

V. FRUITS DU MATIN — CRUS OU CUITS 113

| | |
|--|-----|
| Salade de fruits de saison améliorée | 114 |
| Pour qui, les fruits? | 115 |
| Néophobie à deux ans | 116 |
| Crème de bananes | 118 |
| Un yaourt sans lactose | 119 |
| Bananes poêlées au jus d'orange | 119 |
| Amandes & Cie | 120 |
| Bananes Surprise | 121 |
| Compote de pommes et de poires à la vapeur | 123 |
| Croustillant sucré ou Granola Québécois | 124 |
| Réduire le sucre progressivement | 125 |
| Crumble de speculoos spécial jules | 127 |
| Version sans gluten et sans laitages | 129 |
| Du beurre pour un programme sans laitages? | 129 |
| Crumble aux fruits rouges | 130 |
| Faux besoins – j'ai faim! | 131 |
| Jeu des recettes de saison | 131 |
| Ah, le bel âge....: les ados | 132 |

VI. D'AUTRES COLLATIONS POUR LES ENFANTS 135

| | |
|--|-----|
| Idées de collations pour compléter des petits-déjeuner | 138 |
| D'autres collations sucrées | 142 |
| Adapter les dessert en version ressourçante | 144 |
| Soupe de fruits rouges | 146 |
| Le sucre: oui ou non? | 147 |
| Sorbet minute aux fraises et aux bananes | 150 |
| Quel référent culturel? | 150 |
| De «mauvais» sucres lents? | 153 |
| Les «bons» et les «mauvais» glucides... | 153 |
| Truffes au chocolat | 154 |
| Chocolat: info ou intox | 157 |
| Les polyphénols du chocolat : vous n'en faites que ce que vos intestins veulent bien en faire... | 159 |
| Langues de chat ou tuiles | 160 |
| combien de morceaux de sucre y a-t-il dans... | 161 |

ANNEXES

| | |
|---|-----|
| En guise de postface | |
| Petit déjeuner: qui faut-il écouter? | 163 |
| Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes | 176 |
| Assiette Ressourçante adaptée pour la dysbiose | 177 |
| Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de glycémie instable et aux multirécidivistes de régimes | 178 |
| Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de « candidose » ou d'hyperactivité (canaris) | 180 |
| Définition des graisses originelles | 184 |
| Index | 185 |

Introduction

Monsieur K., grand céréalière, envoie ses *missi dominici* dans les écoles persuader les enfants qu'ils devraient manger le matin des corn-flakes avec du lait écrémé. Votre sœur installée en Ecosse depuis dix ans vante les vertus du *Full English Breakfast*. Le diététicien Pierre Pallardy conseille du pain complet avec des œufs, un fruit et un laitage. Votre naturopathe-conseil a suggéré du muesli de flocons de quinoa, à agrémenter de lait de soja, car il voudrait vous voir éviter à tout prix les produits laitiers et les sources de gluten (comme le pain). La lecture des textes d'un auteur crudivore/instinctivore vous aura convaincu de ne rien manger le matin sauf, à la rigueur, des fruits frais et crus. Votre médecin, formé à la méthode de la doctoresse Kousmine, aimerait que vous commenciez la journée par la Crème Budwig qui est le petit déjeuner classique de cette mouvance.

Qui croire ? Faisons le point.

Une cuisine œcuménique

Vous ne savez plus que choisir tant vous avez reçu de conseils divers de la part de spécialistes tous plus convaincants les uns que les autres. Tous ont raison, bien sûr, mais pas pour toutes les sortes de mangeurs ! Chacun apporte une parcelle de vérité pour une catégorie particulière des consommateurs tant nous sommes différents, tous, en matière de digestion. Ce sera à vous de déterminer qui vous êtes sur ce plan, car vous seul êtes à même de connaître vos propres besoins et votre état digestif. Si vous n'êtes pas physiologiquement adapté à brûler les féculents, la ration franco-belge classique du petit déjeuner sera trop riche en glucides lents et vous affaiblira. Si vous êtes hypoglycémique, le pain blanc-confiture est une aberration, source de coups de pompe. Si vous n'êtes pas adapté à brûler les protéines animales, le petit déjeuner à l'anglaise sera pour vous un désastre, origine d'encombrement sur la durée. Si vous êtes *Yin* à outrance (en diététique chinoise) ou *Vata* (en diététique ayurveda), les aliments crus vous dévitaliseront, tout riches qu'ils soient en vitamines.

