

# 4 JOURS TOUT CRU

Sans gluten Sans lactose  
Sans produits animaux

JUS

SALADES

DOUCEURS

EAUX AROMATISEES



# Sommaire

PRÉSENTATION	3
INDICES À SURVEILLER :	4
Liste des ingrédients pour ces 4 jours	5
TABLEAU DE CONVERSION	7
JOUR 1	8
Jus	9
Salade de Brocoli	10
En cas	11
Eau aromatisée	12
JOUR 2	13
Jus	14
Salade Mangue Ananas	15
En cas	16
Eau aromatisée	17
JOUR 3	18
Jus	19
Tomates mozzarella	20
En cas	21
Eau aromatisée	22
JOUR 4	23
Jus	24
Salade de Pommes	25
Smoothie Vert	26
Eau aromatisée	27
<u>PAGE BONS PLANS</u>	28



# Présentation

## **vous aurez besoin de :**

1. Un blender
2. Un robot Lame S
3. Un extracteur de jus
4. De bons couteaux bien aiguisés
5. Une planche à découper
6. De Tasses (Cups) ou de Cuillères (Spoons)
7. Des petits bols, ou moules en silicone, ou bacs à glaçons
8. De la jolie vaisselle

Pour des conseils sur le matériel et découvrir des offres intéressantes, rendez-vous sur la page [\*\*Bons Plans.\*\*](#)

# Indices à surveiller :

Notez votre ressenti sur les critères ci-dessous en donnant une note sur 10 pour constater (ou non) une évolution



Au début



Après les  
4 jours

Mon poids		
Mon sommeil		
Mon visage		
Mon décolleté		
Mes mains		
Mes bras		
Mes jambes		
Douleurs articulaires		
Douleurs autres		
Mon humeur		

# Liste des ingrédients

## Légumes Verts & Crudités

- 8 à 10 branches de céleri
- 1 tête de brocoli
- 2 ou 3 salades / mesclun
- 5 poignées d'épinards
- 3 ou 4 concombres
- 4 feuilles de blettes
- 1 fenouil
- 6 champignons
- 1 avocat
- 1 oignon rouge
- 1 tête d'ail
- Une dizaine de tomates cerise

## Légumes Colorés

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert

## Fruits

- 10 pommes vertes et rouges
- 1 banane
- 4 mangues
- 2 ou 3 oranges
- 1 petit ananas
- 4 kiwis
- 4 à 5 citrons verts
- 2 citrons jaunes

# Liste des ingrédients

## Condiments & Assaisonnements

- Tamari (-25 % sel)
- Vinaigre de cidre ou framboise
- Huile d'olive première pression à froid
- Câpres ou cornichons
- Olives noires
- Fleur de sel (optionnel)
- Levure maltée

## Herbes Fraîches

- Menthe
- Persil
- Basilic
- Thym
- Romarin

## Oléagineux & Graines

- 500 g graines de tournesol
- 500 g noix de cajou
- Lamelles de coco réhydratées

## Fruits Secs & Naturels

- 250 g raisins secs
- 3 dattes Medjool

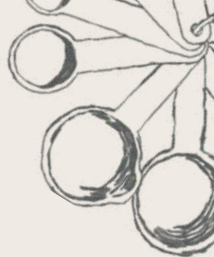
## Épaississants & Aides culinaires

- Agar-agar
- Extrait de vanille ou gousse

## Optionnels / Superaliments

- Sucre de coco
- Spiruline

# Tableau de conversion



## Conversion des Tasses en grammes

	Noix hachées ou graines	Noix entières
<b>1 T</b>	150 g	120 g
<b>3/4 T</b>	110 g	90 g
<b>2/3 T</b>	100 g	80 g
<b>1/2 T</b>	75 g	75 g
<b>1/3 T</b>	50 g	50 g
<b>1/4 T</b>	40 g	40 g

## Conversion de Tasses en millilitres

<b>1 T</b>	240 ml
<b>1/2 T</b>	120 ml
<b>1/3 T</b>	80 ml
<b>1/4 T</b>	60 ml
<b>1 CS</b>	15 ml
<b>1 Cc</b>	5 ml

- CS = cuillère à soupe\*
- Cc = cuillère à café\*

# JOUR 1



## INGREDIENTS

- 3 à 4 branches de céleri
- 1 pomme verte
- 1 tige de brocoli (la tête vous servira pour la salade)
- ¼ citron
- 3 branches de persil
- 1 ou 2 cm de gingembre



## Jus Vert

1. Passez l'ensemble des ingrédients à l'extracteur de jus.
2. Vous pouvez également intégrer les feuilles vertes du céleri, riches en nutriments.
3. Toutefois, si vous débutez avec les jus frais, leur saveur peut être assez prononcée.
4. Il est donc conseillé de les incorporer progressivement, selon votre tolérance gustative.

