



L'œuf est très riche en nutriments et, même cuit en brouillade de la sorte, il garde ses propriétés.

Œufs

Pour les végétariens qui souhaitent s'abstenir de laitages, les œufs offrent une solution parfaite en terme de protéines, à condition de ne pas dépasser les doses sages. Les plus récentes études sérieuses estiment que l'excès commence à 30 œufs par semaine ! De toute façon, qui voudrait manger des œufs tous les jours, durant toute l'année ?

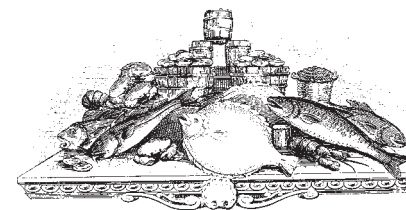
Vous ne les digérez pas bien ? Essayez donc les œufs frais de poules qui courent et **picorent**, crus ou cuits à la coque ou mollets. Le jaune est encore cru. Ils sont généralement alors bien digérés par les plus fragiles des mangeurs. Dans sa très efficace pratique, la doctoresse Catherine Kousmine affirmait que la consommation de deux jaunes d'œufs crus par jour pouvait remédier aux plus anciennes **anémies**. J'en ai recueilli plusieurs témoignages directs.

Œufs. Autres recettes de cru ou quasi cru

J'ai détaillé par ailleurs les recettes d'*Œufs Mollets*, d'*Œufs Cocotte* et d'*Œufs Brouillés à la Vapeur*.

Vous pourriez aussi ajouter un jaune d'œuf cru dans une *Mousse de Légumes*, dans un potage maison, dans une *Crème de Bananes*, dans un *Lait de Poule*. Ou encore préparer des *Spaghetti Carbonara* où les œufs restent crus. Ils restent aussi crus dans une *Mayonnaise*, une *Crème Anglaise* ou une *Sauce Hollandaise*.

II. POISSONS ET FRUITS DE MER



En plein dans le cru !

Amorçons notre découverte du cru par les poissons et les produits de la mer, qui sont les produits animaux qui méritent le plus le cru ou le quasi cru.

Pour les jours de fête, on servira un poisson tout cru : le *Tartare de saumon en aumônière* (page 48) avec une salade mêlée et une *Sauce Crème de Basilic* (ou de cresson en hiver). La même recette au quotidien sera un simple tartare servi avec des légumes de saison et de région. Dans l'esprit *P.P.P.P.* (paresseux productif pressé... et peu religieux), j'innove ici avec une de mes recettes de fauchée : les *Sushis sans souci* (page 53). C'est à chaque convive de s'amuser dans sa propre assiette, vous n'aurez préparé que les ingrédients. Une recette simplissime (encore une inratable !) permet de préparer du poisson cru : le *Gravlax* suédois de saumon (page 55 - saumon cru mariné en saumure sèche). Je propose aussi deux autres versions de la mer : le *Carpaccio de coquilles Saint-Jacques au Jus de Gingembre* (p. 74), cru de chez



cru et une *Assiette marine d'été* (p. 70), composée de crustacés et de calamars à peine décrudis. Les *Filets de rouget marinés* (p. 79) permettent de se régaler de filets de poisson crus marinés et de goûter cette exquise céréale encore trop méconnue : le quinoa. La famille des recettes de la mer inclut le *Foie de Morue* (p. 109).

Four doux

Le poisson frais peut être cuit à la vapeur douce, comme nous en avons vu des exemples jusqu'ici, mais aussi cuit en douceur au four doux à 85°C, la technique inratable pour les débutants. Ce chapitre intègre le dossier sur les fabuleuses cuissons au four doux : historique et principes. Essayez un *Pavé de Saumon au Four Doux* (page 61), vous en viendrez vite à réaliser d'autres recettes sur le même mode : *Maquereau au four doux*, *Calamars*, *Bonbons de Saumon* (tous p. 64). Dans un livre de cuisine, je vous dois quelques fioritures : on s'essaiera alors au *Saumon au four doux à l'unilatérale à-la-Thibis* (p. 63).

Amis semi-végétariens qui acceptez les produits de la mer, limitez vos choix à une fois par semaine maximum. Outre que les poissons et crustacés sont presque plus riches en résidus que leurs camarades terrestres, ils sont riches en amines, une des nombreuses sources d'allergies retardées. Alternez avec des œufs et des fromages, sans oublier les légumineuses et oléagineuse, incontournables en VégétoLand.

en cure

SGSLSS. Toutes les recettes de ce chapitre vous conviennent, puisqu'elles sont proposées sans gluten ni laitages.

Glycémie instable. Comme pour toutes les autres catégories, les recettes vous conviendront, puisqu'elles contiennent en général peu de sucres.

Colopathie et Dysbiose. La plupart des recettes du chapitre vous conviennent car elles sont conçues quasi sans farineux. Vérifiez, en fonction de la *Phase des Fibres* où vous vous trouvez, quels légumes sous quelle forme vous pouvez consommer. Si vous êtes encore très fragilisé sur le plan des fibres, pelez-les avant cuisson.

Canaris. Comme dans les autres chapitres, diminuez les doses de légumes prévues dans les recettes et vérifiez leur teneur en salicylates dans la fiche à votre intention en annexe. Augmentez les doses de graisses et de farineux si c'est votre goût. Chez certains « canaris », à certains stades de leur progression, la réactivité aux amines est encore trop présente. Tous les poissons et fruits de mer, qui en sont très riches, sont donc exclus. Les recettes de ce chapitre sont à reporter pour un meilleur avenir.