

CRUsine Académie

# Formation

À l'alimentation  
vivante



## Sommaire

- \* Engagement .....page 2
  - \* Qu'est-ce que l'hygiénisme ? .....page 3 & 4
  - \* Les cinq clefs de la santé .....page 5
  - \* 100% cru ou pas & organisation .....page 6
  - \* Les combinaisons alimentaires & eau citronnée.....page 7
  - \* Les sauces & accompagnements.....page 8 à 10
  - \* Créer son post cru.....page 11
  - \* Les ingrédients à stocker..... page 12
  - \* Les outils du crudivore.....page 13 & 14
  - \* La taille des légumes .....page 15
  - \* La déshydratation ..... page 16 & 17
  - \* Travailler les textures.....page 18 à 22
  - \* les germinations.....page 23
  - \* Les super- aliments.....page 24
  - \* La fermentation..... page 25
  - \* Le chia..... page 26
  - \* Le psyllium .....page 27
  - \* Les EM microorganismes efficaces au quotidien .....page 29
-

## Engagement

Cette académie est le fruit d'expériences et de recherches personnelles. Son but est de vous transmettre des connaissances et mon vécu afin de vous aider à sillonner vers l'équilibre.

Je souhaite vous donner l'envie de trouver cette santé radieuse qui nous a été promise, que ce soit par la culture de la terre, par la passion des abeilles, ou par mes recettes de crusine. Nul doute que nos amies Joie et Santé sont là, en nous, alors laissons-les s'exprimer.

L'alimentation vivante est pour moi une voie incontournable, mais ne vous attendez pas à ce que je vous dicte un protocole strict. Chacun doit trouver sa formule et il me semble important de vous préciser que les écarts font aussi partie du chemin. Vous allez découvrir le cadre alimentaire qui permettra à votre organisme de carburer à son optimum. Sachez, que l'alimentation vivante est un des facteurs importants dans le processus de régénération, mais qu'il n'est pas le seul. Alors n'oubliez pas de dormir, de prendre l'air et le soleil, d'entretenir de bonnes relations et d'avoir une activité physique adaptée.

Ce qui importe, c'est d'être à l'écoute de son ressenti, de comprendre les processus en cours, et de prendre les meilleures décisions pour soi-même.

Je suis une passionnée qui souhaite un monde joyeux et en bonne santé. Et vous ?

**Mettons-nous toutes et tous au service de la vie.**

---

## Qu'est-ce que l'Hygiénisme ?

---

***L'hygiénisme est l'art de vivre en bonne santé par le respect des lois de la nature et par la bonne connaissance des aliments spécifiques à l'espèce humaine.***

Cette conception est révolutionnaire parce qu'elle est aux antipodes des modes de pensée habituels.

Contrairement à la médecine officielle qui traite les symptômes, l'Hygiénisme part du principe de **supprimer la cause pour faire disparaître l'effet**.

**L'hygiénisme** est donc un enseignement tiré directement de l'observation des Lois de la vie. En un mot, c'est un véritable art de vivre.

**L'Hygiénisme** enseigne les principes de base pour tous, mais chacun doit doser chaque facteur de santé selon son propre pouvoir d'assimilation et devenir ainsi l'artisan de sa santé.

L'école hygiéniste est simple. Elle redonne au corps son plein potentiel de guérison. On parlera d'homéostasie\*. On ne contre pas, on accompagne. On permet aux mécanismes de régénération de faire leur travail en agissant sur l'équilibre du terrain.

C'est pour cela qu'un minimum de connaissances en physiologie vous sera nécessaire.

**\*La loi de l'homéostasie dit que : « Tout système laissé à lui-même revient spontanément à l'état d'équilibre en passant par des processus régulateurs »**

---

Les piliers de l'équilibre et de nos besoins fondamentaux sont :

- le sommeil
- l'eau
- la nourriture
- le soleil
- les liens sociaux
- l'exercice physique

Il faudrait cerner son point faible et le travailler.

**En alimentation, il vous faut :**

1. Des fruits et légumes de qualité (carburant et nutriments)
2. Des feuilles vertes (nutriments et fibres)
3. Une source grasse protéinée (noix, olive, fruit gras, œuf, poisson, viande)

Le tout non dénaturé, c'est-à-dire cru, non assaisonné ou le moins possible et non transformé.

**À chacun de trouver son équilibre.**

---

## Les 5 clefs de la santé

---

Puiser les connaissances à plusieurs sources puis croiser les informations pour créer **sa** compréhension.

**Clef n°1** : Apprendre - Acquérir des connaissances sur la santé.

- \* L'apprentissage amène la compréhension et permettra de mettre en oeuvre les principes appris afin d'obtenir des résultats.

**Clef n°2** : Se nourrir- Donner au corps les aliments pour lequel il a été conçu.

- \* Notre seul souci devrait être d'apporter au corps les éléments qui sont nécessaires à son bon fonctionnement, c'est à dire des aliments vivants . Pour le reste notre corps s'occupe de tout.

