

Quelques recettes

L'Alimentation Vive - Pol Grégoire



L'alimentation céto-gène n'est pas un « régime miracle » : c'est un mode alimentaire fondé sur des recherches scientifiques centenaires et qui, associé à une activité physique régulière, constitue sans doute l'une des meilleures stratégies contre le cancer aujourd'hui.

- Elle renforce les cellules saines de l'organisme, sans profiter aux cellules cancéreuses qu'elle fragilise.
- Elle améliore le bien-être des malades et augmente l'efficacité des traitements classiques.
- Facile à mettre en œuvre, elle est sans effets secondaires et sans danger.

J'ai adapté ce régime avec mes connaissances en alimentation vivante et Physionutrition ce qui donne le régime cétoverit qui exclut les charcuteries sauf crues et sans nitrites de fabrication artisanale et non industrielle, comme le jambon, saucisses sèches, mais **la charcuterie cuite et de fabrication industrielle est totalement exclue.**

Les aliments à éviter :

- pains, viennoiseries, céréales à gluten et raffinés
- pâtes, riz blanc, pommes de terre, semoule de blé, maïs OGM, légumes secs et soja (sauf sauce tamaris traditionnelle fermentée et à petite dose)
- plats cuisinés tout prêt, les produits laitiers.
- biscuits, pâtisseries industrielles.
- chocolat à moins de 85 % de cacao, bonbons, confiture, miel
- fruits séchés. (sauf réhydratés)
- sodas et soda light .

les cuissons à haute température sont totalement exclues car elles apportent beaucoup de molécules toxiques dues à la carbonisation et sauf la vapeur douce que je recommande vivement .

Les aliments conseillés :

- viandes blanches en cuisson vapeur (pas indispensable, si vous consommez des légumineuses, des algues, et graines germés)
 - poissons dont poissons gras cuisson vapeur, (éviter le thon)
 - œufs qui ont la mention riche en oméga 3 (il y a des marques spécifiques en France)
 - huiles de noix, de colza, d'olive, huile de lin, de noix de coco pour la cuisson
 - avocats, olives non salées, amandes, noix et oléagineux et purées d'oléagineux (attention au ratio en oméga 3)
 - légumes à volonté crus ou cuits vapeur et/ou en jus si problème digestif
 - fruits peu sucrés sans abus : citron, fruits rouges, papaye, pastèque etc...
 - chocolat noir à plus de 85 % de cacao.
- Les légumineuses au menu trempés et germés. Elles sont très riches en fibres et en protéines et ont un index glycémique bas. Les légumineuses remplacent donc très avantageusement la viande et sont très économiques.

Les graines germés seront un alliées de premiers choix, ce sont des bombes nutritive, les plus riches sont la luzerne ou l'alfalfa, le fenugrec et elles sont neutre au goût.

B. Garnir le garde-manger

Denrées sèches :

- **Graines à germer** : Luzerne, trèfle, radis, fenugrec, chou, fève mungo, tournesol décortiqué, sarrasin décortiqué, lentilles, pois chiches, pois verts.
 - **Noix et graines** : Tournesol décortiqué, sésame entier, amandes, noisettes, noix du Brésil, acajous (à utiliser très rarement), noix de Grenoble, noix de pin, graines de lin, noix de coco, olives noires.
 - **Beurres de noix** : Beurre d'amandes, de tournesol, de noisettes, tahini.
- 4) **Algues** : Nori, Aramé, Iziki, Wakamé, flocons d'Ao-Nori, Goémon (dulce), spiruline, chlorella, varech ou goémon en poudre comme condiment, Agar-Agar, Kombu.
- 5) **Huiles** : **Olive, lin, Noix, et Colza au quotidien** (les huiles seront de première pression à froid et de qualité biologique. (Ne jamais chauffer les huiles).
- 6) **Herbes aromatiques et épices** : Cari en poudre, basilic, thym, gingembre frais, origan, coriandre fraîche, persil, cumin, carvi, cannelle, clou de girofle, curcuma etc.

Les laits de noix sont hautement nutritif et facile à digérer. Les fabriquer soi-même est très économique, je vous conseille de mixer des amandes et noix de Grenoble pour un apport en oméga 3.

Faire tremper les noix ou graines 12 heures minimum (si possible il est bien de les faire germer 1 journée pour accroître leur teneur en vitamines (vit. D) et en nutriments divers. Bien les rincer, mixer, filtrer et c'est prêt à consommer ne pas chauffer pour ne pas détruire les oméga 3.

Lait de noix de coco fraîche

Recueillir le lait de la noix de coco.

Mélanger avec quelques morceaux de chair fraîche dans le mélangeur. Si besoin est, ajouter de l'eau. Filtrer.

À cause de sa teneur en gras saturé, le lait de noix de coco peut être difficile à digérer pour certain, ne pas en abuser.

Fraise frappé

2 t. de lait d'amandes ou de sésame 1 t. de fraises

1 t. de mangue ou papaye.

Lait à la spiruline / déjeuner

1/2 t. lait d'amandes

1/2 t. jus de carottes

2 cuil. à thé de spiruline en poudre.

Les jus

1. Les jus verts et le jus d'herbe de blé

Les jus verts ont de grandes propriétés détoxifiant et nettoyantes et il est bon de les inclure dans son alimentation quotidienne pour bénéficier de leurs propriétés régénérantes d'une façon continue.

Les légumes à feuilles vertes, les jeunes pousses et germinations sont de très efficaces nettoyeurs sanguins.

En plus de fournir une quantité accrue d'oxygène (à cause de la chlorophylle qu'ils contiennent), les jus verts apportent quantité de minéraux, d'oligo-éléments, de protéines et enfin d'enzymes. Ils sont très bénéfiques pour ramener un corps carencé à la santé ou encore pour équilibrer la diète quotidienne.

Boire des jus nous permet d'ingurgiter les *nutriments contenus* dans une grande quantité de légumes dans un seul verre. Au contraire des suppléments vitaminiques, les jus frais sont non toxiques peu importe la quantité ingurgitée.

De par les nombreux oligo-éléments, enzymes et vitamines qu'ils contiennent, les jus verts nous protègent des radiations, des fumées, des produits toxiques, etc. Riches en anti-oxydants, ils aident à éliminer les résidus toxiques accumulés dans le corps. Ils aident à éliminer les métaux lourds comme le plomb, le cadmium, le mercure, etc.

Pour une cure de nettoyage rien n'est mieux indiqué que la cure de jus verts. Pendant que le corps n'est pas occupé à digérer des aliments et les métaboliser, il peut ainsi se réparer et se régénérer.

La cure aux jus verts apporte une grande quantité de nutriments qui accélérera le nettoyage et l'élimination des toxines. Des jus fabriqués exclusivement à partir de germinations, de jeunes pousses et d'herbe de blé peuvent être trop détoxifiant pour commencer. Il est conseillé de diluer ces jus avec du jus de carotte, de céleri, de chou, de concombre.

Allez-y selon votre tolérance et votre progression. Pour une santé optimale il est recommandé de faire une cure de jus une journée par semaine. (attention le jus de carotte doit être accompagné de corps gras, je conseille de l'huile de colza, ou de noix ou lin).

Il est important de boire les jus très lentement et en les insalivant bien afin de profiter pleinement de leurs bienfaits et éviter les pics insulinique, on peut les couper avec de l'eau. Autant que possible choisir des légumes biologiques et mûris à point.

Pour le jus d'herbe de blé commencer par 1 cuillerée à soupe le premier jour, puis 2 cuil. à soupe, puis 30ml jusqu'à 120ml par jour. La dose de maintenance étant environ de 120ml trois fois par semaine.

Acheter de la poudre de jus d'herbe de blé ou d'orge : <http://www.biovie.fr/fr/jus-d-herbe-d-orge/164-jus-d-herbe-d-orge-deshydrate-bio-635346021527.html>

Le *Dr Schnabel* estimait que 1 kg d'herbe d'orge fraîche est l'équivalent en valeur nutritionnelle globale de 22 kg de légumes ordinaires courants.

Sources de jus:

Herbe de blé

Jeunes pousses de tournesol

Jeunes pousses de sarrasin

Luzerne, fenugrec

Légumes à feuilles vertes: kale, épinard, persil, pissenlit, cresson, chou chinois, feuilles de betteraves, bette à carde.

Légumes: Carotte, concombre, céleri, poivron rouge, chou, betterave, ail, oignon, brocoli, navet, panais.

Les mix du bar à jus :

Jus dynamite

1/4 t. de jus d'herbe de blé

1/4 t. de jus de pousses (tournesol et sarrasin) 1 t de jus de carottes, concombre et céleri.

Ce jus peut avoir une saveur forte. Dans ce cas on voudra y ajouter une plus grande part de jus de carotte. Ce jus est très indiqué pour débiter une journée de cure. Riche en acides aminés essentiels, il vous soutiendra une bonne partie de la journée dans vos activités quotidiennes.

Régénérateur sanguin

240 ml jus de carotte

110 ml jus de betterave

jus vert épicé :

1 t. pousses de sarrasin

4 t. de germinations (luzerne, chou, trèfle, fenugrec)

1 t. pousses de tournesol

1 t. légumes à feuilles

3 branches de céleri

1 piment rouge (ou poivron rouge)

5 carottes moyennes

Principales propriétés des jus:

Betterave: Régénère le sang, cancer, tumeur, hypoglycémiant.

Carotte: Le- mieux équilibré en terme de vitamines et minéraux.

Céleri: Tonique, alcalinise le sang, bonne source de sodium.
 Chou: Guérit les ulcères.
 Citron: Riche en bioflavonoïdes, vit. C, nettoie l'organisme, alcalinisant.
 Concombre: Alcalinise le sang, reminéralise.
 Dandelion: Fournit du magnésium organique, tonique, diurétique, nettoie le foie et les reins, régénérateur du sang.
 kale: Vitamines A, B, C, riche en calcium.
 Melon d'eau: Alcalinisant, active les fonctions des reins et est nettoyant.
 Orange: Riche en calcium, phosphore, vit. A et C.
 Persil: Équilibrant des glandes et des nerfs, aide à la coagulation du sang, bon pour les yeux.
 Pomme: Inflammation intestinale, foie engorgé, digestif.

Quelques exemples de salades



Salade verte et rouge

1 t. de pousses de tournesol
 1 t. de pousses de sarrasin
 1 t. de luzerne
 1/2 t. de fenugrec germé
 1/2 t. de concombre
 1 tomate 1/3 t.
 Échalotes hachées
 1/2 t. d'algues goémon trempées et hachées
 Vinaigrette oméga 3

Salade épinards-avocats

1 avocat
 1 poignée d'épinards
 1/2 t. de goémon trempées
 1 tomate
 1/3 t. vinaigrette pomme-cari
 Jeunes pousses
 1 t. de luzerne germés
 Mélanger les épinards et les jeunes pousses
 et en recouvrir le fond d'un bol. Ajouter la luzerne et l'avocat coupé en cubes, les

algues et la tomate. Ajouter la vinaigrette et mélanger doucement.

