2

sourire à la vie
smile at life

nelly grosjean
miguel barthéléry

les recettes rapides et faciles

éditions 5 ml

qui l'eût *cru* ?

pionnière de l'aromathérapie naturellement depuis plus de 40 ans, nelly grosjean court le monde et se fait l'ambassadrice des huiles essentielles et du mieux-être au naturel. Une vingtaine de titres sur la santé, des conférences dans le monde entier, cette passionnée du 100 % bio cultive, distille, formule avec la conscience holistique qui la caractérise boissons et thés aromatiques, frictions d'huiles essentielles, synergies revitalisantes et préparations *CRU*linaires ; ses odorations sont désormais mondialement reconnues, *I spray love*, sourit-elle avec malice !

elle nous offre ici ses conseils pratiques, ses recettes rapides et efficaces pour retrouver santé, énergie et enthousiasme au naturel !

chercheur en médecine moléculaire, Miguel Barthéléry apporte son grain de science et nous conforte dans le choix judicieux d'une alimentation simple, saine, vivante et crue. Il fait sien le mot d'ordre *dès aujourd'hui, je décide d'être responsable de ma santé.*

dans ce tome 2 de la trilogie nommée "**l'alimentation *gagneur*, vivante et *crue***", découvrons tous les secrets de plus d'une centaine de recettes simples — jus salvateurs, salades étonnantes, apéritifs-découverte, goûters et desserts aromatiques, boissons revitalisantes — qui permettent de recouvrer énergie et vitalité.

les fruits, algues, graines et légumes colorés participent délicieusement et véritablement au nettoyage et à la régénération cellulaire, les huiles essentielles à la créativité et à la réussite personnelle. Cette santé nouvellement retrouvée nous emmènerait-elle aussi sur le chemin du bonheur et de la spiritualité ?

tous les droits d'auteur de ce livre sont reversés au profit des fondations anakbali.org, voixlibres.org et fondationnellygrosjean.org

© éditions 5 ml, 2016
13690 Graveson-en-Provence - France
ISBN 978-2-954-0561-28
25 €uros

9 782954 056128

les recettes rapides et faciles

éditions 5 ml

tome 2

les recettes rapides et faciles
la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC
l'alimentation *gagneur* vivante et *crue* !
les huiles essentielles dans la CRUsine

nelly grosjean - miguel barthéléry

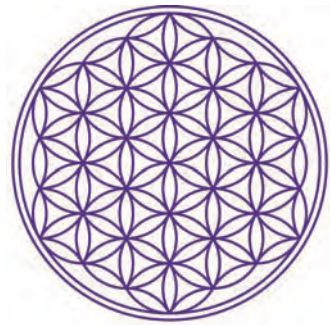
éditions 5 ml

les recettes rapides et faciles

LA CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

alimentation *gagneur* vivante et crue !

les huiles essentielles dans la CRUsine



merci

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

© éditions 5 ml
13 690 Graveson-en-Provence – France

ISBN 978-2-954-0561-28

les recettes rapides et faciles

LA CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

alimentation *gagneur* vivante et crue !

les huiles essentielles dans la CRUsine

la trilogie *alimentation* gagneur, *vivante et crue*

TOME 1 – LA CURE ZEN DÉTOX AROMATIC
TOME 2 – les recettes rapides et faciles
TOME 3 – la gastronomie crue

nelly grosjean
miguel barthéléry

éditions 5 ml

DU MÊME AUTEUR

LA CURE ZEN DÉTOX AROMATIC
tome I
alimentation gagneur
vivante et crue
éditions 5 ml, 2016

L'aromathérapie prodigieuse
éditions Lanore, 2016

Les huiles essentielles,
se soigner par l'aromathérapie
éditions Eyrolles, 2015

Le grand livre
de l'aromathérapie
éditions Eyrolles, 2013

Je soigne mon animal
avec les huiles essentielles
chat, chien, cheval, oiseaux
ebook, 2013

La beauté par les huiles essentielles
éditions Eyrolles, 2008

L'aromathérapie beauté
éditions 5 ml, 2007 + ebook

Recettes aromatiques d'urgence
éditions 5 ml, 1999 et 2012
+ ebook

Aromathérapie vétérinaire
éditions Guy Trédaniel, 2007

Hydrosol mon ami
éditions 5 ml, 2007 + ebook

Le carré des simples
éditions 5 ml, 2007 + ebook

L'aromathérapie
et la femme enceinte
éditions 5 ml, 2005 + ebook

L'aromathérapie et les enfants
éditions 5 ml, 2005 + ebook

Huiles essentielles,
se soigner par l'aromathérapie
éditions Eyrolles, 2004

Des senteurs aux parfums
catalogue du musée
des arômes et du parfum

Aromathérapie vétérinaire
éditions de La Chevêche, 1993

Aromathérapie esthétique,
des huiles essentielles
pour votre beauté
éditions de La Chevêche, 1992

Aromathérapie culinaire,
l'alimentation « gagneur »
éditions de La Chevêche, 1991
(épuisé)

sommaire

sommaire.....7
préface.....13
introduction.....15

CHAPITRE I

la CRUsine vivante, l'alimentation gagneur.....19
pourquoi l'*alimentation gagneur* et crue ?
les huiles essentielles dans la cuisine
des arômes de la cuisine du monde aux huiles essentielles CRUlinaires composez
votre pharmacie CRUlinaire
la CRUsine vivante
pour une bonne santé au naturel
à privilégier
à bannir
pour remplacer en cru nature
les ustensiles
les ingrédients nouveaux

CHAPITRE II

côté salé… aromatique et cru ..33

les jus de légumes, jus repas et jus apéritifs
à quoi servent les jus de légumes ?
comment faire un jus de légumes ?
apéritifs et jus de légumes
le shot booster d'énergie, le cafd'or
le jus de carottes apéritif
jus de carotte-fenouil
jus de carotte-céleri
les cocktails aromatiques
un must d'été, l'apéritif tonique
un must d'hiver, tonique
cocktail de légumes
cocktail d'été
le shot de jus vert
le lait de concombre à la menthe
les cocktails exotiques aromatisés
les cocktails aromatisés du terroir
les bons mélanges
« crise d'élimination »

les soupes et veloutés crus.....45
soupe d'ortie crue
soupe de roquette
velouté de cresson
velouté d'asperges
velouté de brocoli
velouté de poivrons
velouté de cèpes

velouté de girolles
soupe de champignons
soupe à l'ail des ours
un gaspacho andalou

les salades vertes *51*
salade verte à la turque
salade d'épinards aux poires
salades vertes d'hiver aux grenades et noix
salade de noël laitue-orange
la roquette à l'italienne
la salade de persil

les salades de crudités colorées *53*
carottes au citron
betteraves aux noix
carpaccio de racines rouges
courgettes à la coriandre
céleri-rave
fenouil à l'aneth
salade de tomates au basilic
la salade de melon
salade de concombre à la menthe

les graines germées, salades et pâtés *59*
préparation des graines
quelques salades de graines
salade de quinoa germé
salade colorée de sarrasin
melting-pot de graines
salade de lentilles vertes aux poivrons
salade de lentilles vertes ou corail

les salades d'algues *65*
pourquoi manger des algues ?
les salades d'algues à la japonaise
haricots de mer et asperges
wakame aux poivrons rouges
wakame aux champignons
dulse aux courgettes-coriandre
la salade de la mer et verdures
kombu-concombre à la menthe
cochayuyo à l'arabiata
les tartares et caviars d'algues
un tartare d'algues, le classique
un caviar d'algues, tout doux
le caviar d'algues spicy

les taboulés *71*
taboulé de chou-fleur
taboulé de brocoli façon Irène
taboulé de brocoli au tournesol
taboulé de carottes
taboulé de patates douces
taboulé de quinoa

les assaisonnements, les sauces *73*
aromatiser les huiles de salades
comment varier les assaisonnements ?
plein d'idées de sauces
des sauces sans blender
la sauce verte de Doug
sauce à l'avocat
la sauce japonaise simplifiée
les sauces de salades
sauce rapide pour salade verte

sauce provençale
la sauce du carré des simples
sauce à l'avocat-orange
sauce au jus de légumes
sauce à l'avocat sans huile
la sauce tomate Napoli
la sauce arabiata
la sauce béchamel

en apéritif 81
crackers de légumes
crackers de betteraves rouges
crackers de carottes épicés
les chips de légumes
les dips
le pain Séverine
les chamburgers
le guacamole rapide
le fromage frais minute aux herbes

les pâtés végétaux 85
les pâtés de graines germées
pâté provençal de graines germées
pâté de graines aux olives
pâté de graines aux herbes
houmous
la terrine de champignons
les légumes lacto-fermentés
la choucroute crue

comme en Italie 90
spaghettis de courgettes
la sauce italienne
les pizzas apéritives
les oignons caramélisés
les crackers-apéritif et pizzas
la mozzarella de Miguel

CHAPITRE III

côté sucré… aromatique et cru

les purées de fruits 93
quand manger les fruits ?
associations de fruits
banana-time
delicioso
purée de fruits d'hiver
purée de fruits exotiques
purée de fruits exotiques épicée
purée de fruits d'été
le temps des fraises
purée de graines germées-douceur !