Ce guide est rédigé à l'intention des mangeurs de tout bord. J'ai veillé à ce que toutes les textures soient présentes pour tous les goûts (le mouillé, le sec, le craquouillant, le moelleux, etc.). Les

choix offerts couvrent presque tous les profils métaboliques, depuis le pur carné jusqu'au pur végété. J'ai aussi inclus des recettes et des commentaires à l'intention des mangeurs les plus fragiles, enfants ou adultes: les colopathes ou dysbiotiques qui suivraient le plan *Nouvelle Flore* dont il a été question dans *Du Gaz dans les Neurones*, les hypoglycémiques en cure *Décrochez-des-Sucres* telle qu'elle est décrite dans *Cinglés de Sucre*, les hyperactifs/kinétiques que je qualifie de « canaris de la modernité » dans le livre éponyme. Vu la large assise actuelle du plan sans gluten et sans laitages en Naturoland, j'ai aussi veillé à intégrer des recettes de cette mouvance. Les recettes ne prennent en revanche pas en compte les allergies franches et graves (œufs, etc.), qui font l'objet d'ouvrages et de sites plus spécialisés.

Assiette Ressourçante

Tout comme dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur* (le tome 1 de la collection qui est rédigé aussi à l'intention de ceux qui n'ont jamais vu leur propre mère cuisiner), je transmets des recettes à base de produits intègres et sains, commentées de petits paragraphes d'informations pratiques en nutrition ou en cuisine. Les recettes sont choisies selon les critères de cuisine nature rappelés page 11. Dans ces livres que j'ai voulu frapper au coin du bon sens, un principe simple mais peu médiatisé sous-tend le choix des produits : les aliments sont sélectionnés sur la base de l'impact thérapeutique qu'ils peuvent avoir sur le bien-être et non pour leur seule capacité à gaver en attendant le prochain repas. Ce sont ici tous des aliments ressourçants.

Le petit déjeuner bien mené n'exige pas de grands écarts gastronomiques. Vous aimez le pain beurré le matin ? En route pour du bon pain au levain bio et du beurre fermier de lait cru, tous les deux riches en éléments vitalisants. Vous craquez pour un petit pain au chocolat ? Râpez du tout bon chocolat noir de qualité, peu sucré, sur ladite tartine bien beurrée... C'est la toute grande simplicité de l'*Assiette Ressourçante* !

Reconnection

En 2008, les aliments de dépannage forment l'essentiel (80 %...) de l'assiette de l'Américain moyen. Il est à craindre que cette vague ne nous atteigne bientôt. Prenons donc les devants et apprenons à nos petits à se réconcilier avec leurs racines culinaires. Cuisinons-leur de vrais petits déjeuners en lieu et place des plasti-aliments sursalés et sursucrés. Cela demandera, au début, un certain investissement d'énergie en cuisine, mais dès que vous serez organisé, foi de paresseuse, tout cela ne prendra que peu de temps.

Collations et casse-croûtes

Comme je l'indique dans le dossier « *Qui faut-il écouter pour bien petit déjeuner* » (publié en postface), l'obligation de manger au lever, et en particulier de consommer des quasi-desserts dès les premières heures du jour, ne s'explique que par des contraintes culturelles, commerciales et sociales. Pour ceux qui n'ont pas faim au lever, les petits déjeuners proposés ici seront de parfaites collations de onze heures. J'ai transmis dans *Mes Recettes Antifatigue* d'autres casse-croûtes sains, proches des habitudes actuelles, en particulier celles de nos petiots. Pour le retour d'école ou la fin de semaine, j'ai prévu ici un chapitre entier sur les desserts sains.

Quels petits déjeuners pour qui?

Dans un cadre d'œcuménisme en cuisine, j'ai veillé à proposer des recettes pour les amateurs de toutes les mouvances diététiques actuelles et de tous les goûts.

Les tenants des méthodes **Masson** et **Pallardy** s'inspireront des recettes de *Petits Déjeuners Sages et Salés* (page 85 : pain et œufs ou saumon ou chèvre, etc.), *Tartine Tonus* (p. 80) ou *Tartine Légère au Fromage Frais* (p. 82), que l'on peut transformer en brunch si on les fait suivre d'une *Compote de Pommes et Poires à la Vapeur* (p. 123), d'un *Crumble de Speculoos* (p. 127) ou d'une *Crème de Bananes* (p. 118) — consommés au cours de ce copieux premier repas ou, plus tard, lors de la collation.