## INGREDIENTS

- Mesclun
- 1 petite tête de Brocoli
- 1 Pomme
- 6 Champignons
- ½ Avocat

### Sauce

- 2 CS de jus de citron
- 2 CS de Tamari
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pressée
- Quelques câpres ou cornichons



## Salade de Brocoli

1. Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients liquides.
2. Puis ajouter l'ail et les câpres ou les cornichons.
3. Détailler la tête de brocoli. Couper en 2 les tomates cerises et les champignons en 4.
4. Mettre tous ces ingrédients à macérer dans la sauce durant un bon quart d'heure. Remuer de temps en temps.
5. Disposer le mesclun dans l'assiette. Ajouter l'avocat et les ingrédients qui ont macéré.

## INGREDIENTS

- 3 pommes
- 1 banane
- 2 branches de cèleri
- ¼ concombre
- Un peu de gingembre râpé
- Un peu de menthe
- ½ Cuillère à soupe de sucre de Coco : Optionnel
- 1 Cuillère à Soupe de graine de tournesol
- 1 Cuillère à Soupe de raisins secs



## En cas

1. Blender Pommes, Banane, Cèleri, Concombre, Gingembre Menthe et sucre de Coco avec un peu d'eau.
2. Mettre dans un joli bol et parsemer de tournesol et raisins secs.

## INGREDIENTS

- 5 rondelles de concombre
- 2 rondelles de citron
- 1 cm de gingembre
- une belle branche de menthe.



## Eau aromatisée

1. Mettre dans une carafe 5 rondelles de concombre, 2 rondelles de citron, 1 cm de gingembre
2. et 1 belle branche de menthe.
3. Recouvrir d'eau et attendre 30 minutes avant de déguster frais ou à température ambiante.
4. La carafe peut être remplie plusieurs fois sans changer les ingrédients. Dans ce cas, la garder au frais.

***Ce soir, faire tremper 1 tasse de graines de Tournesol et des raisins secs secs pour la douceur de demain matin.***

# JOUR 2



## INGREDIENTS

- 3 belles poignées d'Epinards (ou salade verte),
- ½ fenouil ou ½ concombre,
- 1 pomme,
- 1 cm de gingembre frais



## Jus

1. Lavez tous les ingrédients.
2. Coupez la pomme et le fenouil/concombre en morceaux.
3. Passez le tout à l'extracteur en alternant les ingrédients.
4. Mélangez et dégustez immédiatement.

## INGREDIENTS

- Jeunes pousses d'épinards
- Mangue
- Ananas
- Pomme

### Sauce

- ½ Mangue
- ¼ Oignon rouge
- 1 Cuillère à Soupe de Tamari
- le jus d'un citron vert
- ½ gousse d'ail pressée
- 1 cm de Gingembre râpé



## Salade Mangue Ananas

1. Coupez la mangue, l'ananas et la pomme en petits morceaux.
2. Disposez les jeunes pousses d'épinards dans une assiette ou un saladier.
3. Ajoutez les fruits coupés pour créer une salade colorée et appétissante.
4. Préparez la sauce : Mixez la ½ mangue avec le tamari, le jus de citron vert, l'ail et le gingembre jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse. Ajoutez ensuite l'oignon rouge finement ciselé et mélangez délicatement.
5. Versez la sauce sur la salade.
6. Décorez avec quelques feuilles de menthe et de coriandre.