les laits végétaux 99
comment faire un bon lait
de fruits secs, lait végétal
ou lait d'oléagineux ?
mes laits préférés
lait de cajou au gingembre, super dynamisant
lait de fruits
le goût chocolat au lait suisse
lait de noisettes-mandarine
d'autres bons laits chauds

les desserts tout crus ! ... 103
les huiles essentielles
dans les desserts
les hydrosols dans les desserts
les recettes
pour des desserts aromatisés

les crèmes 106
la crème de cajou à la bergamote
la crème d'avocat
au chocolat et orange
la super crème
aux fèves de cacao cru

les mousses.....109
la mousse onctueuse de citron vert à l'avocat
la mousse de citron vert
mousse de fraises, framboises ou fruits rouges

les glaces et sorbets 111
la mousse de banane glacée
la glace à la banane
la glace au melon et menthe verte

les flans et gelées 112
le flan au chocolat minute
le flan praliné, une merveille !

les chocolateries et boules d'énergie.....113
les boules d'énergie fruitée
un ex-nutella naturel

les crumbles.....115
le crumble d'abricot
quelques autres crumbles…

les yaourts 116
les yaourts de cajou
les yaourts de tournesol

les boissons aromatiques.....118
les cocktails-apéritif. Santé !
l'apéritif jaune spicy
l'apéritif rouge spicy
l'apéritif rose spicy
le cafd'or en long drink
les glaçons aromatisés

les thés et grogs aromatiques...120
grog anti-grippe
grog anti-toux
cocktail mémoire
cocktail pour l'asthme
cocktail anti-tabac
cocktail aphrodisiaque
boissons « indigestions »
boissons rafraîchissantes
les bioT de Biossentiel

les hydrosols.....124
les hydrosols nettoyants
les hydrosols calmants
les hydrosols toniques
de nouvelles boissons aromatiques

addenda.....129
les enfants et les arômes
l'importance de la qualité de l'eau
statistiques environnementales
les dix règles d'or du bien-vivre
CURES ZEN DÉTOX AROMATIC

préface

longtemps j'ai cru que la vitalité et l'éclat étaient le lot de quelques élus du hasard ou des Dieux… ou l'effet de quelque obscur artifice ! Ma rencontre avec l'Alimentation Vivante m'a fait comprendre que nous avons tous en nous ces ressources d'énergie et de joie : point d'artifice donc, sinon la magie de la Vie !

dans notre monde paradoxal, on refuse souvent à son corps ce qu'on offre scrupuleusement à sa voiture : le meilleur carburant et une vidange régulière pour ne pas laisser l'encrassement s'installer. Nous traiterions d'insensé celui qui remplirait son réservoir de plâtre, de colle ou d'acide ou omettrait la vidange, et ne serions pas étonnés que son véhicule n'aille pas bien loin ! C'est pourtant exactement ce que nous faisons, hélas trop souvent, avec notre organisme et nos émotions. Comme aime à le dire Irène Grosjean, notre véhicule pour le voyage de l'existence, c'est notre corps, et avec une « deux chevaux » parfaitement entretenue, on va plus loin qu'avec une Rolls aux tuyaux encrassés !

nous vivons notre incarnation sur un grand plateau de jeu qui est la Nature, et quand on respecte les règles du jeu, notre être s'épanouit « corps et âme » dans l'harmonie pour laquelle nous avons été créés.

cette trilogie, la cure ZEN DÉTOX AROMATIQUE, de Nelly Grosjean et Miguel Barthéléry, constitue un outil exceptionnel pour maîtriser ces règles du jeu ! On y apprend que notre « carburant » idéal, celui qui ne laisse pas de déchets dans le corps, est majoritairement végétal et cru, constitué de fruits, de verdures, de légumes, d'oléagineux, d'algues, de graines germées… et comment en faire le socle de notre alimentation, sans rigidité, mais avec gourmandise et constance. Maladies fonctionnelles et symptômes, que l'on s'empresse de combattre, sont en fait la sonnette d'alarme d'un corps qui veut faire sortir toxines et résidus issus de l'alimentation cuite et des émotions négatives. Les huiles essentielles, les plantes, les moments de jeûne, de respiration, de purge, sont autant de soutiens pour accompagner cette élimination nécessaire.

cette aventure du cru, je vous la souhaite joyeuse et énergisante comme je l'ai vécue ! À chacun d'y trouver son équilibre et sa souplesse, en laissant toujours la balance pencher du côté des végétaux gorgés de vie ! À Nelly, à Miguel, à vous qui allez lire ces livres, je lève mon verre de jus de légumes !