Les mangeurs les plus amateurs de petit déjeuner **liquide** s'essaieraient au *Chocolat Chaud à l'Ancienne* (p.14) ou même au *Lait de Poule à l'Italienne* (p. 29), qui sont tous des petits déjeuners protéinés, figurez-vous !

Les anglophiles retrouveront leurs repères avec un *Porridge* ou *Crème d'avoines*, qui est considéré sans gluten (p. 62). C'est le petit déjeuner réchauffant des tempéraments frileux, au même

titre que les *Crêpes* dont je communique une version spécial débutant, que j'estime irratable.

Les **crudivores** se régaleront d'une *Crème Budwig* (p. 47), d'un *Muesli du docteur Bircher* (semi-cru p. 56), d'un *Milk-Shake des Champions* (p. 25) ou encore d'un des petits déjeuners sages et salés (p. 85), qu'ils adapteront selon les principes de cette mouvance, en s'inspirant entre autres des idées de repas que je soumetts dans le livre *Mes Recettes Antifatigue*.

Pour l'école des crudivores végétariens à la **Wigmore**, je propose un *Velouté de Fruits Frais* (p. 32; avec une version lactée), une *Salade de Fruits de Saison Améliorée* (p. 114) ou un *Jus de légumes frais ou amélioré* (p. 35).

Les **macrobiotes** apprécieront une *Soupe Miso* ou un *Bouillon de Légumes* (p. 40), du riz et des petits légumes, du pain tartiné de *Houmous* ou de *Caviar de Tournesol germé* (p. 85), si pas du *Riz au Lait au Lait de Riz* (p. 66).

Deux recettes de biscottes maison sans gluten raviront les mangeurs amateurs de craquant, mais disposant d'un petit budget et suivant la mouvance **Seignalet** : les *Biscottes d'Avoine* (p. 93) ou les *Galettes Croquantes de Sarrasin* (p. 95), que l'on pourrait tartiner de *Chocopâte Maison* (p. 100) ou de *Confit d'Amandes au Miel* (p. 105).

Les praticants d'un régime antidysbiose qui n'aimeraient pas le cru découvriront avec bonheur le plaisir d'un matin aux *Bananes Surprise* (p. 121) ou aux *Bananes Poêlées au Jus d'Orange* (p. 119).

Les collations très sucrées

Dans l'esprit de souplesse en cuisine nature, les desserts alias collations sucrées sont même présents, sous la forme d'une *Soupe de Fruits Rouges* (p. 146), d'un *Sorbet Minute aux Fraises et aux Bananes* (p. 150), de *Truffes au Chocolat* (p. 154) et de *Langues de Chat* (p. 160) — toutes recettes qui ont été rédigées à l'intention des jules pressés fâchés avec leurs casseroles. On retiendra qu'en *Assiette Ressourçante* les sucreries sont limitées, n'est-ce pas ?

Bases pratiques de la Cuisine Nature

- ❶ Privilégier les **légumes et fruits frais** ou surgelés (non préparés), crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Légumes secs en modération.
- ❷ Choisir des **céréales entières** de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet **AU LEVAIN** doit être exempt de son ajouté, ce sera donc du pain bio. Consommer des doses modérées de féculents. Garder l'appétit pour les fruits et légumes !
- ❸ Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevage à l'ancienne: en pâturage, nourris d'herbe ou poules picorant au sol.
- ❹ Choisir les modes de **cuisson** les plus doux et les plus rapides : vapeur douce et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Ranger au placard le microondes et la casserole à pression.
- ❺ Apprécier les **matières grasses** : 3 à 6 cuill.s. de graisses originelles crues par jour (les doses dépendent de votre profil individuel). Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on les équilibre. Éviter à tout prix les acides gras TRANS des huiles végétales hydrogénées et cuites (margarines, viennoiseries, biscuits industriels, etc.). Ajouter des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommer des fromages de lait cru.
- ❻ Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes. Ne rien éliminer, mais équilibrer. Privilégier les fromages de lait cru, provenant d'animaux nourris sainement aux champs, non traités médicalement. Alterner les protéines animales avec les protéines végétales : oléagineux, légumes secs, céréales complètes.
- ❼ Proposer moins de **desserts sucrés** (un jour sur deux, ou une fois par semaine?), les remplacer par des fruits frais. Commencer la journée par un repas salé plutôt que sucré.

Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel: tolérance au café, aux laitages ou viandes, au cru/ cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !