



[7 recettes pour commencer les jus verts.]

Et quelques questions avant de démarrer

Présenté par Pawnee Tiouka – [Énergie Illimitée](#)

Droits d’auteur : Tout le contenu et la photographie de ce livret sont la propriété d’Énergie Illimitée et ne peuvent être reproduits de quelque façon que ce soit sans le consentement écrit préalable de Pawnee TIOUKA. Ceci inclut le remixage, la transformation ou la construction de n’importe quel matériel d’Énergie Illimitée.

Pour toute question concernant l’utilisation ou la reproduction de tout contenu fourni par Énergie Illimitée, veuillez me contacter à pawnee.tiouka@energie-illimitee.com.

Toutes les informations fournies par Énergie Illimitée sont destinées à votre connaissance générale et ne se substituent pas à un avis médical. Consulter un médecin pour des problèmes de santé spécifiques et avant de commencer un nouveau régime de conditionnement physique.

* Ces déclarations n’ont pas été évaluées par l’Institut Nationale de Prévention et éducation à Santé (Inpes). Ce produit n’est pas destiné à diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir toute maladie. Si vous êtes enceinte, allaitez, prenez des médicaments ou souffrez d’une maladie, consultez votre médecin avant d’utiliser ce produit.

Atelier Jus Verts – Introduction

Bienvenue ! Ce n'est pas un secret que chez Énergie Illimitée nous aimons le vert ! **#YanaJusVerts** est quelque chose que tu nous verras tweeter, partager sur Facebook, Instagram et Pinterest. Nous encourageons le vert au moins une fois par jour sous une forme ou une autre.

Quand je consomme plus de vert à travers les salades, les légumes, jus et smoothie, je me sens plus vivante. J'essaie d'avoir le plus de vert possible dans mon alimentation. Je fais cela en suivant également une hygiène physique et sportive et en me concentrant sur les choix les plus naturels possibles.

J'ai personnellement expérimenté le jus vert chaque matin. Parfois, aussi en collation du matin et/ou de l'après-midi.

On m'a posé un million de questions sur la fabrication de jus et smoothies verts, donc je vais profiter de cet ebook pour y répondre le plus simplement possible.

Si tu ne possèdes pas d'extracteur de jus en ce moment, il y a quelques options pour toi. Que tu utilises des fruits, des épinards, du chou frisé, de la laitue ou toute autre verdure que tu veux, tu peux tout à fait créer des smoothies verts avec ton/ta mixeur/centrifugeuse. Ne pense pas que tu rates le train du vert si tu ne possèdes pas un extracteur de jus.

Jus verts vs Smoothies verts

Quelle est la différence entre le jus vert et le smoothie vert ?

Lorsque tu fais un jus vert, tu extrais le pur jus liquide des fruits et légumes. Il n'y a pas de fibre.

Lorsque tu fais un smoothie, tout le fruit ou le légume est utilisé donc tu consommes aussi la fibre.

Je pense que le jus vert et le smoothie vert sont tout aussi importants, complémentaires et bons pour la santé. De mon expérience personnelle, je peux dire que quand je consomme du jus vert, je me sens énergique, vivante, renouvelée, vibrante et en santé. Boire des smoothies verts, fait la même chose, mais avec l'impression d'être plus rempli.e (sentiment de satiété du fait de l'onctuosité des fibres).

Personnellement je ne bois que le jus vert régulièrement et le smoothie vert avec parcimonie, car je digère moins bien les fibres de légumes crus. C'est un effet qui peut être « normal » quand on commence à consommer des smoothies verts, mais qui devrait s'atténuer une fois ton système digestif adapté. Néanmoins, il arrive que pour certaines personnes (syndrome du côlon irritable) que ce ne soit pas le cas, alors il vaut mieux rester aux jus verts. Voir avec son médecin.

Les appareils électroménagers :
Extracteurs de Jus et mixeurs/centrifugeuses

Quelles sont les meilleures machines à jus et smoothies ?

L'extracteur de jus que j'ai est moyen de gamme « prix moyen pour un usage quotidien ».

C'est le meilleur rapport qualité-prix que j'ai trouvé en boutique ici en Guyane.

Pour les smoothies si tu veux vraiment mélanger les fruits et légumes, je te recommande n'importe quel mixeur que tu choisiras selon tes critères (prix, qualité, puissance, durabilité, etc.).

Ceci dit, pour bénéficier d'un minimum de qualité pour sa santé, ces deux types d'appareil nécessitent un minimum d'investissement.

Le choix du budget que tu souhaites y mettre reste personnel.

Personnellement, je ne me sens jamais coupable d'investir dans ma santé. Je mets ma santé en premier dans ma vie. Au final, je suis heureuse quand je déborde d'énergie : je peux pleinement profiter de ma vie, des autres, de moi-même et donner abondamment à tout le monde autour de moi.

L'un des meilleurs conseils que j'ai eus, est de ne jamais se sentir coupable de dépenser de l'argent sur la nourriture saine et les choses qui favorisent une vie pleine d'énergie.