**Clef n°3** : Eliminer - Detoxiner le corps.

- \* Tout comme notre voiture , notre corps a besoin de dégrasages réguliers. Veuillez à ce que vos émonctoires fonctionnent correctement.

**Clef n° 4** : Se forger sa conviction - Avoir des pensées positives.

- \* Croire en ce que l'on met en place et cultiver la joie. Essayez de parler en termes positifs.

**Clef n° 5** : Appliquer - Passer à l'acte.

- \* Une fois la connaissance acquise, il faut mettre en application et rester ouvert, c'est à dire ne pas s'enfermer dans un dogme qui consisterait à suivre à la lettre les écrits d'un tel ou un tel. A chacun son rythme d'intégration et de régénération, parfois ce qui marche pour l'un ne marche pas pour l'autre ou tout du moins pas aussi rapidement que vous l'auriez souhaité. Ne jamais désespérer, ayez la foi.
-

## 100% cru ou pas

Est ce que la finalité c'est d'être cru à 100%, je ne le crois pas.

Ce qui est important c'est de dépasser les 50% quotidien de cru afin de palier à la leucocytose digestive.

Découverte il y déjà de nombreuses années, la leucocytose est la réaction du système immunitaire enclenchée lors de l'absorption d'aliments cuits. Le système immunitaire répond à ce qu'il considère être une attaque et s'affaiblit inutilement. Fort de ce constat, veillez à équilibrer le ratio cuit/cru.

Naturellement vous verrez s'installer des périodes totalement crues en fonction des saisons et de votre ressenti personnel.

Vous avez éliminé les poisons majeurs, additifs, alcool, gluten, produits transformés par l'agro-alimentaire, produits laitiers de vache, vous avez sérieusement diminué vos apports carnés et vous avez introduit fruits et légumes frais à plus de 50% vous êtes déjà presque parfait !

Il ne faut pas sous-estimer le plaisir de la table ou la convivialité pour perdurer sur le chemin de l'alimentation santé.

## Organisation et planification des repas

Choisir le jour des courses en fonction de son planning. Au début faites une liste puis par la suite laissez vous séduire à l'instinct. Vous allez apprendre à repérer les bons fruits et légumes. En rentrant, vous allez nettoyer et trier vos achats pour faciliter l'élaboration de vos menus quotidien. Profitez de votre jour de repos pour confectionner des sauces, des déshydratations, des lait végétaux ainsi, en rentrant du travail vos repas seront prêts en un tour de main. Pensez à toujours avoir des fruits à croquer en stock et des bananes mûres. L'utilisation de boîtes hermétiques vous facilitera la tâche afin de disposer d'un choix tout prêt d'ingrédients déjà triés.

---

## Les combinaisons alimentaires

Une mauvaise combinaison alimentaire ralentira la digestion et sera généralement accompagnée de ballonnements, de gaz, de levures indésirables. Cela nuira à une bonne assimilation des nutriments. Certaines personnes sont plus ou moins sensibles à cette chimie.

- \* Pour faire très simple, d'une manière générale, les légumes vont avec tout.
- \* Les gras ne font pas bon ménage avec les sucres, mais n'en faites pas une religion, le plaisir des papilles vaut quelque fois le coup de se laisser tenter!
- \* Les agrumes se marient bien avec les gras.
- \* Et rien de mieux que d'être à l'écoute de vos sensations.

## Eau tiède citronnée du matin, pourquoi ?

**1/2 citron dans un grand verre d'eau tiède vous sera bénéfique pour :**

- **Eliminer les toxines** : le citron fraîchement pressé agit comme un diurétique et aide les reins à drainer les toxines. Il stimule et draine également le foie. L'eau tiède permet au système digestif de se réveiller en douceur et va permettre de relancer le transit intestinal.
- **Détoxifier la peau** : rempli d'antioxydant et de Vit C il contribue à vous donner bonne mine.
- **Renforce le système immunitaire.**
- **Hydrate les cellules.**
- **Aide à retrouver une bonne haleine.**

Essayez pendant un mois et constatez les résultats.

Cela ne marche que si vous pressez un citron, mais pas avec les jus en bouteille.

Le citron est généralement alcalinisant, mais, les personnes « neuro-arthritiques » risquent au contraire de s'acidifier avec le citron. A doser selon votre constitution...

---



## Les indispensables sauces et accompagnements

**Huiles / Graisses (1)** - Huile d'olive, huile de lin, huile de noix de coco, beurre de noix, tahini, graines de sésame, graines de tournesol, graines de potiron, pignons, amandes, noix de cajou, noix de macadamia, avocat.