ARMELLE
comédienne

introduction

homme ou animal ? Omnivore ou herbivore ? Cru ou cuit ? Vivant ou mort ? L'homme est frugivore. Tous les animaux mangent leur nourriture vivante : le lion dévorant la gazelle qu'il vient d'attraper, mange une chair dont les cellules sont encore en vie. Le charognard consomme une chair en décomposition, pleine de vie… bactérienne. Nous, êtres humains, mangeons une nourriture cuite, quand elle n'est pas complètement aseptisée, soit complètement vide de vie !

comment pouvons-nous encore penser être capables de nous reconstituer en tant qu'être vivant en consommant uniquement des aliments morts ? Nous allons même jusqu'à penser que toute nourriture vivante – salades, fruits, légumes – est peu nutritive, que le cru est indigeste voire impropre à la consommation. Aurions-nous perdu la tête ? Pire ! En mangeant mort, nous en avons perdu l'Esprit.

l'*alimentation gagneur*, pourquoi ? Gagner de la vie, gagner de la santé, gagner de la joie emmènent inéluctablement vers notre grand but : être heureux ! Une quête du guerrier pacifique que nous sommes, de l'inlassable chercheur de vérité qui sommeille en nous. L'alimentation est un des principaux facteurs de santé avec la respiration consciente et la pratique de la pensée positive. Notre liberté de corps et d'esprit ne se gagne-t-elle pas chaque jour avec la construction et l'entretien de notre véhicule précieux – le corps ? le cœur ? l'esprit ? L'alimentation crue et vivante nous

prend par la main pour ce beau voyage qu'est le bonheur de vivre heureux, joyeux, en paix et en santé !

ce livre, riche de précieux conseils de santé au naturel, regorge de recettes tout en cru qui vous donneront « en-Vie » de manger vivant. Avec l'ajout majeur des huiles essentielles et de leurs étonnantes propriétés, la créativité se réactive en automatique. Partant des recettes de base simplement expliquées ici, vous découvrirez le plaisir de donner libre cours à votre nouveau pouvoir de… création CRUlinaire ! Une de nos vérités actuelles commence dans l'assiette, un gage de bonne santé à reconstruire. Vous ferez l'expérience de saveurs et de textures que vous ne soupçonniez plus ou pas du tout ! Vous apprendrez à vous alimenter – de *alere* : nourrir et *mentis* : l'esprit – pas seulement à vous nourrir. En alimentant l'esprit plutôt qu'en remplissant le corps, vous vous re-connecterez aussi avec l'Esprit du vivant. Bienvenue sur la planète des vivants ! Heureux !

le sixième sens

nous sommes ce que nous mangeons ! Avec l'alimentation vivante, vous vous re-connectez avec l'esprit du vivant. Soyez heureux de sentir vos sens s'aiguiser et de percevoir ce fameux sixième sens s'affiner. Le sixième sens, c'est l'intuition à laquelle vous apprenez à faire confiance.

« Voilà, je vous ai donné chaque plante portant semence se trouvant sur la terre, et chaque arbre dont le fruit porte graine. Faites-en votre nourriture. »

parole de Jésus
Évangile essénien de Bordeaux-Szekely.

CHAPITRE I

la CRU*sine vivante, l'alimentation* gagneur

pourquoi l'alimentation gagneur *et crue ?*
les huiles essentielles dans la cuisine
pour une bonne santé au naturel,
des ingrédients nouveaux…

pourquoi l'alimentation gagneur *et crue ?*

tout ce qui est cru est vivant… tout ce qui est cuit est mort ! Le cru apporte la vie, la vitalité, construit, structure, maintient la santé selon les règles ancestrales offertes par la Nature. Quel est l'animal qui mange cuit ? Ce frugivore que nous sommes se régale de préparations crues, de fruits et légumes à la croque, mixés ou en extrait, en smoothies, en jus, en soupes et consommés, en pâtés, carpaccio, caviars et tartares, froids ou chauds – elles peuvent être légèrement chauffées à moins de 40° sans détruire oligo-éléments, sels minéraux et vitamines dont notre organisme a besoin.

quelques semaines d'un apport plus important de cru (un petit-déjeuner de fruits, un jus de légumes-apéritif avant chaque repas) dans l'alimentation permet tout de suite de jauger la différence : plus de vitalité, plus de légèreté, plus d'acuité mentale et morale, plus de liberté physiologique. Lorsqu'on sait qu'un repas se digère généralement en huit heures, qu'il monopolise 70 % de nos points vitalité, nous aurons à cœur de libérer du temps (raccourcir les digestions) pour d'autres fonctions : être créatif, vivre l'amour et la paix intérieure… s'amuser et rire ! Participer à l'Unité !