Mélange de jus vert et smoothies

Et si je veux transformer mon jus vert en smoothie ?

Effectivement, si j'ai une plus grande faim le matin, je vais prendre mon jus vert, le mettre dans le mixeur avec une mangue, une banane ou baies mélangées congelées. Cela donne à mon jus vert une texture glacée, plus épaisse et lui donne un arôme fruité.

N'aies pas peur de mélanger et assortir jus verts et smoothies - la vie est courte lol.

Bases liquides pour le smoothie vert

Quelles bases liquides utiliser pour mes smoothies ?

Comme je l'ai dit plus haut, j'utilise simplement mon jus vert frais du jour. D'autres fois, je vais utiliser de l'eau de coco naturelle, de l'eau pure, du lait d'amande non sucré ou du jus frais (pamplemousse, pastèque, ananas, pomme, orange, citron, etc.)

L'idéal est de toujours aller vers les ingrédients les plus naturels et les plus basiques.

Rester simple, rester sain et rester frais. Sois créatif.ve.

La meilleure astuce Jus et Smoothies verts

Que devrais-je préparer en amont pour les jus verts ?

Dans mon congélateur j'ai toujours :

- Des épinards
- Des brocolis
- Des aromates
- Des fruits prédécoupés

Avoir ton fruit préféré prédécoupé et prêt à l'emploi quand tu as une envie de vert fruité est le meilleur choix à faire.

Quels sont tes conseils pour les jus verts ?

1. Essaies de consommer ton jus dans les 20 à 30 minutes après l'extraction (sinon ça s'oxyde). Au grand max dans la journée en l'ayant gardé au frais.
Rappelle-toi, plus c'est frais, meilleur c'est !
2. J'ai lu un bon conseil en ligne : repasser la pulpe de ton jus dans l'extracteur. Cette astuce est géniale ! Fais-le et tu seras choqué.e de la quantité de jus qui sort à nouveau.
3. Utiliser un sac d'épicerie en plastique au fond de ton bac à pulpe. Cela rend le nettoyage tellement plus rapide et facile.
4. Toujours laver immédiatement tes composants d'extracteur de jus.
5. Si quelque chose dans ton réfrigérateur est sur le point de devenir mauvais (fruits et légumes) - le jus ! Et tu peux faire du jus avec quasiment tout : salades, poivrons, courgettes, brocoli, etc.
6. Les fruits et légumes bio sont toujours le meilleur choix. Si ceux-ci sont disponibles et que tu peux les choisir, fais-le. Les marchés, les stands des agriculteurs et les petites épiceries sont de bons endroits pour trouver à prix réduit fruits et légumes biologiques. Si ton produit pour l'extraction de jus ou smoothies n'est pas bio, je te suggère de nettoyer et/ou peler avant utilisation.

Pourquoi je bois du jus vert ?

Est-ce que le jus vert me sauve et rend ma vie plus belle ?

Est-ce que boire du jus va automatiquement changer ta vie ? Ça peut. Mais, arrêtons de romancer la santé.

Être en bonne santé signifie notamment un apport suffisant en nutriments et antioxydants (fruits et légumes) dans une vie équilibrée, nécessitant une alimentation saine, des séances d'exercice physique, de la méditation, des relations épanouissantes, spiritualité, estime de soi et des expériences stimulantes.

Si vous ajoutez à cela, ces délicieuses touches de vert à boire dans votre vie équilibrée, vous ferez l'expérience de leurs nombreux bienfaits. Faites-en un complément, pas un substitut/médicament.



Recette 1 : Le détoxifiant

Véritable concentré d'antioxydant. Il permet de nettoyer votre organisme de ses toxines.

Ingrédients :

- 3 pommes
- 1 branche de cèleri
- 1/2 concombre
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- 1 poignée de feuilles de laitue

Préparation :

1. Bien laver les ingrédients.
2. Couper les 3 pommes, la branche de cèleri et le demi-concombre en petits morceaux.
3. Passer l'ensemble à l'extracteur de jus/au mixeur
4. Astuce :
 - a. Si tu préfères que ta boisson soit plus sucrée ajouter quelques gouttes de stévia/miel et remuer.
 - b. Si tu souhaites bénéficier des bienfaits d'aromates/épices complémentaires : fais-toi plaisir !

Recette 2 : L'énergizer

Riche en vitamine C et en cuivre (grâce au kiwi). Énergisant, renforce le système immunitaire, les os et les cartilages.

Ingrédients :

- 2 pommes
- 3 kiwis
- 1 citron

Préparation

1. Épluchez, épépinez et coupez vos pommes en morceaux (si les pommes sont bios, vous pouvez laisser la peau)
2. Épluchez et coupez vos kiwis en 4
3. Passez les pommes et les kiwis à l'extracteur de jus
4. Pressez le jus de votre citron et ajoutez-le à votre mélange
5. Astuce :
 - a. Si tu préfères que ta boisson soit plus sucrée ajouter quelques gouttes de stévia/miel et remuer.
 - b. Si tu souhaites bénéficier des bienfaits d'aromates/épices complémentaires : fais-toi plaisir !

Recette 3 : Le boost

Rempli de vitamines et de minéraux.

Idéal pour vous réveiller ou lors d'un coup de mou dans la journée.

Ingrédients :

- 1/3 d'ananas
- 1/2 concombre
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- 2 pommes
- 2 citrons

Préparation :

1. Bien laver les ingrédients.
2. Couper le tiers d'ananas, le demi- concombre, les 2 pommes et les 2 citrons en petits morceaux.
3. Passer l'ensemble à l'extracteur de jus.
4. Astuce :
 - a. Si tu préfères que ta boisson soit plus sucrée ajouter quelques gouttes de stévia/miel et remuer.
 - b. Si tu souhaites bénéficier des bienfaits d'aromates/épices complémentaires : fais-toi plaisir !



#YanaJusVert

Recette 4 : L'exotique

Un concentré d'antioxydant très puissants qui luttent contre le vieillissement prématuré des cellules de l'organisme.

Ingrédients :

- Une poignée de chou
- 3 branches de céleri
- Un verre de jus de pamplemousse
- Deux tranches d'ananas
- Une demi cuillère à café de gingembre

Préparation :

1. Bien laver les ingrédients.
2. Couper les feuilles de chou, les 3 branches de céleri, les 2 tranches d'ananas et le gingembre en petits morceaux.
3. Passer l'ensemble à l'extracteur de jus/au mixeur
4. Ajouter le jus de pamplemousse fraîchement pressé
5. Astuce :
 - a. Si tu préfères que ta boisson soit plus sucrée ajouter quelques gouttes de stévia/miel et remuer.
 - b. Si tu souhaites bénéficier des bienfaits d'aromates/épices complémentaires : fais-toi plaisir !

Recette 5 : L'Avocado Lover

Un coupe faim naturel et qui facilite la digestion.

Ingrédients :

- 1 jus de citron
- 1 pomme
- 2 poignées de laitue
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- 1/2 cuillère à café de fleur de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation :

1. Bien laver les ingrédients.
2. Couper la pomme, la laitue et le demi-concombre et l'avocat en petits morceaux.
3. Passer l'ensemble à l'extracteur de jus/au mixeur
4. Astuce :
 - a. Si tu préfères que ta boisson soit plus sucrée ajouter quelques gouttes de stévia/miel et remuer.
 - b. Si tu souhaites bénéficier des bienfaits d'aromates/épices complémentaires : fais-toi plaisir !

Recette 6 : Le dynamic

Anti-déprime, digestif, lutte contre l'hypertension.

Ingrédients :

- 2 grosses poignées de feuilles d'épinard
- Le jus d'un pamplemousse
- Le jus d'une orange
- 1/2 banane
- Une pincée de vanille en poudre

Préparation :

1. Bien laver les ingrédients.
2. Couper les feuilles d'épinards et la banane en petits morceaux.
3. Passer l'ensemble à l'extracteur de jus/au mixeur
4. Ajouter le jus de pamplemousse et d'orange
5. Astuce :
 - a. Si tu préfères que ta boisson soit plus sucrée ajouter quelques gouttes de stévia/miel et remuer.
 - b. Si tu souhaites bénéficier des bienfaits d'aromates/épices complémentaires : fais-toi plaisir !

Recette 7 : Le digestif

Concentré en vitamine C et vertus digestives puissantes.

Ingrédients :

- 1 banane
- 1/2 tasse d'épinards
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 à 2 dattes
- Une pincée de poivre de Cayenne.

Préparation :

1. Bien laver les ingrédients.
2. Couper la banane, les épinards et les dattes en petits morceaux.
3. Passer l'ensemble des ingrédients à l'extracteur de jus/au mixeur
4. Astuce :
 - a. Si tu préfères que ta boisson soit plus sucrée ajouter quelques gouttes de stévia/miel et remuer.
 - b. Si tu souhaites bénéficier des bienfaits d'aromates/épices complémentaires : fais-toi plaisir !



Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pawnee Tiouka
Bloggeuse – Énergie Illimitée

Énergie Illimitée késako ?

Énergie Illimitée est née de la volonté d’une Guyanaise souhaitant axer sa vie personnelle et professionnelle sur le bien-être physique et mental.

En passant du monde de la finance à celui du wellness, elle a compris l’importance d’entretenir une énergie en santé, pour tout un chacun face aux défis de la vie quotidienne.

Si elle axe ses activités professionnelles à Cayenne sur les coachings sportifs, Danse, Yoga, Pilates, il lui tient à cœur de diffuser une image complète de la santé et du bien-être : en passant par l’exercice physique, le bon équilibre entre corps et esprit, mais aussi par l’hygiène alimentaire.

Quand on sait que 80% de notre santé passe par notre alimentation, elle ne pouvait pas, ne pas partager son expérience sur les Jus Verts !

Bonne dégustation, et santé !