Salade de cresson

1 t. de cresson haché

1 t. de pousses de sarrasin

1/2 t. de lentilles germées

1 avocat en cubes

1 citron pressé

Huile de colza ou olive

Mélanger, arroser de jus de citron

Salade kale-avocat

1 grosse poignée de kale

1 avocat

1 1/2 t. pousses de tournesol

1/3 t. graines de tournesol germées

1/2 t. de sauce tahini-gingembre

(voir section" Sauces à salade")

Salade chiche tour

2 endives en rondelles

1 petit oignon haché

2 tomates coupées

1/2 t. de graines de tournesol germées

1 t. de pousses de sarrasin

Servir avec la sauce suivante:

4 cuil. à soupe de purée d'amandes ou de noisettes 1 citron pressé, Noix de muscade râpée huile de colza ou olive. Fouetter à la fourchette.

Salade arc-en-ciel

1/2 t. de betteraves râpées

1/4 t. de carottes râpées

1/4 t. de chou vert râpé

1 avocat en cube

Sur un lit de pousses placer l'avocat au centre.

Disposer les autres ingrédients autour et arroser de jus de citron, ail et aromates.

Salade lentilles

1 t. lentilles germées

1 1/2 t. de laitue en lanières

2 tomates hachées

1/4 t. d'olives noires hachées

2 poivron rouge haché

1/2 t. fenugrec germés

1 avocat en cube

1/2 t. Radis

Mélanger doucement et arroser de jus de citron, piment d'Espelette , ail.

Bateau-concombre

Couper un concombre en deux et enlever les graines. Les mélanger avec ciboulette, céleri, olives, tomates, fromage de cagou, ail et huile d'olive et colza. Remplir les concombres et servir sur un lit de pousses et germinations.

Coquille d'avocat

2 avocats bien mûrs

2 poivrons rouges

4 tomates

1/2 citron pressé

3 gousses d'ail

Basilic frais

Salade tomates-concombres

1 tomate en quartier de citron. Servir sur un lit de trèfle ou de 1/2 concombre en cubes 1/2 avocat en tranches 1 cuil. à table d'huile d'olive.

Salade de noix

1/4 t. de noix de Grenoble trempées

1 t. de chou chinois haché en fines lanières

1 t. de carottes râpées

1/2 t. de sauce tahini (Voir section "Sauces à salade")



Salade céleri-rave-sésame

1 1/2 t. céleri-rave râpé

1/4 échalotes hachées

1/2 t. Concombre

Mélanger avec la sauce suivante: 2 cuil. à table de tahini, 5 cuil. à soupe d'eau ou de jus de citron

2 gousses d'ail, 1 cuil. à thé de gingembre frais finement râpé.



Les sauces à salade

Principes de base pour la confection d'une vinaigrette :

- un acide : jus de citron, vinaigre de cidre, moutarde
- un corps gras : huile d'olive, de colza, de noix, de chanvre
- des épices : curry, curcuma, gingembre, cannelles, aromates, zeste d'agrumes...
- aromates : persil, coriandre, basilic, origan, thym, menthe, citronnelle....

Une vinaigrette simple : 1 càs d'huile de colza, 1 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre ou citron, des épices.

Vinaigrette Amande ou cajou : 1 càs de purée d'amandes ou de cajou + un peu d'eau + 1 càs de vinaigre de cidre + 1 càs de moutarde + ail + épices.

Sauce curcuma : 1 càs d'huile de colza + 1 càs d'huile d'olive + 1 càs de jus de citron + 1 càs de miel + 1/4 càc de curcuma + 1/4 càc gingembre + cumin.

Autres sauces :

Béchamel : 1 chou-fleur cuit vapeur + purée de cajou + muscade (mixer le tout).

Sauce verte : 1 Brocoli cuit vapeur + crème de cajou + pesto (mixer le tout).

Sauce orange : 2 carottes cuites vapeur + crème de cajou + curcuma + gingembre + curry (mixer le tout).

Sauce poivron : 1 poivron cuit vapeur + huile d'olive + origan (mixer le tout).

Crème d'artichaut : mixer 4 fonds d'artichaut + le jus d'un 1/2 citron + 1/2 gousse d'ail + 1 càs de purée de noix de cajou.

Mousse tomate-tahini

1/3 t. tahini

1 tomate

Le jus d'un citron 1/

2 t. d'eau

2 cuil. à thé basilic séché

Bien liquéfier au mélangeur

Sauxa espagnole

1/2 t. graines de citrouille ou de tournesol trempés

1/2 t. jus de citron

3 tomates moyennes

2 gousses d'ail

1/4 cuil. à thé cayenne

1/2 t. coriandre fraîche hachée

Liquéfiez au mélangeur

Sauce carotte-tahini

2 cuil. à table rase de tahini

1 t. jus de carotte

1/2 cuil. à thé de poudre de cari

1/4 cuil. à thé de poivre

1 gousse d'ail

Bien liquéfier.

Vinaigrette italienne

2 cuil. à table de vinaigre de cidre de pomme

1/2 t. D'eau de quinton

1 tomate

1 cuil. à table de basilic frais

1 cuil. à table d'origan

1 gousse d'ail

Liquéfier.

Sauce citron-avocat

1 avocat

2/3 t. D'eau ou plasma de quinton

4 cuil. à table de jus de citron

2 gousses d'ail

Liquéfier.

Sauce luzerne

1 t. de luzerne

Le jus d'un citron

1/4 t. d'huile d'olive ou moitié avec huile de colza

1 cuil. à table d'oignon haché

1 pincée de basilic, d'estragon et d'origan

Liquéfier.

Sauce avocat-coriandre

1 avocat

Le jus d'un citron

1 gousse d'ail

1/2 t. de coriandre fraîche 1/

1 t. D'eau

1 t. De plasma marin

Liquéfier.

