



- 1 Le matin, préparez un litre de jus de légumes (sans fruit, on comprendra plus loin). Conservez au froid si possible, en tout cas au noir.
- 2 Buvez un tiers tel quel à 10 heures, agrémenté d'un peu de jus de citron.
- 3 Le midi, ajoutez-en un tiers dans un peu de bouillon de poule maison réchauffé avec du curry. Agrémentez d'une goutte de jus de citron et d'un peu de parmesan râpé pour un délice sur le pouce bien nourrissant.
- 4 A 16 heures, buvez le dernier tiers tel quel, transformez-le en *Milk Shake Végétal* ou encore incorporez-le dans votre *Velouté* favori.

### Achat et conservation des légumes



Le tableau des légumes et fruits selon les saisons est publié sur le site, ou en annexe du livre *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.

### Au potager



Fiez-vous aux saisons pour être sûr d'acheter et de presser des vrais légumes qui goûtent le légume et non l'essence de fantôme.

Ami jardinier qui potagez de temps en temps, gardez les **fanés de radis** et carottes ou les jeunes plants que vous venez d'éclaircir : jeunes laitues, pousse de fenouils, etc. Amassez des orties ou le mouron rejeté comme mauvaise herbe. Lavez-les à l'eau claire et pressez-les avec vos jus habituels. Vous ferez bombance de chlorophylle. On sera prudent avec les légumes sauvages cueillis au bord des chemins, bien sûr : la cigüe ressemble tant à une plante condimentaire...