

# Ma recette du gâteau à la crème de fruits des bois.



Cher ami(es) je vous partage cette recette que j'ai élaboré, ce gâteau n'est pas un simple gâteau, c'est une bombe nutritionnelle très équilibré, j'ai travaillé sur la digestibilité par l'association des aliments, sur le côté apport antioxydants puissants et son index glycémique très faible.

J'ai réalisé ce gâteau pour les gens qui ont un cancer, c'est le gâteau que j'offrirais chaque dimanche à une personne atteinte de cancer.

Voici les détails nutritionnels de la croûte (biscuit) et de la crème :

La croûte (biscuit) est composée de noix du Brésil, d'amandes, de sucre de coco, de farine de coco, de graisse de coco, de plasma marin.

**les Amandes** riches en vitamines E riboflavine et niacine qui stimule l'immunité.

**Les Noix du Brésil** est l'un des aliments les plus riches en **sélénium**, un oligoélément qui agit en tant qu'antioxydant. Le sélénium déclenche l'apoptose des cellules cancéreuses et peut donc être utilisé dans les protocoles de prévention et de traitement du cancer.

**Le sucre de coco** contient des vitamines, des minéraux et des phytonutriments,

mais en petites quantités. Par exemple on retrouve du fer et du **zinc** dans le sucre de noix de coco, la quantité est environ deux fois supérieure que dans le sucre granulé selon l'*Institut américain de recherche sur l'alimentation et la nutrition* (FNRI).

Le *FNRI* note également qu'il contient une bonne quantité de phytonutriments, en particulier des polyphénols, des flavonoïdes et des anthocyanidines.

Ces phytonutriments contribuent à réduire la glycémie, l'inflammation et le cholestérol, ce qui fait du sucre de coco représente une meilleure option que beaucoup d'autres édulcorants.

L'*American Cancer Society* explique que les phytonutriments qui proviennent de plantes offrent de nombreux avantages pour la santé et sont de meilleurs choix que les compléments ou les pilules.

Bon pour l'intestin

En savoir plus sur <http://therapeutesmagazine.com/les-bienfaits-du-sucre-de-coco/#MkCfLcvpIu15V3ZK.99>

**La farine de coco est riche en protéines**, elle en contient environ **20%**, à titre de comparaison la farine de blé approche seulement les 11%.

De plus, les **8 acides aminés indispensables** à notre corps la composent.

Mais elle est aussi une source de minéraux essentiels à l'organisme comme **le fer, le sélénium ou le manganèse**. Enfin, elle est **très riche en fibres et pauvres en lipides**. Elle est donc l'alliée des personnes souffrant de cholestérol ou de surpoids.

En effet, je la conseille souvent comme substitut à la farine de céréale !

**L'huile de noix de coco bio** permettait une lutte efficace contre la maladie d'Alzheimer, c'est un médecin américain qui a découvert cela en cherchant à sauver son mari de cette terrible maladie. Il se trouve que certaines cellules du cerveau ont parfois du mal à utiliser le glucose (principale source d'énergie du cerveau). Sans cette énergie, ces neurones risquent de mourir. Les gras cétones peuvent avoir la même fonction que le glucose. Malheureusement, le corps n'est pas toujours capable de fabriquer ces corps gras. L'huile de coco contient beaucoup de triglycérides à chaîne moyenne à partir desquels notre foie peut synthétiser ces gras cétones.

Elle augmente le côté nutritif des aliments, aide à équilibrer les hormones, stimule le métabolisme, équilibre le sucre sanguin et diminue le taux de cholestérol, stimule la fonction cérébrale, traite les prolifération du candida albican, augmente l'immunité, combat les parasites, et anti inflammatoire.

Voici le lien vers une vidéo en anglais décrivant le combat du Dr Mary

NEWPORT :<http://www.youtube.com/watch?v=ZZOR-Qd3QSg>

[http://cancertemoignage.com/cancertemoignage/noix\\_de\\_coco.html](http://cancertemoignage.com/cancertemoignage/noix_de_coco.html)

Détails nutritionnel de la crème aux cassis napée de framboises : avocats, miel, graisse de coco, cassis, framboises.

### L'AVOCAT CONNAIT DES VERTUS CONTRE LE CANCER.



De nombreux fruits et légumes sont connus pour leur richesse en antioxydants. L'avocat n'échappe pas à cette règle et il ferait même partie des fruits qui en contiennent le plus. En les reprenant un à un, l'on peut lister leurs bénéfiques pour la santé, plus particulièrement dans la lutte contre le cancer.

En effet, ces antioxydants combattent les radicaux libres responsables du cancer. Et chaque élément à sa propre particularité.

### L'AVOCAT CONTIENT DES PROANTHOCYANIDINES

L'avocat contiendrait un des antioxydants les plus efficaces disponibles dans notre alimentation, les proanthocyanidines. Ces dernières obtiennent d'ailleurs tous les louanges du Docteur Julian Whitaker, le célèbre médecin connu pour ses conseils en médecine alternative.

Selon lui, cet antioxydant agirait sur de nombreux points comme la régénération des tissus, la circulation sanguine et surtout en tant qu'acteur contre le stress oxydatif qui nuit à nos cellules au point d'être responsable de nombreux cancers. D'après une étude menée sur des humains, l'avocat permettrait aussi une meilleure absorption de deux antioxydants naturels, le carotène et le lycopène.

### L'AVOCAT EST RICHE EN POTASSIUM

Même si l'avocat est un fruit « gras », il favorise la digestion grâce à sa teneur en potassium. Le potassium incite la production d'acide chlorhydrique nécessaire pour une bonne digestion. Il entre aussi dans le maintien de l'équilibre du pH sanguin. Et il favorise la transmission d'influx nerveux, sans oublier sa participation dans la contraction musculaire (même celui du cœur).

**L'AVOCAT EST RICHE EN DE NOMBREUX VITAMINES ET MINÉRAUX.** Celui regroupe l'ensemble des vitamines B. Ensembles, elles participent dans la synthèse de globules rouges, d'hormones stéroïdiens et neurotransmetteurs. La *vitamine B1* concourt à la croissance et la transmission de l'influx nerveux. La *vitamine B2* contribue à la réparation des tissus. La *vitamine B3* participe à la



formation de l'ADN. La *vitamine B5* transforme ce que nous mangeons en énergie. La *vitamine B6* en plus de la synthèse des protéines, favorise le bon fonctionnement du système immunitaire. Et la *vitamine B9* joue un rôle dans la production de nouvelles cellules. **LA VITAMINE K** L'avocat est riche en vitamine K. Cette vitamine est essentielle dans de nombreuses fonction physiologique comme la coagulation du sang et la formation des os. **LA VITAMINE C** Avec **7,5 grammes de vitamine C aux 100 grammes**, l'avocat participera à combler vos besoins en vitamine C. Vous connaissez notamment le rôle positif de la vitamine C sur vos défenses immunitaires. Vous pouvez consulter [les aliments riches en vitamines C](#). **LA VITAMINE E**, Parmi les antioxydants les plus puissants, on ne peut oublier la vitamine E. L'avocat présente 2,3 grammes de cette vitamine aux 100 grammes. **LE MANGANÈSE** L'avocat est une importante source de manganèse. Ce dernier est cofacteur de plusieurs enzymes facilitant de nombreuses fonctions de votre métabolisme. Il joue aussi un rôle antioxydants contre l'action dégénérative des radicaux libres. **LE MAGNÉSIUM** Dans la lutte contre le cancer, le magnésium est très intéressant car c'est grâce à lui, entre autres, que le corps construit des protéines et qu'il y a un bon fonctionnement du système immunitaire. Le magnésium participe aussi à la contraction musculaire, à la croissance osseuse, dentaire et à la régulation du système nerveux. **LE PHOSPHORE** Il est l'un des constituants des membranes cellulaires, il est très important car il entre en jeu dans la croissance et la régénérescence des tissus. De plus, il est responsable du maintien du pH sanguin. **LE CALCIUM** Cet oligoélément le plus répandu dans le corps humain, le calcium est nécessaire à la croissance osseuse. **LE ZINC** Il est essentiel pour la libération de l'insuline, le zinc est aussi nécessaire pour la cicatrisation et à la perception du goût. **LE FER** Il fait partie du support pour le transport de l'oxygène dans le sang. Sans fer, la production d'hémoglobine est compromise. **LE CUIVRE** Il est très utile dans la lutte contre le cancer, le cuivre participe à la défense de l'organisme contre les radicaux libres. Mais il est aussi le constituant plusieurs enzymes.

**Formidable antioxydant, le cassis en plus d'être délicieux possède de nombreuses vertus santé !**



Particulièrement riche en antioxydant, le cassis est reconnu comme un "superfruit". C'est un des fruits qui contient le plus de vitamine C. C'est également une excellente source de vitamine E, de provitamine A et de polyphénols.

Tous ces antioxydants en font l'allié idéal pour capter les radicaux libres et éviter les dommages cellulaires. Le cassis permet entre autre de lutter contre certains cancers et contre le vieillissement cutané.

**Vertus diurétiques**, le cassis est reconnu pour ses propriétés diurétiques. Il favorise l'émission urinaire et diminue la rétention d'eau. Sa consommation est particulièrement indiquée en cas d'infection urinaire. Sous forme de tisane, ses feuilles accentueraient ces vertus diurétiques et dépuratives. Le cassis élimine toutes les toxines et effectue ainsi un véritable drainage de l'organisme.

**Très bon anti-inflammatoire**, le cassis soulagerait efficacement les douleurs articulaires et les rhumatismes. Selon la coopération scientifique européenne en phytothérapie, il serait également **un remède naturel pour atténuer l'arthrite, l'arthrose et la goutte**, en apaisant les inflammations et les douleurs qu'elles provoquent.

**Le plein de vitamine C**, trois fois plus riche en vitamine C que l'orange, le cassis renforce l'organisme et ses défenses immunitaires. C'est un excellent antibactérien, qui permet entre autre **de lutter contre les rhumes et de soigner les états grippaux**. Alors en cas de fatigue cet été, misez tout sur le cassis !

**Anti stress**, en infusion, les feuilles de cassis favorisent la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress. **Elles facilitent ainsi l'activité du système nerveux sympathique** : c'est un excellent antistress ! Elles permettent également de **lutter contre la fatigue et la dépression**.

**Diminue les allergies**, riche en manganèse, le cassis participerait à renforcer les muqueuses respiratoires. Il limiterait également la libération de l'histamine. Cumulé à ses propriétés anti-inflammatoire, cette baie est un formidable remède naturel pour lutter contre les symptômes allergiques. Source de fibres avec 5,5g de fibres pour 100g de baies, le cassis **participe activement au bon fonctionnement du transit** et constitue un excellent remède contre la constipation. Il favorise ainsi une bonne hygiène intestinale et **diminue les risques de cancer du colon**. De plus, ses fibres ne sont pas digérées par l'organisme, elles n'apportent donc aucune calorie mais participent à la sensation de satiété.

**Les framboises** ont longtemps été attribués à leurs propriétés antioxydantes et les phytonutriments anti-inflammatoires et anti cancer. Dans les études impliquant cancers du sein, col de l'utérus, du côlon, de l'œsophage, et de la prostate, les phytonutriments des framboises ont démontré un rôle important dans la diminution du stress oxydatif, réduction de l'inflammation, en modifiant ainsi le développement ou la reproduction des cellules cancéreuses. Mais de nouvelles recherches dans ce domaine

ont montré que les propriétés anti-cancéreuses des framboises peuvent s'étendre au-delà de leurs propriétés antioxydantes et leurs aspects anti-inflammatoires. Les phytonutriments dans les framboises peuvent également être en mesure de modifier les signaux qui sont envoyés aux cellules cancéreuses potentielles ou pré-existantes. Dans le cas des cellules cancéreuses existantes, les phytonutriments comme les tannins ellagiques des framboises peuvent être en mesure de réduire le nombre de cellules cancéreuses en envoyant des signaux qui encouragent les cellules cancéreuses à s'autodétruire qui est en fait un cycle de mort cellulaire programmée (apoptose). Les framboises sont une riche source d'**anthocyanidines**, **flavonoïdes** (comme la quercétine et le kaempférol), des **acides hydroxybenzoïques** (dont l'acide ellagique) et le **resvératrol**, pour n'en nommer que quelques-uns. Une majorité de ces phytonutriments protège non seulement la santé cellulaire mais également aident à réguler les enzymes qui déclenchent l'inflammation, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Le nutriment le plus important est l'acide ellagique, un composé qui possède des propriétés anti-inflammatoires remarquables.

(<https://informationsnutritionnelles.fr/framboise>)

Ses glucides -aux alentours de 6 g aux 100 g.

Les acides organiques sont relativement abondants, puisqu'ils s'élèvent en général à 2,1 g aux 100 g. Il s'agit essentiellement d'acide citrique (97 % des acides totaux), et d'un peu d'acide malique.

La saveur de la framboise est nettement acide, puisque son pH est aux alentours de 3,4 (comparable à celui de l'orange, du pomelo ou de l'ananas).

Les protéides et lipides (autres constituants énergétiques de la framboise) sont présents à des taux peu élevés (respectivement 1,2 g et 0,4 g aux 100 g). Ils peuvent être des constituants directs des cellules (membranes, noyaux, structures cytoplasmiques), ou intervenir dans la vie végétale du fruit, notamment dans la constitution de différents composés (enzymes, par exemple).

Les fibres de la framboise atteignent le taux record de 6,7 g aux 100 g (et peuvent même dépasser 9 g aux 100 g dans certaines variétés où les petits "grains" sont plus volumineux). On y trouve, outre de la cellulose et des héli-celluloses (les fibres majoritaires), des pectines et protopectines (0,4 à 0,6 g aux 100 g). Cette teneur est assez moyenne, mais la capacité gélifiante de la pectine de framboise est d'autant plus marquée que le degré d'acidité dans ce fruit est assez élevée, et qu'on trouve dans la pulpe des sels de calcium assez abondants.

L'apport en minéraux de la framboise est bien diversifié : il atteint 0,5 g aux 100 g, et est dominé par le potassium. Le calcium et le magnésium sont aussi relativement abondants (22 et 20 mg aux 100 g, des teneurs assez élevées pour un fruit frais). Le fer, atteint 0,4 mg aux 100 g (un taux relativement important pour un fruit métropolitain).

La framboise apparaît comme un fruit bien pourvu en vitamine C, avec un taux moyen de 25 mg aux 100 g (il varie entre 14 et 35 mg, selon les variétés et les récoltes). La présence dans la framboise de pigments rouges et pourpre, de nature anthocyane,

renforce l'action de la vitamine C (ces pigments sont en effet dotés de propriétés "vitamine P" : ils potentialisent l'activité de la vitamine C).

Les vitamines du groupe B sont présentes aux teneurs modérées habituelles dans les fruits frais (0,02 mg de vitamine B1, 0,03 mg de vitamine B2, 0,4 mg de vitamine B3, 0,24 mg de vitamine B5, 0,06 mg de vitamine B6, 0,045 mg de vitamine B9), de même que la vitamine E (0,3 mg de tocophérols actifs). La provitamine A, ou carotène, ne dépasse pas 0,010 mg (un taux modeste, même pour un fruit frais).

Voilà pour les valeurs nutritionnelles et spécificité des ingrédients utilisés, voici les proportions et la méthode de réalisation. ( pour un plat de

## INGREDIENTS

Pour un moule à charnière de 20 cm (moule de taille moyenne)



(moule à charnière, on peut voir le chocolat qui tapisse le biscuit)

Pour la base (biscuit):

250 g de noix du Brésil bio/ 100gr d'amandes

50 g de sucre de coco

75 g de farine de coco

55 g d'huile de coco bio extraite à froid (préalablement ramollie au bain marie si elle est trop dure)

2 bouchons de plasma marin

Pour la garniture (crème de cassis) :



200 g d'avocat mûr ( 2 ,5 avocats)

50 g huile de coco bio extraite à froid

25 g de miel cru

300 g de cassis (j'ai utilisé un mélange de cassis surgelées bio (le mélange sera de couleur plus sombre, ne vous en inquiétez pas !)



Un peu d'extrait naturel de framboises.

Décoration : des framboises fraîches , des noix, des amandes concassées.

Méthode :

Sortir les fruits congelés et les laisser décongeler à température ambiante le temps de réaliser la suite de la recette.

Préparer la base biscuitée : dans un robot culinaire ou extracteur, mettre les noix du brésil et amandes les réduire en poudre.

Ajouter ensuite le reste des ingrédients et mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une sorte de « crumble humide ». Chemiser le fond du moule à charnière de papier sulfurisé et y verser la pâte, faire le fond en premier, puis le tour sur une hauteur de 2,5 cm et surtout bien tassé c'est le secret des .

Étaler de manière homogène avec beaucoup de pression, pour une épaisseur de 5mn et sur les coté aussi. Réserver au réfrigérateur le temps de réaliser le fond au chocolat.

Pour le fond au chocolat faire fondre 50gr de graisse de coco, incorporer deux cueillère à café de cacao cru et tapisser le moule garnis de la croûte avec ce mélange, faire bien circuler le mélange coco chocolat sur toute la croûte, répéter l'opération plus fois pour avoir 2mn de chocolat partout sur le fond et les bords.

Préparer la crème aux cassis : dans le blender, mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtention d'une crème homogène. Sortir la base biscuitée et répartir la préparation sur le dessus. Étaler sur épaisseur de 2,5 cm et



disposer les framboises fraîches et réserver 20 min au congélateur. Cela va permettre de faciliter le retrait du moule à charnière.

Pour la décoration : saupoudrer d'amande, de noix concassées, ou alors de grain de grenade, ou de noix de coco râpée ou de fleurs comestibles, ou ne rien rajouter !

Place à la dégustation. Si la dégustation ne se fait pas de suite, placer la tarte au réfrigérateur. Elle s'y conserve 2 jours.

Voilà cher ami(es) de la régénération une recette savoureuse et excellente pour la santé, comment joindre l'utile est l'agréable.

**JEAN-CLAUDE DOSSETO**  
**NATUROPATHE/NUTRIONNISTE/IRIDOLOGUE**

Spécialiste en alimentation vivante  
48, Rue des Chartreux, 1000 Bruxelles  
GSM/ 04.94.10.88.26 [jeandosseto@gmail.com](mailto:jeandosseto@gmail.com)