« Architecte de son corps, l'homme est le premier et le seul responsable de sa santé. »

nelly grosjean

un petit point sur les calories par Miguel

la culture culinaire cuite fait de nous des individus chroniquement carencés en nutriments essentiels (vitamines, antioxydants, molécules aromatiques, oligo-éléments). Nous les trouverons en abondance dans une nourriture vivante. Avez-vous pensé que nous sommes encore plus « carencés » qu'empoisonnés par diverses pollutions ? Quand vous amorcez la transition alimentaire, vous passez par une phase où votre corps comble ses carences, vous mangez de grandes quantités de fruits et de légumes. On vous dit partout qu'il faut au moins 2 000 kcal (pour une femme) à 2 500 kcal (pour un homme) d'apport nutritionnel journalier pour un adulte avec une activité normale. Ce qui étonne toujours, c'est de remarquer qu'une alimentation végétale crue qui vous rassasie est en fait très pauvre en calories… Face à un aliment cru et végétal, votre intuition est toujours la bonne : vous mangez ce dont votre corps a besoin sur le moment. Vous ne mangerez pas une bouchée de plus que nécessaire ! Alors un conseil : cessez de compter les calories, les protéines, les indices glycémiques, laissez votre intuition vous guider !

entre une carotte cuite, une carotte crue, une vieille carotte et une carotte fraîche, une carotte bio et une carotte chimique, il y a le même nombre de calories, pensez-vous qu'il y ait le même apport nutritionnel et bio-disponible ?

les huiles essentielles dans la cuisine des arômes de la cuisine du monde aux huiles essentielles CRUlinaires

les plantes aromatiques sont utilisées dans la cuisine de tous les pays du monde depuis les temps les plus reculés. Le pain au cumin des Arabes, les galettes à l'aneth des Scandinaves, les coriandre et curry, les genièvre et girofle dans les ragoûts indiens, les basilic et marjolaine des Provençaux, les herbes de Provence sur les grillades, le fenouil sur les poissons grillés, les menthe des taboulés libanais, l'eau de fleur d'oranger dans les gâteaux, la cannelle dans les purées de fruits, le gingembre dans les *speculoos* norvégiens et les boissons toniques style *ginger ale*, l'orange, le citron, la mandarine dans toutes les pâtisseries occidentales et orientales…

toutes les herbes ou graines aromatiques facilitent les digestions difficiles des céréales dans les pays chauds ; elles évitent les putréfactions intestinales et calment les digestions angoissées ! Rien de plus simple que d'utiliser au moment de servir les 2 ou 3 gouttes d'HE choisies pour l'assaisonnement, la préparation ou l'ajustement des plats dédiés aux palais exigeants des gourmets. Certains de nos grands chefs français utilisent depuis quelques années déjà les HE dans la cuisine, presque en secret !

**dans la cuisine, en règle générale,
pour un plat de quatre personnes**

❧ *dans les plats chauds, cuits*
(lors de la transition alimentaire)
quatre ou cinq gouttes d'HE à ajouter dans la préparation ou dans l'eau de cuisson-vapeur, ajustez en final avec une ou deux gouttes de l'HE choisie.

❧ *dans les plats froids et crus*
une à deux gouttes des HE choisies seulement.

le stock d'HE CRUlinaires peut durer des années et… quelle facilité d'utilisation !

composez votre pharmacie CRUlinaire

HE de bergamote, cannelle, citron jaune, citron vert, curcuma, gingembre, géranium, mandarine, menthe douce ou poivrée, néroli, orange douce, rose pour les douceurs-santé, les purées de fruits et les desserts

HE de basilic, estragon, coriandre pour les sauces de salades et les graines germées

HE de carvi, cumin, genièvre, laurier, marjolaine, muscade, poivre rose, romarin, sauge pour les plats salés, les pâtés végétaux, les sauces…

HE de bergamote, cannelle, citron jaune, citron vert, coriandre, curcuma, gingembre, géranium, mandarine, menthe

douce ou poivrée, muscade, orange douce, pin, romarin, thym, sapin, sarriette pour les grogs et thés aromatiques

hydrosols cannelle, camomille, citron, menthe, mélisse, néroli, tilleul pour les boissons sans sucre des enfants

hydrosols armoise, cyprès, curcuma, eucalyptus, estragon, genièvre, géranium, gingembre, hélichryse, hysope, laurier, marjolaine, menthe, mélisse, néroli, romarin, sauge, sarriette, sureau, tilleul, thym pour les boissons quotidiennes de santé, chaudes ou froides, non bouillantes.