Sauce tahini

2 cuil. à table de tahini

1/4 t. d'eau

Le jus d'un demi citron

Gingembre râpé Ail

1 c de table de plasma marin

Fouetter le tahini avec l'eau jusqu'à l'obtention d'une belle purée. Ajouter le jus de citron et les autres ingrédients.

Sauce jardinière au sésame

4 cuil. à soupe de tahini

1 t. de jus de carottes

2 cuil. à soupe de jus de citron 1

gousse d'ail

1 c de table de plasma marin

Bien mélanger

Les algues (légumes de mer)

Les algues sont parmi les végétaux les plus anciens et furent les premiers êtres vivants à créer de l'oxygène. Elles sont le point de départ de l'histoire des plantes et par conséquent des règnes animal et humain.

Les algues contiennent les plus hauts taux de magnésium, de fer, d'iode et de sodium et sont les

seconds aliments en terme de richesse en phosphore, en calcium et en potassium. Elles contiennent du cuivre, du cobalt (composé de la vitamine B12), du zinc, du bore (nécessaire à l'assimilation du calcium), du sélénium, du chlore, du brome, du soufre, du manganèse, de la silice, du germanium, etc.

Parmi les vitamines, les algues contiennent de la vitamine A, B1, B2, B3; B6, PP, C, B12, É, D.

Elles contiennent de la chlorophylle, des enzymes, des acides nucléiques et des mucilages caractéristiques.

Les algues sont riches en alginate de sodium qui est un important agent chélatant (liant) des résidus radio-actifs qui auraient pu s'accumuler dans l'organisme. L'alginate de sodium chélate le strontium, le barium, le plutonium, le caesium et le cadmium. L'alginate de sodium réduit l'absorption du strontium, du barium et du radium par un facteur de 12. Ces éléments radioactifs sont transformés en sels inoffensifs et sont excrétés par le système. Les algues, selon leur variété, ont des actions sélectives sur les éléments qu'elles chélatent.

Les algues sont indiquées dans les cas d'obésité, des troubles de la thyroïde, de goitres, d'hémorroïdes, d'arthrose, de séquelles de fractures, de rhino-pharyngites, de déminéralisation, de fatigue générale, de constipation, d'intestins irritables, de parasites, d'anémie, de cellulite, de lymphatisme, etc.

Les algues sont aussi utilisées en usage externe. De par la grande capacité d'absorption de la peau, l'application d'algues en externe s'avère bénéfique dans les cas de rhumatismes, de fractures, d'arthrose, de cellulite, de cures amaigrissantes, de goutte, d'hémorroïdes, d'hypertension, de plaies, d'asthme, etc.

Dès à présent, vous pouvez agir en optant pour une alimentation ciblée : le régime cétovert consiste à consommer beaucoup de légumes et fruits à faible index glycémique,

de graisses non cuites et de première qualité, suffisamment de protéines et très peu de glucides.

Ma recette du tartare d'algues .

Ingrédients:

j ai utilisé 50gr d'un mélange de trois algues, la dulse, laitue de mer, nori. c'est mélange tout prêt c'est la salade du pêcheur.

4 petites échalotes

4 cornichons moyens (facultatif)

2 cuillerées à soupe de câpres

2 gousses d'ails (facultatif)

3 citrons (le jus uniquement, plus ou moins selon vos goût)

3 cuillerées à soupe de vinaigre de pommes.

1 cuillère d'herbes de Provence

10 cl d'huile d'olive. (ou 5CL de colza + 5cl d'olive)

hachez finement les algues (facultatif), les échalotes, les câpres, les cornichons, l'ail.

faire tremper les algues dans de l'eau de source 1 minutes et bien les essorés .

Préparer la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le citron, le vinaigre, les herbes.

Mettre tous les ingrédients dans la marinade et laissé reposé une nuit dans le frigo.

Se conserve plus d'une semaine au frigo .

C'est vraiment délicieux et en plus c'est une bombe nutritionnelle.

Attention de ne pas en consommer le soir cela risque de vous empêcher de dormir.

D'autres recettes :

Crèmeux de tomates à l'andalouse, caviar d'aramé aux oignons rouges et à l'estragon

Ingrédients pour 4 couverts :

4 à 8 belles tomates de pleine terre

1 courgette jaune ou 1 pâtisson

1 à 2 poivrons rouges

1 pointe d'ail

1 trait de vinaigre de pomme non pasteurisé

1 filet d'huile d'olive

Piment rouge selon le goût

Pour le caviar :

30 gr d'aramé réhydraté 7' et égoutté

1 bel oignon rouge en brunoise

1/2 tasse de ciboule de chine et fleur

1 trait de vinaigre de pomme non-pasteurisé

Huile d'olive et fleur de sel selon le goût

1/2 botte d'estragon ou de menthe ciselé

Piment rouge selon le goût

De plus :

1 salade ciselée finement (laitue, iceberg, lolo...)

Méthode :

Assemblez et mixez les ingrédients haute vitesse et réservez. Assemblez et mélangez les ingrédients du caviar d'algues. Dressez la salade au fond des bols, versez la soupe et décorez avec le caviar. Pour un repas plus complet ajoutez du pain Essénien et des graines germées de luzerne (alfalfa).

Concassé de tomate, fenouil et poivron jaune à l'avocat et à l'oignon doux, fine julienne de concombre aux herbes, roquette et graines germées de fenouil.