**Les sels (2)** - sel rose, Tamari, Miso, algues, l'eau de Quinton.

**Les acides (3)** - citron, citron vert, orange, pamplemousse, tomate, choucroute, vinaigre de cidre, tamarin.

**Les sucrés (4)** - datte, figue, autres fruits secs, miel, orange, baies, papaye, mangue, sirop de coco/d'agave/d'érable.

**Les aromates (5)** - ail, gingembre, oignon, piment, poivron, Cayenne, basilic, origan, thym, aneth, menthe, Curry, tomates séchées au soleil. Herbes : ciboulette, cerfeuil, menthe (la menthe est particulièrement agréable avec les agrumes), persil, épices.

- les groupes **1, 2, et 3** constituent les principaux ingrédients.

-Les groupes **4 & 5** sont des éléments ajoutés en fonction de l'humeur ou de la salade.

### Ingrédients supplémentaires, mais sans s'y limiter :

- \* une cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne maison.
- \* une cuillère à soupe de levure alimentaire en flocons (ajoute une saveur de fromage).

### Conseils:

1. Ajouter de l'eau lorsque cela est possible dans la plupart des préparations afin de mettre moins ou pas d'huile. Si vous utilisez des avocats, assurez-vous qu'ils soient mûrs et ajouter-les comme dernier ingrédient, si vous les mettez en premier, cela peut affecter le goût et la texture.
  2. Toujours ajouter les acides (3) en dernier pour avoir des sauces plus épaisses et crémeuses.
-

3. L'utilisation d'un mixeur vous aidera à obtenir une texture crémeuse, mais si vous n'en avez pas un bocal fera l'affaire. Il suffit d'ajouter vos ingrédients, de mettre le couvercle et de bien secouer.
4. Les vinaigrettes crémeuses colleront mieux aux salades et éviteront une flaque dans le fond de l'assiette.
5. Trempez les fruits secs oléagineux facilite la digestion par la suppression des inhibiteurs d'enzymes. De plus, vous obtiendrez des mélanges plus lisses et onctueux.
6. L'ajout d'un peu de moutarde aide à ce que l'émulsion soit plus stable.
7. Le rapport pour une vinaigrette à l'huile est généralement de 3 parts d'huile pour 1 part de vinaigre ou de jus de citron, mais c'est à vous de juger ce qui vous convient le mieux.
8. Pour faire une vinaigrette rapide, combinez un demi-avocat avec une tasse de vinaigrette déjà prête. Mélangez jusqu'à consistance lisse.

### **Comment conserver et assaisonner vos salades ?**

1. Lors de l'achat de vos salades, une tête plus lourde indique la fraîcheur. Regardez la base de la salade, elle ne doit pas être brune sinon cela signifie que ça fait longtemps qu'elle a été coupée.
  2. Il est important de bien sécher votre salade et investir dans uneessoreuse me semble indispensable. Une fois séchée vous pourrez la conserver, soit emballée dans un torchon propre soit dans une boîte hermétique. Prenez soin de mettre du Sopalin qui permettra de réguler l'humidité. Une salade reste impeccable 5 jours dans votre frigo.
  3. Les salades à feuilles doivent toujours être préparées si possible à la dernière minute.
  4. Les feuillages tels que la roquette poivrée ou la chicorée amère donneront du caractère à vos salades.
  5. Les feuillages tendres comme la mâche, la laitue ou les jeunes pousses, sont à traiter avec plus de délicatesse, avec du jus de citron par exemple.
  6. Romaine et autres laitues croquantes ont une affinité pour les vinaigrettes crémeuses.
-

## Exemples de sauces salade :

Voici quelques exemples de combinaisons qui peuvent être faites au blender, mais ne vous limitez pas !

- \* **Base**: eau, graines de tournesol, moutarde, quinton, jus de citron ou vinaigre de cidre, curcuma, gingembre.
- \* **Sauce thaïe** : beurre d'amande, tamari ou quinton, jus de citron vert, tamarin, gingembre, ail.
- \* **Sauce sucrée** : chair et eau de coco jeune, jus de citron, ail et dattes .
- \* **Sauce italienne** : eau de quinton, noix de macadamia, vinaigre de cidre, ail, basilic et origan.
- \* **Béchamel** : Cajou trempées, levure maltée, HE de poivre noir, jus de citron.
- \* **Vinaigrette aux tomates séchées** : noix de cajou, jus de pamplemousse et tomates séchées au soleil.
- \* **Crutschup** : poivron, tomates séchées, dattes, vinaigre de cidre, piment
- \* **Avoca'sauce** : avocat , jus de citron et herbes fraîches.
- \* **Chutney**: Abricots secs, jus d'orange, citron confit, gingembre, sel rose

Il est intéressant de faire des pâtes d'épices. Elles se conservent 1 mois au frigo et servent de bases à différentes préparations. En voici quelques-unes :

**1) Sauce Couverte** : 1/2 tasse d'huile de coco fondue / 1/2 tasse d'huile de tournesol / poivre de Cayenne / 100gr de coriandre hachée / 2 gousses d'ail / 4 pruneaux / 20g de gingembre haché / 1 càc Sel de mer.

**2) Concentré miso** : 1/2 tasse de miso / 4 tamarins dénoyautés / 1/3 de tasse d'huile de tournesol / 3 c.à.s de jus de citron / 1/4 de c.à.c de piment de Cayenne / 1/2 gousse d'ail / 1 c.à.s de thym, de sauge, de romarin.

Tout broyer jusqu'à ce que la pâte soit lisse, mettre dans un contenant hermétique et conserver au frigo. Pour un bouillon mettre 1.5 c.à.s dans 250ml d'eau chaude.

**3) Purée d'ail** : 1 tasse d'ail décortiqué / 1/2 tasse d'huile de tournesol.

Réduire en purée lisse.

---

## Créer son poste cru

Vous assistez à ce stage parce que vous avez décidé de changer des aspects de votre alimentation. Lorsque vous allez rentrer chez vous, il y a fort à parier que vous allez avoir envie de faire du ménage dans la cuisine !

Certains aliments vont « valser » et il va vous falloir de la place pour exprimer vos nouvelles convictions. Par où commencer ? Même si votre cuisine est petite, il y a toujours des solutions. Commencez par vous débarrasser de ce qui ne vous sert plus et réfléchissez aussi aux appareils dont vous rêvez. Pour vous sentir en harmonie avec votre nouvelle tendance, faites en sorte d'éclaircir votre plan de travail, d'alléger vos placards et tiroirs et de faire trôner une belle corbeille de fruits sur votre table.

Attention, le passage à l'alimentation vivante va plus loin que le simple fait de manger différemment, les transformations vont s'opérer à tous les niveaux de votre être.

Parlez de votre nouveau départ alimentaire avec enthousiasme à votre entourage. Ne lui imposez pas de vous suivre. Expliquez qu'il est important pour vous de faire cette expérience le mieux possible et que vous apprécieriez leur soutien.

Vous pouvez vous constituer un classeur dans lequel vous glisserez vos nouvelles recettes de **CRUsine**. Achetez quelques livres et naviguez sur le net, vous y trouverez de belles ressources...

Je trouve super intéressant de se procurer un petit kit « plateaux/assiettes/verrines » dédié au cru. Il sera du plus bel effet pour votre moral, sur votre table et aux yeux de ceux qui vous entourent. Au moment de préparer votre repas, il est indispensable de soigner la présentation, et pourquoi pas de mettre des chandelles !

Je vous rappelle qu'il est important de toujours être en connexion avec son ressenti, même si parfois, se faire un peu violence sera nécessaire pour enclencher les changements. À chacun son rythme.

---

## Les ingrédients à stocker

- \* **Les aromates** : ail, oignon, gingembre et curcuma frais, tomates séchées, miso, tamari.
- \* **Les fruits séchés** : dattes, figues, raisin, banane, mulberry, tamarin, cramberry.
- \* **Les noix** : amandes, cajou, noix de Grenoble, graines de tournesol.
- \* **Les algues** : laitue, haricots de mer, dulse, nouille de kelp, spiruline.
- \* **Fruits et légumes** : pomme, orange, banane, citron, avocat, courge, champignons, salade.
- \* **Lactofermentation** : câpres, cornichons, pickles, choucroute.
- \* **Epices** : cumin, cannelle, cardamome, paprika, ail et oignon en poudre et en flocons, piment de Cayenne, curry, curcuma, herbes de Provence, baies roses, graines de moutarde.
- \* **Huile** : d'olive, de chanvre, de coco
- \* **Sucrant**: miel, sucre de coco, sirop d'agave
- \* **Quinton**

**Certains produits** entrants dans la composition des recettes **ne sont pas crus** ou vegan, à vous de définir vos règles. Personnellement, ne souhaitant pas entrer dans les extrêmes j'utilise couramment des produits tels:

Le sirop d'agave, le sirop d'érable, les mélasses, les feuilles de riz, le pollen et le miel, le vinaigre balsamique, les flocons de sarrasin, les purées d'oléagineux.

---

## Les Outils du crudivore

\* Une belle planche en bois et deux bons couteaux pourraient suffire.

\* Un extracteur de jus.



\* J'affectionne les **couteaux japonais** qui ont une bonne prise en main et qui taillent avec précision.



\* Un robot culinaire type **Magimix** ou **Kitchenaid** sera parfait pour râper, hacher et mélanger avec la fameuse lame en S. Le **personal blender**.



\* Un blender **super puissant** Il s'attaque à tout avec une puissance inégalée. Vous pourrez réaliser des farines ou des purées d'oléagineux, de délicieux smoothies ainsi que des soupes crues.



\* **Le turning slicer et une mandoline**



\* **Les tasses et cuillères de mesure.**



\* **Un déshydrateur**



A cela peuvent se rajouter , en fonction de vos envies et de votre budget, une foule d'accessoires. La poubelle de table est également bien pratique , un sac à jus ou à lait , une passoire, une carafe en verre etc... Personnellement j'aime aussi disposer d'une belle vaisselle.....

---

## Taille des fruits et des légumes

### Pour l'extracteur de jus :

Afin de préserver vos extracteurs le plus longtemps possible, je vous conseille de découper vos fruits et vos légumes en bâtonnets. Pour cela, faites l'acquisition d'un bon couteau et d'une planche assez large afin d'être à votre aise.

Si vous avez opté pour un extracteur horizontal, il encaissera facilement les feuillages sans avoir à les tronçonner, par contre si vous avez choisi un extracteur vertical, coupez les légumes ou fruits fibreux en tronçons de 1 cm, et alternez mou/dur/juteux afin de ne pas bloquer votre appareil.

Dans un extracteur horizontal, vous **accompagnez** le légume ou le fruit à l'aide du poussoir sans forcer. ( le côté du poussoir avec un caoutchouc est pour ce qui est juteux)

Dans un extracteur vertical, ils tomberont tout seul et vous gagnerez du temps puisque vous pouvez introduire les fruits et légumes au fur et à mesure que vous les découpez.

Personnellement, j'ai un faible pour les extracteurs verticaux tout en reconnaissant que, s'il faut faire en suivant 6 ou 7 litres incluant du feuillage, ils ont tendance à bourrer.

### Pour les salades et les plats :

Afin de diversifier vos présentations, pensez à varier la taille de vos légumes, râpés gros/fin, en lamelles, en spirales, en bâtonnets, en spaghetti, en boule, en cubes petits/gros, dentelés, hachés. Avoir de bons couteaux sera une priorité.

Soyez créatifs et prenez plaisir à l'élaboration de vos assiettes, vous verrez que le plaisir des yeux vous procurera paix et douceur.

Essayez de faire vos découpes au dernier moment et mettez la sauce dans un ramequin à part afin de ne pas « cuire » vos légumes et pour ne pas avoir de flaque au fond de l'assiette. Utilisez les contrastes de couleurs, de textures et de coupes, ainsi avec les mêmes légumes vous aurez toujours l'impression de nouveauté.

---



## La déshydratation

La déshydratation à une température inférieure à 46°C donne des aliments vivants préservant ainsi les enzymes essentielles. C'est une façon de conserver sans produits chimiques. C'est aussi une solution pour conserver ses surplus de jardin et les utiliser alors que la saison de production est terminée.

Personnellement, j'ai une préférence pour le déshydrateur « Sedona Combo ». Son tableau de commande est en façade, la porte du four est vitrée, et vous avez même la lumière sur le modèle luxe. Pour couronner le tout, il est encastrable.

### Trucs et Astuces :

1. Couper vos aliments **uniformément et finement** afin de faciliter la déshydratation.
2. Commencez votre déshydratation à 60° pendant 1 heures, puis baissez à 45°. (cette fonction est incluse dans le modèle Combo)
3. Si vous n'avez pas les feuilles silicone vous pouvez utiliser du papier brun (dans les magasins bio). Vérifiez vos aliments régulièrement et retournez-les pour obtenir le résultat souhaité.
4. Optimisez l'utilisation du déshydrateur en chargeant tous les plateaux. Vous pouvez sécher différents types d'aliments en même temps, mais n'oubliez pas de séparer les aliments sucrés et les aliments salés.
5. Commencez toujours avec des produits frais et de bonne qualité.
6. Refroidissez tous les aliments déshydratés avant de les ranger dans des contenants hermétiques ou des sacs de congélation, pour les préserver de l'humidité.
7. **Gardez votre déshydrateur propre !**

La déshydratation intensifie la saveur, la couleur, et peut ainsi ajouter différentes textures à vos repas.

**À retenir** : lorsque vous mangez des aliments déshydratés, assurez-vous de boire plus.

**Une idée** : Que faire des restes ? Passez-les au déshydrateur. Par exemple : avec un reste de betteraves râpées, mélangez une petite sauce curry/ Lait de coco, et passez au déshydrateur jusqu'à ce que cela croustille. Vous parsèmerez vos salades avec par la suite.

---

**Les avantages** : des produits sains à grignoter et à emporter partout facilement.

Le déshydrateur vous servira à tiédir des préparations, à mariner à basse température, à faire des crackers, des cuirs de fruits, des chips, des fruits et légumes pour la conservation.

Même s'il n'est pas indispensable, le déshydrateur équipe à terme bien des cuisines de crudivore . Avec de bonnes recettes, de l'organisation et un peu de patience, il deviendra un bon allié.

Un appareil pour mettre sous vide peut vous être utile en complément pour conserver vos déshydratations.



**Combien de temps conserver des aliments complètement déshydratés?**

	<b>À température ambiante</b>	<b>Réfrigérateur</b>	<b>Congélateur</b>
<b>Assiette couverte</b>	Deux jours	Une semaine	Un mois
<b>Conteneur étanche</b>	Une semaine	Un mois	Trois mois
<b>Scellé sous vide</b>	Trois mois	Un an	Indéfiniment

## Les textures

Vous allez découvrir de nouvelles sensations, de nouveaux goûts et de nouvelles façons d'associer vos ingrédients. Inéluctablement, à un moment donné, vous chercherez à recréer certains plats cuits . C'est là qu'il faut avoir quelques bases pour ne pas se décourager et être tenté de rebrousser chemin.

Voici donc les bases simples pour obtenir une texture précise.

Les textures vont englober ce que l'on nommait par soupe, purée, crème, compote, confiture, pâte à tarte, pain, müsli, semoule, riz, pâtes, tombée de légumes, mousse enfin tous ce vocabulaire qui vous fait encore saliver et que vous pouvez recréer en cru rapidement.

Certains équipements vous seront parfois indispensables pour un résultat optimum, mais dans l'ensemble on peut arriver à de bons résultats avec les ustensiles de votre ancienne **CU**sine !

Puisqu'il fallait un début, j'ai choisi de faire dans l'ordre de la journée et de commencer par les petits déjeuners , même si rapidement ils disparaissent du quotidien.

**Un lait végétal** sera toujours un pur délice fait de la façon suivante:

- 1 volume de noix ( amandes, coco râpée, noisettes, cajou...)
- 2,5 volume d'eau filtrée
- 3cm de bâton de vanille
- 1datte Medjool ( ou 1 càs de miel ou de la sève de coco ou rien )

Après avoir fait tremper vos noix et les avoir bien rincées, les introduire dans votre blender, ajoutez la moitié de votre volume d'eau et une fois que les noix ont bien commencé à se pulvériser ajoutez le reste d'eau. Filtrez votre préparation à l'aide d'un sac à jus. Remettre votre lait filtré dans le blender et aromatisez. Notez que pour le lait de coco je ne filtre pas. Les résidus de noix serviront à d'autres réalisations et peuvent être stockées au congélateur.

---

**Un muesli** sera réalisé un un tour de main et stocké dans un bocal hermétique:

- 1 tasse de graines de sarrasin trempées deshydratées
- 1/2 tasse de pâte à datte coupée en petits cubes
- 1/4 de tasse de cramberry
- 1 càc de cannelle en poudre
- 2 càs de graines de chia
- 1 pincée de sel rose
- vanille en poudre

Passez tout sauf les graines de chia à la lame S. Mettre la préparation dans un bocal, ajoutez les graines de chia et remuez. Vous dégusterez ce muesli en rajoutant du lait végétal et en laissant un peu gonfler. Vous pouvez le préparer la veille au soir. J'adore le faire avec du lait de coco que je ne filtre pas, cela va plus vite et c'est délicieux.

**Une compote** ou crupote :

- Faire tremper les fruits secs de votre choix dans du jus d'orange, le jus doit juste recouvrir les fruits.( abricots, raisin, pruneau, figes...)
- Epluchez ou pas des pommes et les couper en cubes
- Choisir une épice si cela vous chante vanille, cannelle, anis étoilée, cardamome.

Tout mettre dans votre blender et pulsez si vous désirez garder de la consistance ou lissez votre préparation si tel est votre choix.

**Une CRUfiture** :

- fruits secs ( abricots, figes, bananes, cramberry, mangues, dattes...)
- jus d'orange
- épices au choix (cannelle, gingembre, cardamome, vanille, zeste de citron...)

Couvrir à ras les fruits secs de jus d'orange pendant une nuit, épicez et blendez. Conservez au frais une semaine et plus.

---

**Des spaghettis :**

Avec des courgettes pelées ou pas, des grosses carottes, du chou rave, des concombres des betteraves et un bon spirouli. Vous pourrez même les décrudir avec de l'eau bouillante pour les attendrir et les réchauffer ou les faire dégorger avec un peu de sel ou encore les faire mariner et déshydrater quelques heures.

**Une purée :**

- 3/4 de tasse de carottes en petits cubes (ou de courgettes ou de panais)
- 1/4 de petite pomme en cubes
- 1/4 de tasse de cajou
- 1/4 de tasse d'eau
- 1 cas de flocon de sarrasin
- 1 càc de psyllium
- sel, poivre, cumin et quelques gouttes de jus de citron

Tout passer au blender

**Semoule ou riz :**

Avec du chou-fleur, du panais ou des carottes que vous détaillerez en petits morceaux réguliers et que vous passerez à la lame S en pulsant jusqu'à obtention du grain souhaité.

**Tombée de légumes :**

Avec des épinards, des blettes, du chou, des endives, les détailler en lamelles et les masser avec un peu de sel pour les faire dégorger. Pressez-les et accompagnez-les d'une crème béchamel légère à base de cajou et de courgettes.

---

**Crème légère :**

- 3/4 de tasse de courgettes pelées en cubes
- 1/4 de tasse de pommes en cubes
- 1/4 de cajou
- 25 ml d'eau
- 1 càs de flocons de sarrasin
- 1 càc de psyllium
- Curcuma/sel/poivre/cumin/muscade/ quelques gouttes de jus de citron

Tout passer au blender, se conserve 2 jours au frigo dans un contenant hermétique.

**Soupe :**

Des légumes de votre choix, très peu d'eau, assaisonnement et pour velouter toujours avocat ou cajou ou psyllium.

- 1 petite betterave
- 1/2 orange
- 1 càc de miso
- Un peu de gingembre frais
- 1/4 d'avocat
- persil
- 2 gouttes d'huile essentielle de poivre noir

Tout passer au vitamix en incorporant l'avocat en dernier. Servir avec une petite crème de cajou/levure/citron

---

**Fromage :**

- 1 tasse de cajou
- 1 tasse d'eau purifiée
- 1 càc de probiotique
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de levure maltée
- un peu de sel
- herbes de provence

Mettez l'ensemble des ingrédients sauf les herbes de Provence, au blender jusqu'à consistance lisse. Versez dans un sac à lait et mettre à égoutter avec un poids dessus pendant au moins 24H. Formez vos fromages à l'aide d'un moule et laissez encore reposer au frigo 24H. Démoulez et roulez délicatement dans les herbes de Provence. Laissez affiner en pensant à les retourner régulièrement.

Déclinez cette recette selon votre humeur en mélangeant des herbes fraîches, du pesto, des tomates séchées, des olives noires....

**Crackers ou fond de tarte :**

Les recettes les plus simples sont souvent les meilleures. La base est : 1 tasse de graines de tournesol pour 1 tasse de graines de lin, 3 oignons, 1/2 tasse d'huile d'olive, 6 cc de tamari, 3 cas de graines de cumin, 1 càs de graines de fenouil, 1 cas d'aneth séchée.

Libre à vous de changer les épices ou de remplacer les oignons par de la courgette.

**Glace :**

Sur une base de bananes congelées, ajoutez des fraises, de la mangue ou de la noix de coco avec un peu de vanille, mixer le tout et c'est prêt.

Vous avez là déjà de quoi vous amuser.

---

## Les germinations

Les raisons d'en consommer sont nombreuses.

### **Nutrition**

Les pousses sont une mine de vitamines et minéraux.

La germination rend les graines très digestes : les protéines et les glucides sont réduits en acides aminés et en sucres simples, qui sont facilement digérés.

Faire tremper les graines permet de se débarrasser des inhibiteurs d'enzymes qui nuisent à notre bonne assimilation. Continuer le processus par la germination potentialise l'apport de vitamines et de minéraux. Le choix des jeunes pousses apporte de la chlorophylle pour oxygéner nos cellules.

### **Disponibilité**

Les pousses sont disponibles toute l'année et faciles à faire soi-même. Vous les avez toujours prêtes à manger dans votre cuisine. De plus, elles ne perdent pas leur fraîcheur sur les étalages des magasins. Vous les « ramassez » 5 minutes avant le repas ; elles sont encore pleines de vie.

### **Le coût**

Au début faites avec un pot en verre ou un germoir et quelques graines. Puis par la suite peut être aurez vous envie d'un germoir électrique. Les graines ne sont pas chères et 1 cuillère à soupe fournit beaucoup de pousses.

### **La Bio et l'écologie**

Aucun pesticide n'est nécessaire pour faire germer les graines. Vous avez donc le plaisir de manger des pousses biologiques et de contribuer en même temps au bien-être de la planète.

Il n'y a aucun point négatif. Si vous n'êtes pas encore adepte des graines germées, vous allez vite le devenir. Il ne faut que quelques secondes par jour pour faire germer ces délicieuses pousses.

---



## Les super-aliments

### Que sont les super aliments?

D'une manière générale, les super-aliments sont des aliments dont le contenu nutritionnel aurait des effets bénéfiques supérieurs à ceux des autres aliments.

Contrairement à la majorité des aliments qui comportent 2 ou 3 propriétés saines, les super aliments offrent souvent plus de **12 propriétés bonnes pour la santé**.

### Pourquoi les super aliments sont-ils importants?

Aujourd'hui, les aliments que nous consommons ont une valeur nutritionnelle de plus en plus faible. Les nouvelles méthodes de culture en sont la cause principale.

### Qui sont les super aliments?

- **Super aliments verts**

l'herbe de blé, ou d'orge, la spiruline, la chlorella et les légumes à feuilles vertes comme les épinards, le chou frisé et le pourpier d'hiver, les brocolis.

- **Super aliments fruits & noix**

baies d'Açaï, myrtilles, canneberges, baies de Goji, mûres, grenades, maca, noix, cacao brut et noix de coco, betterave, amandes, citron.

- **Les herbes**

Dans cette catégorie les aliments ont des **propriétés médicinales** : ortie, aloe vera, echinacea, ginseng, griffe du diable, gingembre, ginkgo biloba, souci, curcuma, ail, anis et basilic.

- **Autres super aliments**

Le pollen, le miel et la gelée royale font partie des super aliments. Beaucoup de sortes d'algues sont également considérées comme des super aliments.

Un régime reposant sur des aliments variés et nutritifs, incluant de nombreux fruits et légumes, reste le moyen le plus efficace d'assurer l'apport nutritionnel équilibré qui sera bénéfique pour la santé.

N'oubliez pas que, puisque nous sommes souvent attirés par tout ce qui est « super » et disposés à payer bien cher l'espoir d'une santé meilleure, l'industrie de la santé nous sort une nouveauté tous les quatre matins.

---

# La fermentation

La fermentation est le processus de mise en culture des bactéries contenues dans les aliments sains, donc bio.

## Les avantages de la fermentation

Les aliments fermentés contiennent des micro-organismes comme les lactobacilles, ce sont des probiotiques naturels qui participent à l'activité intestinale. Ils sont riches en enzymes et permettent de favoriser la digestion.

Les aliments fermentés apportent des vitamines du groupe B, C, K et la fameuse B12.

Ils contribuent également à l'assimilation des éléments nutritifs. À titre d'exemple, le chou est connu pour provoquer des flatulences lorsqu'il est consommé cru. Une fois fermenté, il n'a pas le même effet. Cela renforce le système immunitaire.

## Quelle quantité manger?

Si vous n'êtes pas habitué, commencez par une cuillère à soupe par jour d'aliment fermenté mélangée à votre salade. Augmentez progressivement pour arriver à 1 à 2 c.à.s par repas.

## Exemples d'aliments fermentés

- \* La choucroute
- \* Les cornichons
- \* les "fromages"
- \* Le Rejuvelac
- \* Le yaourt de lait végétal
- \* Le miso non pasteurisé
- \* Le Kombucha
- \* Le tamari

**Les enzymes agissent comme catalyseurs dans notre digestion. Ils sont nécessaires, mais en petites quantités. En conséquence, gardez à l'esprit d'en manger modestement.**

---

**Les EM** dossier téléchargeable à retrouver dans votre espace privé à l'onglet **téléchargement**.

## Le Chia

Le chia (*Salvia hispanica*) est une plante herbacée annuelle de la famille des Lamiacées (les sauges), originaire du Mexique. Cette sauge était cultivée pour ses graines alimentaires par les Amérindiens à l'époque précolombienne. Les graines de chia, qui furent une des bases de l'alimentation de plusieurs anciens peuples du Mexique, servirent aussi à des fins médicinales et comme offrandes aux dieux aztèques.

Les graines de chia sont riches en protéines et en fibres. Avec un taux variable, allant de 16 à 23 % de protéines, elles sont supérieures à celles du blé (14,7 %) et au maïs (14 %). Très riches en lipides, elles contiennent une forte proportion d'acide oméga 3 avec un rapport oméga-3 /oméga 6 favorable.

### Comment utiliser le chia ?

- Versez les graines de chia dans de l'eau ou du lait végétal (1 c.à.s de graines pour 100ml). Remuez et laissez gonfler un quart d'heure.
- Incorporez dans une préparation pour l'agglutiner ou pour absorber l'humidité

Comptez par exemple 1 càs pour deux galettes de légumes.

---

## Le Psyllium

Le psyllium est une fibre végétale soluble, disponible soit en téguments ou finement broyé.

Les téguments de psyllium ne contiennent pas de gluten.

### Comment utiliser le psyllium?

- Vous pouvez l'utiliser comme un substitut aux œufs dans les recettes.
- Il peut être utilisé pour épaissir et donner du corps à des compotes, des puddings et des sauces.
- Pour de meilleurs résultats, utilisez un maximum de 1 cuillère à café de psyllium en poudre pour 2 tasses de volume de la recette totale. Fouetter ou mélanger brièvement dans une recette. Faites attention de ne pas trop mélanger. Réfrigérez la préparation. Incorporez-le en dernier en saupoudrant votre préparation.
- En période de jeûne comme balais intestinal.

### Livres conseillés:

« Aliments fermentés aliments santé » Marie Claire Frédéric ED Aternative

« Je mange des aliments ferments » Marie-Claire Frédéric ED Marabout

« Green smoothies » Fern Green ED Marabout

« Le grand livre de la cuisine crue » Christophe Berg ED La plage

« Délicieusement cru » Judita Wignall ED Guy Saint-Jean

« Gorilla food » Aaron Ash ED L'âge d'Homme

---