la CRUsine vivante pour une bonne santé au naturel

À PRIVILÉGIER

choisissez des aliments de bonne qualité, provenant du jardin, les produits de la pêche ou de la ferme, sauvages ou bio ! Nous n'avons plus le choix ! Notre organisme de même que la planète nous remercient ! Santé et vie heureuse sont au prix de cette prise de conscience ! Cessons de nous empoisonner ! (lire *Le sucre, cet ami qui nous veut du mal* ; *Le lait, une sacrée vacherie* et *La mafia médicale* ; la *lettre* du Pr. Joyeux sur internet…)

À BANNIR

❧ sucres, produits laitiers, charcuteries, pains, pâtisseries, plats cuisinés, desserts du commerce sont des produits « chimiqués », de synthèse sous toutes leurs formes industrielles (*junk food*, *process food*).

❧ tous les sucres raffinés et boissons sucrées sont des destructeurs de la cellule nerveuse, de plus ils sont addictifs tels des drogues !

❧ le lait et ses dérivés sont des concentrés de chimie particulièrement acidifiants, les laits et nourritures en petits pots pour bébés sont souvent immangeables, les avez-vous goûtés ?

❧ les charcuteries et viandes, les conserves, les plats cuisinés, les poissons et volailles d'élevage sont injectés (ou infestés) de produits enrichis en substances de synthèse, très souvent toxiques.

❧ les huiles et vinaigres de commerce, sel et sucre blanc, sauces toutes prêtes, moutarde, ketchup sont des concentrés de chimie alimentaire.

❧ les boissons aux fruits, les boissons pétillantes, les boissons énergie sont également des montagnes de produits chimiques, lisez les étiquettes !

lorsque je parle de sucre, j'englobe sucre, bonbons, gâteaux, chocolats, confiseries, pain, riz, pâtes… quasi impropres à la consommation humaine. Tous ces aliments assaisonnés

à la sauce chimie, aux hormones, aux résidus de pesticides et autres colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, issus la plupart de temps de plantes OGM, ne peuvent pas fabriquer de la santé ! Regardez et lisez attentivement les étiquettes, vous serez effrayés, vous aurez la nausée et vous aurez envie de rechercher des produits naturels et bio, des produits de qualité ! Le boycott serait le meilleur moyen de faire changer l'industrie alimentaire ? (regardez le film de Coline Serreau, *La belle verte*, un pur moment de bonheur, qui ouvre les yeux, le rire en plus.)

je rappelle les quelques cinq kilos de purs produits chimiques absorbés par personne et par an dans l'alimentation actuelle.

POUR REMPLACER EN CRU NATURE…

remplacer les épaississants et gélifiants
graines de lin, graines de chia, du psyllium, de l'agar-agar.

remplacer le beurre
avocat, beurre de coco, beurre de cacao.

remplacer les œufs
psyllium, agar-agar, graines de chia.

remplacer la farine
psyllium, graines de lin doré broyées, des céréales complètes et bio (à germer) limitent les glutens rajoutés depuis quelques décennies dans beaucoup de grains à farines.

remplacer les céréales
les graines germées.

remplacer le lait
les laits d'oléagineux avec les amandes, sésame, noisettes, tournesol, cajou, chanvre, souchet…

pour sucrer
le miel, le fructose de fruits (sauf le fructose de maïs, nouvellement sorti sur le marché, OGM et de synthèse = dangereux), le sirop d'agave (attention, le sirop d'érable est toujours cuit), le sucre de fleurs de coco, la stevia, les dattes, raisins, figues et baies de goji sont des sucres naturels – de vrais sucres, devrais-je dire – bons pour la santé, délicieux, à consommer avec joie et sans culpabilité aucune.

pour saler
sel marin gris, sel de l'Himalaya, sel de céleri (à fabriquer soi-même), eau de Quinton, herbamare ou trocomare, les sels naturels aux herbes, tamari et shoyu bio…

❧ NOTA BENE *pour faire un sel de céleri, simplement déshydrater des branches de céleri, les réduire en poudre au mixeur…*

pour « huiler »
utiliser uniquement des huiles de première pression à froid.

pour citronner
des citrons bio, du vinaigre de cidre (ni d'alcool ni de vin).

pour des sources de protéines naturelles et végétales

les graines germées (la grande économie alimentaire possible, le moyen de réduire la famine sur cette planète…)
les algues sèches, au sel, fraîches
les fruits secs crus (oléagineux à faire regonfler)
les champignons, certains légumes et fruits.