Ingrédients pour 4 couverts :

Pour le concassé :

2 à 4 belles tomates anciennes (débarrassées de l'eau de végétation si trop aqueuses!)
2 petits poivrons jaunes
1 petit fenouil
2 avocats bien mûrs
1 gros oignon rouge en petits cubes ou 1 botte d'oignons verts hachés
1 filet d'huile d'olive
2 c.s. de vinaigre de pomme non pasteurisé
Fleur de sel et jus de citron selon le goût
Piment rouge selon le goût

Pour la julienne :

2 petits concombres détaillés en julienne à la mandoline grille 2 ou 3
1 pincée de fleur de sel
1 filet d'huile d'olive
1 c.s. de vinaigre de pomme non pasteurisé
1 c.s. de zeste finement haché
4 c.s. de menthe et coriandre finement ciselées
1/2 c.s. de raisins de Corinthe finement hachés ou quelques tomates séchées concassées

Pour les verdure :

2 bottes de roquette
Graines germées de fenouil
Quelques olives noires et vertes en saumure

Méthode :

Mettez tous les ingrédients du concassé dans le blender à l'exception des oignons et mixez l'ensemble en une ou deux fois sur la vitesse 1 pour faire un hachis grossier. Ajoutez ensuite les oignons et mélangez bien. Assemblez et mélangez les ingrédients de la julienne de concombre. Dressez la roquette en boule en haut des assiettes et, étalez le concassé au milieu, ajoutez la julienne au centre et décorez avec les graines germées de fenouil.

Escalope de dinde à l'estragon, vapeur d'épinards et oignons nouveaux, crème de pleurote .

Ingrédients pour 4 couverts :

500 à 600 gr d'escalope de dinde bio d'un centimètre d'épaisseur

Pour la garniture aromatique :

8 c.s. de jus de citron

2 c.s. de zeste de citron

1 botte d'estragon haché fin

Les légumes des oignons finement ciselés

4 c.s. d'umé su

Piment d'Espelette selon le goût

On gardera 2 à 3 c.s. de la marinade comme base pour la sauce crue!

Pour la vapeur de légumes :

4 grosses poignées d'épinards en branche

4 jeunes oignons en fines lamelles

Pour la sauce crue:

4 c.s. de la garniture aromatique

1 pointe d'ail nouveau ou quelques boutons floraux d'ail des ours hachés fin

4 à 8 c.s. d'huile d'olive

Si pas assez salé, ajoutez de l'umé su

Pour la crème de pleurote :

2 oignons nouveaux en gros morceaux

150 gr de pleurotes

1 filet de jus de citron et fleur le sel selon le goût

4 c.s. d'huile d'olive

Le jus de cuisson + éventuellement un peu d'eau bouillante selon la consistance désirée

Méthode :

Cuisez les escalopes de dinde assaisonnées avec la garniture aromatique, au four à 85° pendant 1h00 à 1h30. Cuisez les oignons et les pleurotes à la vapeur 14' et mixez ensuite avec le jus de cuisson et les autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une crème légère et lisse, réservez au chaud. Cuisez les légumes 12' à la vapeur. Assemblez tous les ingrédients de la sauce crue et bien mélanger, réservez. Dressez la sauce cuite sur le fond des assiettes préchauffées, disposez en haut la vapeur de légumes et en bas la viande, nappez la sauce crue et servez.

Pièce de bœuf badiane-cannelle, épigramme d'été, crème de pâtisseries légèrement tomatée, sauce crue au thym.

Ingrédients pour 4 couverts :

1 pièce de bœuf de +/-600 gr (idéalement bavette, onglet, obus ou petit nerf mais entrecôte et contre-filet c'est bien aussi!)

Pour la garniture aromatique :

1 gousse d'ail écrasée

Jus et zeste de citron

1/2 bâton de cannelle et deux étoiles de badiane réduits en poudre au petit blender

1 c.s. de thym frais effeuillé

1/2 c.c. de miel d'acacia ou de châtaignier

4 c.s. de tamari ou shoyu

Pour l'épigramme de légumes :

2 aubergines en lamelles pas trop fines

2 courgettes ou pâtissons, 2 tomates, 2 oignons rouges, le tout en lamelles très fines

Quelques tomates séchées concassées

1 poivron rouge en lanières

Pour la crème de pâtisson :

1 pâtisson moyen ou une courgette

1 tomate de pleine terre à cuire (Cornue des Andes, San Marzano, Roma...) si la tomate est aqueuse il faudra la couper en deux et la presser pour extraire l'eau de végétation

Quelques tomates séchées concassées

1 oignon rouge

2 gousses d'ail

Fleur de sel selon le goût

4 à 8 c.s. d'huile d'olive

1 c.s. de jus de citron

Pour la sauce crue :

Fleur de sel selon le goût

4 à 8 c.s. d'huile d'olive

Jus de citron et zeste

2 c.s. de thym frais effeuillé et 1 c.s. de graines de fenouil concassées (ombelles faite)

Méthode :

Assaisonnez la viande avec la garniture aromatique et cuire 1h30 à 2h00 au four à basse t° à 85°C. Cuire à la vapeur 18' les ingrédients de la sauce cuite à l'exception de l'huile, la fleur de sel et le jus citron. Ensuite, mixez avec les autres ingrédients et réservez au chaud. Dressez l'épigramme dans le bac noir troué du cuiseur vapeur en commençant et finissant par les aubergines, les autres ingrédients s'alternant au centre, le poivron tout au dessus pour le décor. Cuisez 30' à la vapeur et découpez en quatre portions. Assemblez les ingrédients de la sauce crue et bien mélanger.

Nappez la sauce cuite au centre d'assiettes préchauffées, disposez harmonieusement les légumes en haut et la viande en tranches fines en bas, nappez la sauce crue. N'oubliez pas de récupérer le jus de cuisson des légumes et de le servir en bols assaisonné d'un peu de tamari ou de shoyu.

