

# La détox végétale « Des plantes et des fleurs dans l'assiette »

Installé au cœur du Vercors, le centre de détox La Pensée sauvage ouvrira des ateliers de cuisine à l'été 2025, dédiés à une alimentation centrée sur le mieux-être. On explore cette vision, détaillée dans « Détox végétale », avec le naturopathe Romain Vicente et les deux chefs du lieu, Boris Astier et Joan Delawarde.

PAR SAMIA MRANI



ROMAIN VICENTE



BORIS ASTIER ET JOAN DELAWARDE

L'équipe de  
La Pensée  
sauvage

## Qu'est-ce qu'une détox végétale ?

**Romain Vicente :** La détox, c'est un mécanisme naturel dans le corps humain pour équilibrer le milieu intérieur à chaque instant. Nous, quand on parle de cure détox, on amplifie ce mécanisme pour favoriser l'élimination des déchets, le travail des organes dédiés. Le principe est toujours le même : une alimentation hypotoxique, c'est-à-dire des fruits et légumes frais, bio, de bonne qualité et non transformés, qui vont limiter l'apport calorique, ce qui facilitera le travail des organes d'élimination. C'est une expérience alimentaire, mais aussi sur d'autres plans, car, pour que la détox prenne tout son sens, il faut qu'elle se fasse au repos, loin du stress et des possibles compulsions alimentaires.

## Quels en sont les bienfaits ?

**Romain Vicente :** Les premiers bienfaits vont se manifester sur le taux de stress grâce à la coupure avec un quotidien un peu enflammé qui engendre souvent des excès côté alimentaire. En termes de santé, on a une amélioration du rythme cardiaque, des troubles digestifs, articulaires, de la peau, du sommeil. Mais chez nous, les cures s'inscrivent dans un contexte global de repos, de balades en forêt, de sieste, de sauna, de détente sur un hamac, de massages, etc.

**Boris Astier :** Au-delà de la cure végétale, avec l'alimentation vivante, c'est-à-dire sans surcuisson, sans surtransformation, on va digérer plus facilement, on va se sentir moins lourd. On va avoir plus d'énergie, car la digestion correspond à 30 % de notre énergie dépensée. On privilégie donc des aliments plus facilement assimilables, car ça demande moins d'effort au corps ; de plus, cela permet de conserver les nutriments et vitamines nécessaires.

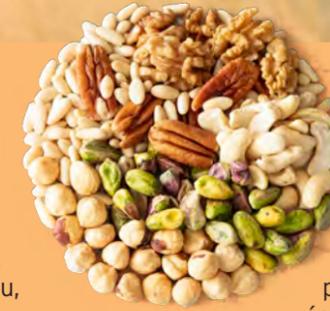
## Comment concevez-vous les recettes ?

**Boris Astier :** On a la chance d'avoir un environnement extraordinaire avec quantité de petits producteurs bio et, comme on travaille quasi exclusivement en local, on est bercé par la saisonnalité. Ce sont les produits qui commandent, d'une certaine façon. Là, on va travailler des asperges, des fraises, mais en hiver on va se concentrer sur les légumes racines et on sera davantage sur des plats traditionnels, presque paysans. On va proposer un pot-au-feu, par exemple, mais au lieu de surcuire dans un bouillon, on va utiliser une cuisson à la vapeur douce et réaliser un consommé. Ça reste un pot-au-feu, mais cuit différemment pour préserver les nutriments. Les cuisines traditionnelles sont très inspirantes, car certaines sont très végétariennes, comme l'asiatique, la libanaise, l'indienne...

**Joan Delawarde :** On est un peu autodidactes sur les recettes, on les crée, on les met à la carte, puis on les présente à Romain selon les cures, car certains ingrédients peuvent être utilisés pour certaines et pas pour d'autres. Romain valide ou non en fonction de ce qui est en adéquation avec les principes de la naturopathie. Le plus souvent, ce sont les desserts qui peuvent coincer un peu, mais la plupart des entrées et des plats ne posent pas de problème.

## Est-ce qu'on peut réaliser une cure détox végétale à domicile ?

**Romain Vicente :** Tout à fait, la cure végétale est une approche facile et non frustrante de la détox, où on découvre une autre alimentation. Mais mieux vaut prendre conseil auprès d'un spécialiste en amont pour s'assurer qu'on n'a



pas de problème de santé inconnu. Le plus simple, c'est encore de s'inspirer du livre sur certaines recettes. Et puis on peut très bien la mettre en œuvre au quotidien avec un naturopathe ou un professionnel. Dans ce cas, on peut l'expérimenter par le biais de monodiètes ponctuelles, un soir par semaine par exemple, ou s'essayer à l'alimentation végétale pendant deux ou trois jours. Ça peut tout à fait constituer les premiers pas vers la détox.



## Quels sont vos indispensables pour la réussir ?

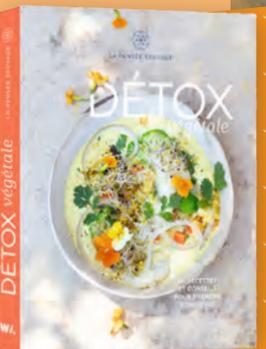
**Joan Delawarde :** Pour moi, il faut essentiellement jouer sur les épices pour assaisonner. D'ailleurs, chez nous, on dit qu'on ne sale pas mais qu'on assaisonne. Dans notre cuisine, on essaie de mettre beaucoup d'épices avec juste une pointe de sel, ça donne un goût bien prononcé aux légumes. On joue aussi avec les cuissons en privilégiant surtout la vapeur douce.

**Boris Astier :** On conseille d'acheter au moins un cuit-vapeur à vapeur douce, cela permet une cuisson des aliments en conservant tous leurs nutriments et vitamines, mais aussi leur goût. L'important est d'acheter des ingrédients de très bonne qualité, donc il vaut mieux aller chez un petit maraîcher. Même dans les grandes villes aujourd'hui, on peut avoir accès à des paniers de qualité, mais cela demande d'être un consommateur un peu éclairé. On travaille beaucoup avec des blenders, pour faire des sauces rapides, très bonnes, très gourmandes et excellentes pour la santé, qui peuvent se consommer avec des crudités, des légumes vapeur. En condiment, on utilise souvent la lactofermentation, le miso, le kéfir, car tous ces aliments vont nourrir et diversifier notre microbiote, qui est essentiel à notre santé. Nos intestins représentent quand même 70 % de notre réponse immunitaire. Il faut conserver la notion de plaisir ; la cuisine santé a toujours cette image un peu rébarbative, mais on peut manger gourmand tout en prenant soin de soi, et c'est tout à fait faisable avec une alimentation vivante et végétale.



## Détox végétale

Créé en 2007, l'établissement La Pensée sauvage propose des cures détox pensées pour expérimenter les principes de base de la naturopathie, pendant une semaine à Plan-de-Baix, à proximité de Valence, mais aussi en Corse et à Minorque. Avec cet ouvrage, l'équipe du centre met à la portée de chacun la possibilité de réaliser à domicile ses recettes 100 % végétales, aussi saines que gourmandes, et de découvrir une autre façon de s'alimenter. « Détox végétale », de La Pensée sauvage, éd. Webedia.





## Crémeux céleri moutarde

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 15 MIN

**Pour le crémeux céleri :** • 1 céleri boule • 100 g de purée d'amande • 60 g de moutarde au curcuma

**Pour la brunoise :** • 3 pommes Juliet ou gala • 30 g de moutarde à l'ancienne • 2 c. à soupe d'huile de noisette

**Pour les finitions :** • Jeunes pousses de moutarde • 1/2 c. à café de graines de moutarde • Quelques graines de pavot • Huile de noisette

1 **Épluchez le céleri** et coupez-le en gros morceaux. Faites-le cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Placez-le dans le bol d'un mixeur, ajoutez la moutarde au curcuma, la purée d'amande, salez et versez 60 cl d'eau. Mixez pour obtenir une texture crémeuse.

2 **Coupez les pommes**, épépinez-les et coupez-les en brunoise. Mélangez-les avec l'huile de noisette et la moutarde à l'ancienne, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crémeux céleri pour lier le tout. Réservez.

3 **Dressez le crémeux dans 4 assiettes** et ajoutez un peu de brunoise de pomme par-dessus. Décorez avec quelques graines de moutarde et de pavot, les jeunes pousses et un trait d'huile de noisette.

## Tartare d'avocat

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 MIN

• 4 avocats • 2 citrons verts • 2 brins de persil  
• 4 tomates séchées • 2 c. à soupe d'huile d'olive  
• 2 c. à café d'épices à guacamole • Paprika  
• Sel gris • Poivre

1 **Épluchez les avocats**, ôtez les noyaux. Coupez-les en gros cubes. Arrosez-les du jus d'1 citron vert.

2 **Émincez les tomates séchées** et ciselez les brins de persil. Mélangez-les aux avocats avec les épices et l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez du paprika selon votre goût.

3 **Dressez le tartare d'avocat** à l'aide d'un cercle dans les assiettes. Décorez avec un quartier de citron vert et 1 pincée de paprika. Ajoutez 1 trait d'huile d'olive juste avant de déguster. Accompagnez le tartare de pain de petit épeautre.



## Velouté de petits pois et chantilly coco

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 MIN  
CUISSON 10 MIN

• 600 g de petits pois écossés • 1 gousse d'ail  
• 12 brins de menthe • 30 cl de crème de coco  
• 25 cl de lait de coco • Huile de noisette  
• Sel gris • Poivre

1 **Portez une grande casserole d'eau salée** à ébullition et faites-y cuire les petits pois pendant 9 minutes. Égouttez-les puis trempez-les dans un bol d'eau glacée. Égouttez-les de nouveau, déposez-les dans le bol d'un blender.

2 **Pelez l'ail**, effeuillez les brins de menthe en prenant soin d'en réserver quelques-uns pour le dressage. Ajoutez l'ail et la menthe dans le blender puis versez la crème de coco et 20 cl d'eau. Salez, poivrez et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. Réservez.

3 **Émulsionnez rapidement le lait de coco** dans le bol d'un blender. Versez-le dans un siphon. Ajoutez 2 cartouches de gaz, secouez bien.

4 **Répartissez la soupe** dans des assiettes creuses, puis déposez un peu de chantilly coco sur le dessus. Décorez avec les feuilles de menthe, ajoutez un trait d'huile de noisette et dégustez immédiatement.

## Yaourt crémeux lactofermenté et barres granola

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 25 MIN  
CUISSON 9 H | REPOS 4 H

**Pour les barres granola :** • 150 g de sarrasin • 60 g de dattes medjoul • 75 g de fruits rouges séchés (griottes, fraises, baies de goji) **Pour le yaourt :** • 40 cl de yaourt de soja • 25 cl de crème de soja lactofermentée • 1 gousse de vanille • 1 c. à soupe de sucre de coco **Pour le coulis :** • 250 g de fraises **Pour les finitions :** • 8 fraises • 2 brins de menthe

1 **La veille, faites tremper le sarrasin** pendant 4 heures dans un saladier d'eau. Préchauffez le four à 60 °C. Égouttez le sarrasin et étalez-le sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faites-le cuire lentement au four à 60 °C pendant 6 heures.

2 **Préchauffez le four à 95 °C.** Mixez les dattes avec 6 cl d'eau pour obtenir une texture lisse et homogène. Mélangez le sarrasin, la purée de datte et les fruits séchés. Placez la préparation dans des emporte-pièces rectangulaires. Enfourez pour 3 heures en les retournant à mi-cuisson.

3 **Le jour même, fendez la gousse de vanille en deux** et récupérez les grains. Placez le yaourt, la crème, le sucre et les grains de vanille dans le bol d'un blender. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

4 **Équeutez 250 g de fraises** et mixez-les. Répartissez le yaourt dans des bols, décorez avec quelques fraises coupées en deux, le coulis de fraise et quelques feuilles de menthe. Servez avec une ou deux barres granola par personne.

