

# Recettes anti-constipation

## Confiture de pruneaux

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 3 pruneaux
- Jus d'orange

### Préparation :

- Faites tremper les pruneaux dans le jus d'orange pendant 2h.
- Puis, mixez le tout.
- Cette confiture crue peut personnaliser un yaourt, un pudding de chia ou se consommer telle quelle en dessert ou collation.



## Pudding spécial transit

### Ingrédients :

- 1 c.s. de psyllium
- 2 c.s. de graines de chia
- 20 cl de lait végétal, non sucré
- 1 c.c. de compote de pommes ou de purée de pruneaux, sans sucre

### Préparation :

- Dans un bocal, versez le psyllium et les graines de chia. Recouvrez le tout de lait végétal puis refermez le récipient et secouez-le plusieurs fois afin de bien mélanger l'ensemble.
- Laissez prendre la préparation au frais pendant 2h.
- Au moment de servir, ajoutez une cuillère à café de compote de pommes ou de purée de pruneaux et mélangez le tout. C'est prêt à être dégusté.



## **Smoothie spécial constipation**

**Temps de préparation : 5mn**

### **Ingrédients :**

- 1 c.s. de graines de lin trempées pendant une nuit
- 2 pruneaux trempés pendant une nuit
- 1 à 2 kiwis
- 1 morceau de papaye ou d'ananas

### **Préparation :**

- Mixez le tout et dégustez sans attendre.



# Recettes anti-diarrhée

## Smoothie spécial diarrhée

**Temps de préparation : 5mn**

### **Ingrédients :**

- 1 poignée de myrtilles
- 1 banane
- ½ jus de citron
- 1 c.c. de chlorophylle en poudre

### **Préparation :**

- Mixez le tout et dégustez sans attendre.



## Verrines kudzu-caroube

### **Ingrédients :**

- 2 c.c. de kudzu
- 30 cl de lait végétal (riz ou coco), sans sucre
- 1 c.c. de caroube

### **Préparation :**

1. A froid, mélangez le kudzu dans le lait végétal jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
2. Faites chauffer l'ensemble à feu doux jusqu'à ce qu'il s'épaississe.
3. Retirez du feu et ajoutez-y le caroube. Mélangez bien le tout.
4. Répartissez la préparation dans des verrines et laissez-la refroidir.

### **Option :**

- Pour un aspect plus gourmand, ajoutez 1/2 c.c. de purée de noisettes en fin de cuisson.
- Le kudzu, principalement connu pour ses vertus d'aide au sevrage tabagique et alcoolique, est également un puissant protecteur de l'intestin. On l'utilise ici, associé au caroube, pour épaissir la préparation afin d'obtenir une texture de béchamel, qui aide à réparer un intestin fragile.

