

## DÉFINITION DES GRAISSES ORIGINELLES

*Les graisses originelles sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez vous en douceur. Comment définir « originelles » ? Ce sont toutes les matières grasses non transformées, non chimiquées, non traficotées...*

Idéalement, le beurre et la crème sont non pasteurisés (donc « de lait cru »), bio ou non. Les huiles (olive, tournesol, etc.) sont non transformées donc « vierges première pression à froid » et « non désodorisées ». Les vinaigrettes/citronnettes et mayonnaises sont donc faites maison et non achetées en bocal. Les aliments naturellement gras (viandes, fromages, poissons, mais aussi avocats, par exemple) sont considérés comme apport de graisses originelles lorsqu'ils sont achetés crus et nus. Les fromages seront donc de lait cru, les œufs seront frais, les viandes non transformées. Les amandes, noisettes, etc. (toutes les formes d'oléagineuses) seront consommées nues et crues, non rôties et non transformées en pâtes pour l'un des produits repris sous la liste des TRANS. Les purées d'amandes, noisettes, etc. vendues en magasins bio sont des graisses originelles.

Les margarines ou huiles raffinées n'ont qu'un apport calorique, et n'offrent donc rien de la nutridensité qui compte. On pourrait croire qu'elles sont nulles. C'est pire! Il est établi que les acides gras TRANS sont responsables des troubles cardiaques, entre autres. Les sources classiques d'acides gras TRANS sont les aliments confectionnés avec des huiles végétales hydrogénées : les corn flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartinades de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas, etc. En gros, la plupart des plats préparés où des matières grasses végétales ont été portées à haute température sous pression.

**Cuire ou non?** Pour être vraiment des remèdes, les graisses originelles seraient crues, si possible ajoutées après cuisson. Ce principe vaut aussi pour les matières grasses contenues dans les aliments entiers. Les cuire en douceur ne les dénature pas outre mesure, mais leur fait perdre quelques petits riens qui font parfois tout, chez les mangeurs les plus fragiles. Choisissez alors les

amandes & autres noix NON rôties, les fromages de lait cru, les viandes et assimilés les plus crus possible. Ajoutez après cuisson (légumes, pâtes, etc.) de l'huile VPPF garantie non chauffée à plus de 40°C ou du beurre de lait cru. Ne cuisez pas les viandes au gril ou à la poêle, mais profitez des merveilles des cuissons basse température. Les seules graisses à conserver leurs propriétés après la cuisson (car, pour la plupart, précuites à la source) : la graisse de canard/d'oie, le saindoux, le blanc de bœuf, la famille coco (lait ou crème de coco, graisse de palme non hydrogénée, etc.).

**Quelle proportion de quelle matière grasse?** Le sujet est complexe et mérite un livre entier. Hors régime de croisière, où l'on équilibre les sources de lipides, il faut parfois surdoser en l'une ou l'autre catégorie classique : surdosage en poly-insaturées pour le mangeur lambda conventionnel qui en est carencé (le cas de la *Cure Antifatigue*) ou surdosage en saturées pour les pratiquants au long cours d'alternutrition déséquilibrée (le cas de *Décrochez-des-Sucres* ou de *Nouvelle Flore*). Je cite les graisses que l'on peut trouver sous forme originelle par chez nous (l'arachide, mono-insaturée) n'est pas disponible en VPPF, par exemple.

*Catégorie saturée*: beurre et crème de lait, saindoux, graisse de bœuf (blanc de bœuf), graisse de palme non hydrogénée, lait de coco, crème de coco, et les aliments entiers en contenant: œufs, viandes (toutes), laitages

*Catégorie mono-insaturée*: huile d'olive, de tournesol oléique, de colza ou de sésame, graisse de canard ou d'oie, saindoux ou blanc de bœuf (des deux dernières contiennent autant de saturées que de mono-insaturées).

*Catégorie poly-insaturée*: les poissons des mers profondes et les autres huiles VPPF végétales, comme tournesol classique, carthame, chanvre, noix, lin, sésame (bis), etc. plus les aliments entiers en contenant : noix & Cie.