Mesclun printanier aux pétales de fleurs, crème d'avocat aux fanes de radis et radis vinaigrette.

Ingrédients pour 4 couverts :

1 choix de légumes de printemps : cerfeuil musqué, herbe aux goutteux, jeunes feuilles de mélisse, pissenlit, ansérine bon Henri, ail des ours...

1 choix de pétales de fleurs comestibles : lierre terrestre, violette, pissenlit, pâquerettes...

1 iceberg émincée

1 tasse de jeunes pousses de cressonnette

Pour la sauce crue :

2 avocats bien mûrs

1 tasse de fanes de radis

1 filet d'huile d'olive

Le jus d'un petit citron

Fleur de sel selon le goût

Pour la salade de radis :

1 botte de radis coupés en quatre

2 c.s. d'huile d'olive

1 filet de jus de citron et un peu de son zeste

1 c.c. de moutarde maison

Une pincée de fleur de sel

Méthode :

Préparez le mélange de légumes en veillant à une bonne répartition des goûts et des textures (pas trop d'ingrédients amers ou piquants, détaillez plus finement les feuilles trop grandes ou plus dures...). Pour la sauce crue, mettez les fanes de radis, les avocats, l'huile, le jus de citron, le sel et de l'eau dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et légère, ajoutez de l'eau si nécessaire et rectifiez l'assaisonnement. Pour les radis vinaigrette, assaisonnez les radis coupés en quatre ou en huit avec la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron, la fleur de sel et la moutarde.

Dressez généreusement la sauce sur le fond des assiettes et disposez les légumes par dessus. Décorez avec les pétales de fleur et les radis vinaigrette.

Soupe crue à la claytone de Cuba, biscuit germé aux pépins de courge et aux racines.

Ingrédients pour 4 couverts :

2 avocats bien mûrs

2 bottes de claytone de Cuba

Le jus de 1/2 citron

Fleur de sel selon le goût

1 petite branche de céleri blanc

Un peu d'eau ou le jus de trempage des algues selon la consistance désirée (crème épaisse)

Pour la salade de carotte :

2 belles carottes et un petit panais râpés

1 petit oignon rouge haché fin

1/2 piment rouge frais ou confit, haché fin

2 à 4 c.s. d'huile d'olive

1 à 2 c.s. de jus de citron et d'orange

1 c.s. de zeste d'orange

Fleur de sel selon le goût

15 gr de wakamé réhydratée 7', égouttée et hachée

De plus :

2 tasses de graines germées de luzerne à la cressonnette

Pour le biscuit (à faire la veille) :

125 gr de pépins de courge trempés 12h00, égouttés et bien rincés

2 belles carottes et un petit panais, râpés

4 à 6 tomates séchées

1 petit oignon rouge haché fin

1 bonne pincée de sarriette, d'origan ou de thym séché

Fleur de sel selon le goût (! les tomates séchées sont déjà bien salées)

Méthode :

Pour les biscuits, passez les ingrédients à l'exception de l'oignon, au Vitamix sans eau ou préférablement au GreenStar, ajoutez ensuite l'oignon et les assaisonnements et bien mélanger. Faites de petits biscuits ronds que vous mettez à déshydrater pour une douzaine d'heures à 40°C. Soit au four, soit au déshydrateur.

Mettez tous les ingrédients de la soupe au blender et mixez en ajoutant l'eau des algues petit à petit jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse.

Assemblez et mélangez bien les ingrédients de la salade de carotte. Dressez la soupe crue dans de grands bols ou des assiettes creuses, disposez au centre la salade de crudités et décorez avec les graines germées et les biscuits salés.

Filet de sole fourré à la choucroute, crème de betterave "chioggia" au genévrier, sauce crue au romarin.

Ingrédient pour 4 couverts en menu :

4 beaux filets de soles "2"

200 gr de choucroute nature crue

4 fins quartiers d'une pomme acide

Pour la crème de betterave :

2 petites betteraves rouges en gros dés

4 échalotes en lamelles grossières

2 à 3 baies de genévrier

Fleur de sel selon le goût

1 à 2 c.s. d'huile d'olive

1 c.s. d'huile de pépins de courge

1 filet de jus de citron

Pour la sauce crue :

Fleur de sel selon le goût
4 à 8 c.s. d'huile d'olive
1/2 citron pelé à vif et concassé
1 branche de romarin haché fin

De plus :

Quelques pincées de graines germées de coriandre ou de poireau et de pousses de moutarde (facultatif)

Méthode :

Cuisez les ingrédients de la crème de betterave 20' à la vapeur et ensuite mixez les au blender avec les huiles, le jus de citron et la fleur de sel jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et onctueuse. Réservez au chaud. Cuisez les filets de soles fourrés à la choucroute 8' à la vapeur. Assemblez les ingrédients de la sauce crue et bien mélanger. Dressez la crème sur le fond d'assiettes préchauffées, au centre dressez le poisson fourré et nappez la sauce crue. Décorez avec des graines germées et les pousses.

Filet d'espadon cru mariné au pamplemousse et au gingembre, salade de chicon et pourpier d'hiver à l'huile de noisettes .

