

mastiqueur, les jus frais permettront d'éviter des fibres irritantes pour un tube digestif fragile. Par ailleurs, vous ne devrez plus fournir de travail digestif pour absorber les nutriments.

o Les plus végétaliens des crudivores choisiront les protéines végétales sous forme germée : oléagineuses, céréales complètes et légumineuses. Les céréales crues, même germées, sont à éviter absolument, sauf chez les tout bien portants, en période de drainage. Seules les graines légères (alfalfa, poireaux, etc.) ainsi que les oléagineuses germées peuvent être mangées crues. Les céréales et légumineuses, même germées, doivent absolument être cuites à cœur. Assaisonnez-les de graisses crues. Accompagnez-les de jus de légumes crus si vous les digérez, mais ne mangez pas les pois chiches germés crus, ni les céréales germées crues, comme dans le pain essénien....sauf si vous avez une constitution à la Lance Armstrong.

o Les plans crudivores ont tendance à surdoser le quotidien en graisses polyinsaturées (colza, noix, etc.) au détriment des autres catégories de graisses. Introduisez des viandes crues, des oeufs, des laitages de lait cru (si vous n'êtes pas intolérant déclaré), du beurre fermier bio, du lait de coco (pas trop cru, mais bon...).

o Cuissez parfois les protéines animales (viandes, poissons, etc) en cuissons douces (basse température au four, selon les recettes de *Mes Recettes Antifatigue*), ce qui est le plus proche du cru.

o Même crus, les fruits sont des apports de sucre. Hors cas rarissime de profil frugivore, limitez-en la consommation à deux par jour. Les fruits devraient toujours être de saison et de région, bien mûrs, ce qui limite tant le choix qu'il n'est pas difficile de se limiter à cette dose. Limitez les fruits secs à deux petites poignées par jour. Les fruits exotiques (bananes, mangues, etc.) sont à modérer si vous avez des soucis du côté des circuits de l'histamine.

Tableau de germination des graines

Dans le tableau des pages qui suivent, les graines sont classées par ordre de facilité de manière tout-à-fait arbitraire, selon mon expérience personnelle : facilité à germer et facilité à être transmutée en cuisine habituelle!

Sur le site, vous pourrez télécharger un tableau plus complet mais je vous conseille plutôt les ouvrages plus pointus comme le livre de Ludmilla de Bardo, regorgeant de détails techniques très utiles. Oubliez simplement les conseils nutritionnels des naturo de type crudivore comme cette auteure, qui ne sont qu'une série de litanies sans fondement rigoureux, tout comme ses recommandations de graines en fonction de votre faiblesse de santé. Que dites-vous de faire confiance à la nature et à sa générosité plutôt que de vouloir jouer au médecin apprenti?

Les durées de trempage sont d'une dizaine d'heures dans presque toutes les circonstances, sauf mention spéciale. Les durées de germination et la fréquence d'arrosage en revanche seront adaptées en fonction de la température générale (les graines germent plus vite par temps chaud, mais sèchent aussi plus vite), de la saison (plus longue en hiver)... si pas des phases de la lune. Amis chercheurs, à vos fioles!

Pour se faciliter la tâche et varier les goûts, on fait souvent germer plusieurs types de graines ensemble. Dans *Ces Étonnantes Graines Germées*, Max Labbé propose de placer une couche de graines grosses puis des petites graines par dessus: blé + luzerne + cresson ou tournesol + trèfle + moutarde, etc.

Question lecteur dans ce livre: *Un tableau donne les temps moyens de germinations en jours, mais ne peut-on avoir une idée de la longueur optimale du germe?* Sage réponse de Max Labbé: *Raisonnablement, il est impossible autant qu'inutile d'indiquer la longueur optimale, qui peut varier de 4 à 15mm selon les circonstances et les graines. L'important est de profiter de cette intense activité métabolique qui se produit dans les premiers temps, de cueillir cette explosion de vie avant que la plante naissante ne l'ait épuisée.*