## INGREDIENTS

- 2 pommes râpées
- 1 T de graine de tournesol trempées la veille
- 2 CS de Raisins secs trempés dans un jus d'orange la veille
- Un citron
- Des épices de votre choix



## En cas

1. Rincez abondamment les graines de tournesol préalablement trempées, puis laissez-les s'égoutter dans une passoire pendant la préparation du reste de la recette.
2. Râpez les pommes dans un saladier, puis arrosez-les immédiatement avec un filet de jus de citron afin d'éviter qu'elles ne noircissent.
3. Ajoutez ensuite les graines de tournesol égouttées, les raisins secs trempés ainsi que le jus d'orange.
4. Mélangez délicatement l'ensemble pour bien répartir les ingrédients.
5. Ajoutez les épices de votre choix selon vos envies.
6. Pour une version parfumée et gourmande, vous pouvez ajouter quelques gouttes de fleur d'oranger dans le jus d'orange et saupoudrer de cannelle fraîchement moulue.
7. Mélangez une dernière fois et dégustez frais.

## INGREDIENTS

- Une tranche de Mangue
- Une tranche de Citron vert
- Du Gingembre



## Eau aromatisée

1. Déposez la tranche de mangue, le citron vert et les lamelles de gingembre dans une carafe ou une bouteille en verre.
2. Versez l'eau fraîche, puis laissez infuser au réfrigérateur pendant au moins 1 à 2 heures afin de permettre aux saveurs de se diffuser pleinement.
3. Pour une infusion plus intense, laissez reposer toute une nuit.
4. Conseil dégustation : Servez bien frais et renouvelez l'eau une à deux fois dans la journée avec les mêmes ingrédients.

***Ce soir, faire tremper deux Tasses de noix de cajou et une Tasse de lamelles de coco en prévision de la préparation de la Mozzarella demain matin.***

# JOUR 3



## INGREDIENTS

- 4 feuilles de blettes
- 1 poivron vert
- 2 branches de cèleri
- 1/2 gousse d'ail



## Jus

1. Lavez tous les ingrédients.
2. Passez le tout à l'extracteur en alternant les ingrédients.
3. Mélangez et dégustez immédiatement.
4. Rajouter un peu de romarin, de thym ou d'origan et vous aurez l'impression de boire un gazpacho.

## INGREDIENTS

- 1 Tasse d'eau
- 1,5 Cuillère à Café d'Agar-Agar
- 1 Tasse de noix de cajou trempées
- 1 Tasse de lamelles de coco réhydratées
- 1/2 Cuillère à Café de sel
- 1 càs de levure maltée
- Huile d'olive pour les moules
- Tomates



## Tomates mozzarella

1. Dans une casserole, versez la moitié de l'eau et ajoutez l'agar-agar. Mélangez au fouet puis portez à ébullition tout en remuant.
2. Dès que le mélange commence à bouillir, ajoutez le reste de l'eau afin de faire légèrement baisser la température, puis mélangez à nouveau.
3. Dans un blender, ajoutez les noix de cajou trempées, les lamelles de coco réhydratées, le sel, la levure maltée ainsi que le mélange eau-agar-agar encore chaud.
4. Mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse, crémeuse et homogène.
5. Huilez légèrement des petits bols, moules en silicone ou bacs à glaçons avec un filet d'huile d'olive.
6. Versez la préparation dans les moules puis placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, jusqu'à ce que la mozzarella soit bien prise.
7. Démoulez délicatement, puis servez avec des tomates coupées en tranches ou en morceaux pour une délicieuse salade tomates mozzarella vegan et crue.

Pour les moules, prendre des petits bols ou moules en silicone ou bacs à glaçons

## INGREDIENTS

- 2 Mangues
- 3 dattes Medjool dénoyautées
- 1 Tasse de noix de cajou
- 1 Cuillère à Café d'extrait de Vanille
- 300 ml d'eau
- 1 citron vert ou 1 Kombawa



## En cas

1. Blender tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
2. Remplir de jolis verres et zester le citron vert ou le Kombawa dessus

## INGREDIENTS

- 3 ou 4 branches de Thym
- 3 rondelles de citron
- 1 cm de gingembre



## Eau aromatisée

1. Mettre dans une carafe les branches de Thym, les rondelles de citron et le gingembre
2. Recouvrir d'eau et attendre 30 minutes avant de déguster frais ou à température ambiante.
3. La carafe peut être remplie plusieurs fois sans changer les ingrédients. Dans ce cas, la garder au frais.