des sources de vitamines

les fruits et légumes bio et du jardin non traités, la levure alimentaire (vitamine B), l'huile de germe de blé (vitamine E).

des sources d'oligo-éléments et sels minéraux

les légumes, les algues, les graines germées…

❧ *le saviez-vous ?*

*dans le cerveau, le siège des émotions se nomme l'*amygdale, *en grec = amande, et on pense au sésame avec l'allocution mythique… « Sésame, ouvre-toi ! »*

les ustensiles

pour une alimentation vivante
– alimentation DÉTOX *– alimentation* gagneur

- un bon mixer au bocal de verre
- un extracteur de jus
- une ou deux passoires fines type chinois
- des râpes et mandolines
- deux ou trois bocaux-germoir

dès que vous souhaitez CRUSINEZ

- un magimix
- un vitamix ou super blender
- un déshydrateur ou un four à 40°
- des râpes et mandolines, des couteaux japonais.

les ingrédients nouveaux

- des fruits et des légumes bio
- des herbes aromatiques
- des fruits secs et des fruits séchés
- des épices pour les jus de légumes et les purées de fruits, base nouvelle de votre alimentation
- des huiles de première pression à froid, olive, noix, sésame, colza, noisette… pour les salades
- de la levure alimentaire, de l'extrait de légumes, du gros sel marin, du tamari ou shoyu
- des algues sèches : wakame, dulse, salade de la mer, nori…
- des graines « germables », c'est-à-dire des graines bio de tournesol, quinoa, sarrasin, lentilles vertes et corail (que vous faisiez cuire dans le temps) et toutes les petites graines fines à germer : radis, moutarde, oignon, alfalfa, fenouil, anis, cumin, carvi…

CHAPITRE II

côté salé… aromatique et cru

les jus de légumes, jus repas et jus apéritifs
les soupes et veloutés crus
les bonnes salades vertes
les salades de crudités colorées
les graines germées, salades et pâtés
les salades d'algues
les taboulés
les assaisonnements, les sauces
plein d'idées de sauces
en apéritif… crackers, chips, dips,
chamburgers, guacamole
les pâtés végétaux
comme en Italie

les jus de légumes, jus repas et jus apéritifs

à quoi servent les jus de légumes ?

les jus de légumes sont au cœur de la CURE ZEN DÉTOX AROMATIC, le tome I de cette trilogie que vous avez sans doute déjà dévoré… ou très bientôt ! D'ores et déjà, j'aime à rappeler que les jus de légumes, avec les fruits, sont les aliments privilégiés de la détox et de la régénération cellulaire. Fabriquer une bonne santé, simplement, aisément, commence avec une alimentation saine, crue, vivante, bio, des fruits en quantité sous leurs différentes formes (frais, secs et séchés, à la croque, en jus…) et des légumes principalement sous forme de jus régénérateurs, réparateurs, devrais-je dire !

faire un jus de légumes, c'est séparer les nutriments (liquides) contenus dans la plante des fibres insolubles (solides) qui lui donnaient sa structure. Les fibres végétales sont faites de cellulose ou de lignine, des molécules très résistantes qui possèdent des propriétés absorbantes que nous utilisons tous les jours dans les chiffons et sopalins. Pour absorber les nutriments des végétaux autres que ceux des fruits, nous devons mâcher ces fibres insolubles avec nos dents et presser cette pulpe grâce aux mouvements de nos muscles lisses intestinaux. Ce travail d'herbivore requiert beaucoup d'énergie pour un rendement nutritif très faible. L'être humain est frugivore et non pas herbivore. Grâce aux jus de légumes préparés à l'extracteur, nous avons

accès au maximum de la valeur nutritive des plantes et légumes sans effort de digestion. Nous pouvons ainsi re-minéraliser, alcaliniser et fortifier notre organisme presque quatre fois plus vite qu'en mangeant des légumes et ce, en dépensant jusqu'à vingt fois moins d'énergie !

une cure de jus de légumes permet d'éliminer simplement et rapidement une grande partie des toxines accumulées dans l'organisme, parfois depuis des années. Les jus de légumes, si faciles à digérer et totalement bio-disponibles, reminéralisent et revitalisent ! Les douleurs, le poids et le volume excessif, les angoisses et idées grisounettes sont quelques manifestations physiologiques de ces toxines stockées ! Le résultat ? En quelques semaines de cure de jus de légumes, c'est le retour à une santé en voie d'être retrouvée… les jus de légumes en apéritif chaque jour font des miracles ! Un jour par semaine ou en cure, les jus de légumes transforment la santé, l'allure, l'allant, la vitalité, l'énergie. Ils nous emmènent tout simplement sur le chemin de notre succès personnel ! Pratiquez, pratiquez, pratiquez, en est la règle d'or !

