

Les matières grasses en Cuisine Nature



Que dit la *Cuisine Nature* des matières grasses ? Dans cette forme de cuisine que j'illustre dans mes livres pratiques, on n'allège surtout pas les menus, puisque les graisses sont indispensables au bien-être et au fonctionnement de tout le métabolisme.

En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on équilibre les types de matières grasses.

On privilégie les graisses originelles à des doses de 3 à 6 cuill. soupe de graisses crues par jour, en ajout dans les plats (les doses dépendent du profil individuel, certains mangeurs peuvent avoir besoin de dix cuillers).

On les consomme en partie sous forme de graisses crues ajoutées après cuisson: huiles V.P.P.F. ou même crème ou beurre de lait cru. On cuit à l'huile d'olive, au beurre clarifié, à l'huile de coco ou à la graisse de palme. On choisit des fromages de lait cru et des oléagineuses non rôties, quitte à les cuire chez soi. On cuit en douceur les aliments gras (viandes, poissons, etc. — vapeur ou cuissons basse température au four).

On évite toutes les plastigraisses, qui sont toutes les graisses déjà ajoutées aux aliments préparés (croissants, mayos en pots, tous les aliments dits allégés, etc), les margarines, les huiles raffinées ou les beurres allégés; ainsi que toutes les graisses surcuites en industrie (huiles végétales hydrogénées et cuites, margarines, etc., sources d'acides gras TRANS).

Cuisine Nature et Assiette Ressourçante les différences



L'*Assiette Ressourçante* est le pendant thérapeutique, exposant douze de la version *Cuisine Nature*. Cette dernière consiste à choisir des aliments frais et sains, que la nature humaine est prête à traiter dans les proportions justes selon la nature propre de chacun (son profil). Sans plus de difficultés. Dans l'*Assiette Ressourçante*, en revanche, on emploie les aliments pour leur versant « remède ». Cette approche requiert le choix de produits de haute qualité

nutritive, de source garantie sans résidus de fabrication ou de traitement, essentiellement issus de l'artisanat de qualité et de l'agriculture biologique, les plus proches possible de leur état naturel. Les aliments sont totalement dépourvus d'additifs, quels qu'ils soient. Sont même exclus de l'assiette les additifs jugés généralement « anodins ». Les menus sont exempts d'acides gras TRANS, ces graisses « artificielles » dont le dossier scientifique s'alourdit de jour en jour. Le sucre ajouté n'apparaît que de temps en temps dans les menus. La nourriture est alors composée en toute grande majorité d'aliments utiles pour le corps, des produits identifiables, qui ne constituent pas une charge physiologique, mais « nourrissent » d'énergie. C'est un mode alimentaire « écologique » dans la mesure où l'on y respecte l'écologie du terrain humain au lieu de lui imposer des contraintes. Nourri de la dose juste de nutriments de base (protéines, glucides, lipides) et de leur cohorte de mirlitons que sont les micro-nutriments (vitamines, minéraux, hormones végétales, flavonoïdes et consorts), le corps peut cultiver bien-être physique et psychique dans une écologie intérieure d'équilibre. Outre que les aliments seront alors vos remèdes, vous éviterez des « micro-stress alimentaires » qui se cumulent aux innombrables agents stressants d'aujourd'hui, cette charge toxique que peuvent représenter les additifs et les mauvaises graisses tout autant que les résidus de traitement.

L'*Assiette Ressourçante* est au rendez-vous dans chacune des cures des *Topos*, depuis l'assiette de base décrite dans *Nourritures Vraies* jusqu'à *Mes Nerfs en Paix*, décrite dans *Canaris de la Modernité*. Elle constitue une forme de cuisine temporaire dans la mesure où, faute d'y être contraint lorsqu'on habite au fond des bois ou que la maladie chronique l'exige, il est virtuellement impossible de s'y tenir en permanence, à tous les niveaux — ce qui serait parfaitement praticable en *Cuisine Nature*. Je propose la forme de cure de quinze jours afin que les mangeurs puissent tester pendant au moins quelques semaines à quel point les aliments peuvent être des adjuvants de santé remarquables.

L'*Assiette Ressourçante* porte une attention particulière aux matières grasses, qui doivent être originelles (voir page suivante). Selon la cure adaptée au profil du mangeur, on y propose des doses différentes de matières grasses, choisies dans des catégories différentes. Dans le cas des cures, on tâche de n'utiliser les graisses que crues, ajoutées après cuisson, par exemple.