# JOUR 4



## INGREDIENTS

- 1 ou 2 Orange
- Poivron rouge
- Concombre
- Citron vert



## Jus

1. Lavez tous les ingrédients.
2. Passez le tout à l'extracteur en alternant les ingrédients.
3. Mélangez et dégustez immédiatement.
4. Garder le zeste de citron vert pour la salade

## INGREDIENTS

- Des feuilles de salade de votre choix
- ½ Mangue
- 1 Pomme
- 1 Orange
- Graines de Chanvre et de Lin moulue

### Sauce

- 1 Cuillère à Soupe de Tamari
- 1 Cuillère à Soupe de vinaigre de cidre ou framboise
- Cuillère à Soupe d'huile d'olive
- Zeste de citron vert



## Salade de Pommes

1. Lavez soigneusement les feuilles de salade puis disposez-les dans un saladier ou directement dans les assiettes.
2. Épluchez la mangue et coupez-la en dés ou en fines tranches. Ajoutez-la sur les feuilles de salade.
3. Pelez l'orange à vif, puis découpez les suprêmes en retirant les membranes. Disposez-les délicatement sur la salade.
4. Coupez la pomme en petits morceaux ou en fines lamelles, puis ajoutez-les à la préparation.
5. Saupoudrez l'ensemble avec les graines de chanvre et de lin moulues.
6. Préparation de la sauce
7. Dans un petit bol, mélangez le tamari, le vinaigre de cidre (ou framboise), l'huile d'olive et le zeste de citron vert.
8. Mélangez bien puis versez la sauce sur la salade juste avant de servir.
9. Mélangez délicatement et dégustez immédiatement pour profiter de toute la fraîcheur et des saveurs fruitées.

## INGREDIENTS

- 3 belles poignées d'épinards,
- 4 kiwis,
- 2 ou 3 branches de persil,
- le jus d'un citron vert,
- 1 cuillère à soupe de Spiruline



## Smoothie Vert

1. Blender tous les ingrédients.

## INGREDIENTS

- 2 belles rondelles de pommes
- une belle branche de Romarin
- 3 rondelles de citron
- 1 cm de gingembre



## Eau aromatisée

1. Mettre dans une carafe la branche de Romarin, les rondelles de pommes et de citron et le gingembre
2. Recouvrir d'eau et attendre 30 minutes avant de déguster frais ou à température ambiante.
3. La carafe peut être remplie plusieurs fois sans changer les ingrédients. Dans ce cas, la garder au frais.

***Ce soir, faire tremper deux Tasses de noix de cajou et une Tasse de lamelles de coco en prévision de la préparation de la Mozzarella demain matin.***

# PAGE BONS PLANS

Pour vous équiper, vous pouvez vous rendre sur [La page BONS PLANS.](#)



Vous trouverez des réductions allant de **5 à 10 %** sur les sites partenaires :

- [www.hurom.com](http://www.hurom.com) - code promo : **KILUKRU10**

Code promo **KILUKRU** pour les suivants :

- [www.semineraliser.com](http://www.semineraliser.com) (Quinton, argile, sève de bouleau)
- [www.laspirulinedejulie.fr](http://www.laspirulinedejulie.fr) (Spiruline, Phycocyanine)
- [www.yokool.fr](http://www.yokool.fr) (Bains dérivatifs, miam ô fruit) avec le code **135558005** à saisir à l'inscription

Je distribue également les produits suivants :



- Forever (Aloe Vera)
- Le vitaliseur de Marion



- Le Thermomix
- Les patch Livewave

**Envoyez-moi un mail avant** de commander pour avoir la réduction.

N'hésitez pas à me poser vos questions sur

[La page contact.](#)



Nath de KILUKRU



<https://linktr.ee/KILUKRU>



[kilukrucrusine](https://www.instagram.com/kilukrucrusine)



[Nathalie BADEY NASH](https://www.tiktok.com/@Nathalie_BADEY_NASH)



[www.jeune-detox-et-randonnee.fr](http://www.jeune-detox-et-randonnee.fr)

[www.kilukru.fr](http://www.kilukru.fr)



06 10 41 15 49



[kilukru@kilukru.fr](mailto:kilukru@kilukru.fr)



4 Le Haut Du Roseau, 87220 Boisseuil