Ingrédients pour 4 couverts :

500 gr de filet d'espadon détaillé en très fines tranches

Pour la marinade :

1 petit pamplemousse pelé à vif et son jus
Le jus de 1/2 citron
6 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. d'huile de noisettes
Fleur de sel selon le goût
1 c.c. de poivre de Szechuan concassé ou moulu
1 c.c. de miel d'acacia dilué dans le jus de citron
20 gr de gingembre écrasé et finement haché
Quelques feuilles de menthe ciselée (facultatif)

Pour la garniture de légumes :

1 botte de pourpier d'hiver ou quelques feuilles de salade iceberg
2 tasses de julienne de chicon de pleine terre
100 gr de mâche
Pousses de cressonnette ou autre

De plus :

Quelques pincées de baies roses lyophilisées

Méthode :

Assemblez et mélangez bien les ingrédients de la marinade. Marinez ensuite les tranches de poisson pendant quelques minutes dans la marinade. Dressez la salade de légumes en haut des assiettes et disposez harmonieusement les tranches de poisson mariné, décorez avec les pousses. Assaisonnez les légumes avec le reste de la marinade du poisson.

Commentaire :

Pour cette recette, j'utilise du filet d'espadon. Toutefois, il peut être remplacé par un autre poisson gras comme du saumon, sauvage ou bio, de l'elbot ou éventuellement du filet de dinde finement tranché.

Trouver du poisson sauvage devient un réel problème, surtout si on est attentif aux saisons et si on veut éviter de consommer des animaux en voie de disparition, due aux pêches industrielles. C'est, la raison pour laquelle je propose différentes possibilités en sachant toutefois que les poissons sauvages représentent, de nos jours, la meilleure source de gras d'origine animale. En effet, les animaux d'élevage, à quelques exceptions près, sont nourris avec des aliments qui favorisent une croissance rapide mais au détriment de la qualité intrinsèque des chairs et surtout des gras ; alors que les gras d'un animal sauvage sont principalement composés d'oméga3, les gras de la plupart des animaux de boucherie, sont composés d'oméga6. Un excès d'oméga-6 empêche la bonne utilisation des oméga-3 par l'organisme ce qui accentue encore le déséquilibre oméga-6/ oméga-3. Cet état est propice, aux maladies cardiovasculaires, aux troubles allergiques et à une réponse inflammatoire exagérée. Bien que des oméga-3 de qualité se trouvent dans de nombreux végétaux, les experts recommandent de varier régulièrement les sources en consommant des poissons gras.

Gâteau de riz complet aux cèpes et gingembre, vapeur d'aubergine et poivron doux, crème de pâtisson, filet d'huile d'olive et fleur de sel .

Ingrédients pour 4 couverts :

4 tasses de riz complet germé et cuit avec 5 cm d'algue Kombu
200gr de cèpes de Bordeaux ou d'autres champignons des bois coupés en petits dés
Fleur de sel selon le goût
Quelques échalotes hachées
1 ombelles de fenouil, 1/2 botte de coriandre hachées fin
30 gr de gingembre écrasé et haché fin

Pour la vapeur de légumes :

1 gros oignon rouge en lamelles
2 aubergines en dés
2 à 4 poivrons rouges en dés

Pour la crème de pâtisson :

1 beau pâtisson jeune ou deux courgettes
Quelques échalotes hachées grossièrement
Quelques tomates séchées
Quelques lamelles de gingembre
4 à 8 gousses d'ail
Une partie jus de cuisson des légumes
4 c.s. d'huile d'olive
Fleur de sel selon le goût
1 filet de jus de citron

Pour la sauce crue :

1 filet d'huile d'olive
Quelques pincées de fleur de sel

Méthode :

Bien mélanger le riz cuit avec les autres ingrédients et tasser dans des bols préalablement huilés. Cuire 25' à la vapeur. Pour la sauce cuite, cuire les ingrédients 18' à la vapeur et mixer avec l'huile, la fleur de sel et le jus de citron en ajoutant le liquide petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Cuire les ingrédients de la vapeur de légumes 25'. Nappez la sauce chaude au centre d'assiettes préchauffées, disposez le gâteau de riz démoulé en bas et la vapeur de légumes en haut. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée de fleur de sel. Servir le jus de cuisson des légumes assaisonnés d'un filet de tamari dans des petits bols à part.

Commentaire :

Germination et cuisson du riz : trempez 1 volume de riz dans 2 volumes d'eau de qualité pendant 12h00 ensuite, égouttez le riz en mesurant le volume d'eau prélevée et rajoutez la même quantité d'eau fraîche. On peut reproduire l'opération une ou deux fois supplémentaires. Après un dernier changement d'eau, portez à ébullition le riz et la nouvelle eau, laissez frémir 10' ensuite coupez le feu et laissez gonfler à couvert 20' avant de servir. On voit ici que du riz complet cuit en seulement 10' d'ébullition alors que s'il n'est pas préalablement germé, il faudrait 45'!

Pour rappel, nous ne sommes pas des granivores ; les céréales, les légumineuses ou les oléagineux ne sont pas comestibles pour les humains sous leur forme sèche. Il faut reproduire le cycle naturel et "lessivant" par des trempages successifs les substances indésirables qui protègent ces graines contre les maladies, les champignons, les insectes et, une germination inappropriée. En effet, dans la nature les graines ne peuvent pas germer n'importe quand, elles sont programmées de manière à accomplir leur cycle avec précision au moment opportun. Par conséquent, leur enveloppe contient des substances qui les protègent durant la période de dormance leur permettant d'accomplir leur cycle de manière optimale. Il s'agit de l'acide phytique (qui inhibe la germination), de fongicides, bactéricides et insecticides. Les trempages successifs et la germination sont les meilleurs moyens de faire disparaître, ou de transformer, ces substances indésirables. Par ailleurs, lors du processus, les nutriments essentiels seront prédigérés, rendus hautement assimilables impliquant une dépense d'énergie digestive minimale ; les protéines sont scindées en acides aminés libres et les acides aminés essentiels manquants apparaissent, les gras sont transformés en acides nucléiques et les amidons en sucre simples.

