



## Faites le plein d'énergie

Sylvie Demers  
Naturothérapeute-herboriste

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il apporte au corps les éléments nutritifs nécessaires au maintien d'un bon niveau d'énergie jusqu'au dîner et il aide à améliorer les performances intellectuelles, dont la mémoire et la concentration.

Un déjeuner équilibré devrait comprendre des éléments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Les produits céréaliers et les fruits et légumes contiennent des glucides. Quant aux produits laitiers, aux viandes et aux substituts, ils renferment des protéines. Les glucides servent à fournir de l'énergie et contribuent à la métabolisation des gras et des protéines. Ces dernières sont essentielles au bon fonctionnement des muscles et du cerveau et donnent la sensation d'être rassasié. Buvez une boisson chaude ou froide pour vous réhydrater et consommez des produits contenant des gras ou du sucre comme le beurre, les huiles végétales, le miel ou les confitures, et vous serez prêt à entreprendre vos activités quotidiennes.

Mais si vous manquez de temps ou d'appétit, le *smoothie* représente la solution idéale.

Voici ma version du *smoothie* énergétique que vous pourrez déguster au

déjeuner ou en collation. Utilisez votre imagination pour varier à volonté les ingrédients et en faire des versions colorées, nutritives et gourmandes.

### Recette de base de l'infusion

Préparer une infusion avec 15 ml (1 c. à soupe) d'une seule plante ou d'un mélange énergisant dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Réfrigérer jusqu'au lendemain matin. Suggestions de plantes tonifiantes et énergisantes : thé vert, menthe poivrée, mélisse, marjolaine, romarin, thym, origan, sauge, basilic, hysope, ortie, ginseng, gingembre, etc.

### Recette de base du *smoothie* énergisant

60 ml (1/4 tasse) d'infusion d'herbes énergisantes  
60 ml (1/4 tasse) de jus de fruits ou de légumes au choix  
60 ml (1/4 tasse) de lait ou de boisson de soya, de riz, d'amandes ou de chanvre  
1 pot individuel de yogourt nature ou aux fruits  
1 banane, 1 pomme en cubes, 60 ml de bleuets (1/4 tasse) ou 2 tranches d'ananas  
5 ml (1 c. à thé) de miel ou de sirop d'érable  
1 pincée de cannelle, de clou de girofle ou de gingembre (facultatif)  
5 ml (1 c. à thé) de beurre d'arachide ou d'amande, de confiture ou de pâte de chocolat (facultatif)

Passer au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Si c'est trop épais, rajouter du liquide.