Autre point d'importance, l'acide phytique va disparaître. S'il était ingurgité, il agirait dans l'organisme comme une antiprotéase. C'est-à-dire qu'il empêcherait le scindage des protéines en acides aminés libres et dès lors, l'assimilation des protéines!

Je vous propose de retrouver beaucoup de recettes de Paul Grégoire qui nous propose une cuisine saine et raffiné, entre le cru et le cuit vapeur :

http://www.polgregoire.org/LAlimentation_Vive/Recettes/Recettes.html

Dans mon programme, vous comprendrez vite que si vos repas apportent suffisamment de nutriments, votre satiété sera bien plus grande et durable, mais voyons cela, repas par repas.

Le petit déjeuner :

Manger régulièrement le matin des produits sucrés (confiture, miel, chocolat, viennoiseries, mais aussi des céréales classiques de petit déjeuner, c'est s'assurer une hypoglycémie responsables de fringales et de stockages de graisses.

Manger des protéines garantit l'optimisation au niveau de vos neurotransmetteur notamment la dopamine et noradrénaline, et vous permettra dès lors, de démarrer la journée avec de l'énergie, la concentration, la mémoire, l'envie et la motivation nécessaires. La dopamine sera sécrétée à condition de ne pas manger sucré le matin mais plutôt protéiné.

Le principe de base est d'avoir suffisamment de protéines tout en évitant le trop plein de glucides.

Plutôt le pain garni de ..., on inversera donc les proportions pour avoir plus de garniture que de pain.

Garnitures riches en protéines végétales et animales.

Comme des charcuterie non-transformées, c'est à dire simplement séchée, comme le jambon cru, de grison. Le filet de poulet de dinde, etc...

Des fromages au lait cru non pasteurisé de brebis ou de chèvre, ou des fromages à fermentation longue comme le compté, le gruyère, l'emmental, le Beaufort plus digestes de par leurs faible teneur en lactose.

Les yaourts et lait végétaux d'oléagineux, et pâte à tartiner d'amande, de sésame etc...

Du poisson cuit ou cru ou en boîte.

Des œufs de qualité biologique et riches en oméga 3 (à la coque, sur le plat, pochés ou omelette baveuse).

Des féculents à index glycémique bas : pain d'épeautre au levain, flocons ou semoule d'avoine, de quinoa, de sarrasin, de châtaigne

De matières grasses comme les tapenades, le houmous, une purée d'avocat, des purées d'oléagineux, éventuellement de temps en temps du beurre au lait cru non pasteurisé.

Des légumes, un potage....

Si l'idée de manger salé le matin vous rebute, il existe des alternatives sucrée avec des index glycémiques peu élevé : flocons d'avoine, de quinoa, des oléagineux accompagné d'un lait végétal.

Le repas de midi

Le repas de midi sera composé de viande, de poisson, ou de volaille ou de protéines végétales comme les légumineuses et céréales complètes, accompagné de beaucoup de légumes avec peu de féculents.

Un repas complet c'est un repas composé de protéines, de glucides, de lipides, de vitamines, et de minéraux, et autre substance indispensable comme l'énergie électrique, la chlorophylle, d'enzymes etc..

l'assiette de midi sera composée d'une demi-assiette de légumes crus ou cuit, sous forme de potage ou même les trois.

D'un quart de protéines animales ou végétales.

D'un peu de féculents (pâtes de sarrasin ou de riz, patates douces, et légumineuses.

Avec comme assaisonnement des huiles riches en oméga 3 et pour la cuisson de l'huile d'olive ou graisse de coco.

Si l'on prend un goûter, contrairement au petit déjeuner, le goûter sera composé de glucides à faibles index glycémique mais sans protéines afin de permettre la synthèse de la sérotonine et nous permettre de nous apaiser, nous calmer, il peut aussi permettre de réduire le repas du soir.

Ce goûter ce composé d'une portion de fruits qui apportent de bon sucres naturels et de fibre et des anti-oxydants, on peut y ajouter quelques oléagineux pour ralentir la digestion des glucides et diminuer l'impact de la glycémie, la noix de cajou contient du tryptophane précurseur de la sérotonine.

On peut aussi y ajouter un yaourts végétal, une portion de chocolat noir 70%.

Le repas du soir :

C'est le seul repas qui ne soit pas obligatoire, surtout si vous avez suivi mes conseils et prenez un goûter.

Faites l'expérience suivez mes recommandations concernant le petit déjeuner, le repas du midi, et le goûter, votre appétit sera bien moindre pour le repas du soir ;

Si vous avez encore un peu d'appétit le soir essayer que votre repas soit principalement végétarien composé de céréales à faibles index glycémique, de légumes et légumineuses et de bonne graisses.

Vous pouvez par exemple, consommer plusieurs bol de soupe avec des lentilles, une salade de crudités, avec un peu de poisson à la vapeur, des pâtés végétaux, du houmous, accompagné ou non d'un peu de pain d'épeautre au levain.

On évitera de consommer de la viande le soir car elle diminue la production de sérotonine, donc de mélatonine hormone du sommeil, la viande est riche en tyrosine et donc intéressante en début et milieu de journée puisqu'il permet de fabriquer la dopamine qui nous dynamise.

Vous constaterez rapidement de nombreux avantages de manger léger le soir, un meilleur sommeil, un meilleur appétit au déjeuner, et une perte de poids plus facile, car la nuit le corps brûle ses graisses.

Jean Claude Dosseto
Naturopathe Nutritionniste
Gestion des émotions
294 Bis Rue Paradis 13008 Marseille
Tel : 06.41.23.10.14