comment faire un jus de légumes ?

les légumes sont naturels, du jardin ou bio, ce sont de préférence les légumes de saison et les légumes préférés au goût

en hiver

choisissez carottes, céleri, fenouil, betterave rouge (crue), chou vert, chou-fleur, radis (petite quantité), gingembre, citron, herbes vertes comme le persil, la coriandre, la ciboulette… et les salades vertes telles que la roquette, l'épinard, le pissenlit, la tétragone.

en été

choisissez tomates, concombres, courgettes, poivrons, pastèque, ortie, bourrache, melon, roquette…

les légumes de votre choix sont lavés, brossés ou épluchés selon qu'ils sont bio ou pas. Venant du jardin ou certifiés bio, on conserve les peaux des légumes… Un jus de légumes frais, fait à l'extracteur, mis au frigo dans une bouteille de verre fermée se conserve vingt-quatre heures… l'idéal est de le boire rapidement.

de nos jours les extracteurs ont remplacé avantageusement les centrifugeuses. Cependant il est préférable de faire un jus à la centrifugeuse plutôt que pas de jus du tout! Et un jus en bouteille plutôt que pas de jus du tout!

PRÉPARATION

pour un litre de jus de légumes
la base carotte pour moitié, les autres légumes pour l'autre moitié, 3 à 4 gouttes d'HE.

le radis s'ajoute à raison de 5 à 10 petits radis roses ou cinq centimètres de radis noir seulement pour un litre de jus de carottes et un quart d'oignon maximum par litre de jus de carottes ; tous les légumes au goût très prononcé s'ajoutent en très petite quantité : ail, oignon, poireau, radis noir.
les jus de légumes sont à varier selon les humeurs, nature ou mélangés selon le goût, à présenter agréablement comme un véritable apéritif. Très tendance, le jus de carotte-gingembre ou encore le jus de betterave-citron-estragon !

ce sont de super-reminéralisants qui densifient les tissus et aident à éliminer les toxines (qui se transformeraient en poids, douleurs, angoisses, lassitude) ; ils aident à dégonfler, en apportant une vitalité supplémentaire à l'organisme sous forme d'oligo-éléments et de vitamines directement assimilables, utilisables et utilisés par l'organisme…

pour les personnes dont les intestins ne supportent pas momentanément les crudités, les jus sont le palliatif idéal : ils vont permettre une réhabilitation du bon fonctionnement de ces chers intestins, notre premier ou deuxième cerveau selon les écoles !

PLUS nous buvons de jus de légumes, PLUS nous sommes nourris en aliments vivants riches en oligo-éléments, sels minéraux et vitamines ; PLUS nous nous nourrissons d'éléments vitaux et crus, PLUS l'organisme gagne en vitalité.

il n'y a pas de limite au fait de boire des jus de légumes – un à trois litres par jour, sans inconvénient en période de cure. en période de crise ou en traitement de maladies dégénératives, la cure de jus de légumes est souveraine, elle peut aller jusqu'à plusieurs mois !

rappelez-vous qu'ils « densifient », reminéralisent, tonifient et nourrissent ! Les jus de légumes sont de réels aliments. on peut tenir un siège ou faire une cure de plusieurs mois de monodiète aux jus de légumes, c'est-à-dire boire uniquement des jus de légumes et rien d'autre pendant quelques mois, le temps de retrouver SA santé, joyeusement et gaiement !

la présentation des jus de légumes les rend attractifs et apéritifs !

le moment apéritif-jus de légumes est sacré comme pour les apéritifs traditionnels : calme, détente, sourire sont de mise.

apéritifs et jus de légumes

les shots aromatiques

allergie shot jus d'ananas, pollen, HE lavande, citron et menthe, une goutte de chaque.

slim shot jus de citron et citron vert, curcuma, gingembre et 3 gouttes d'HE de géranium.

énergie shot eau de coco, jus de gingembre, HE de menthe et cannelle, une goutte de chaque.

côté salé
aromatique et cru

le shot booster d'énergie, le cafd'or

la boisson préférée de nelly ! couleur soleil d'été ! soleil d'or ! le matin, elle en boit un grand verre, en apéritif un petit shot et tout au long de la journée en été, allongé avec un grand verre d'eau ! Elle l'appelle aussi le cafd'or !

2 citrons entiers (avec zeste), un pouce de gingembre (pelez-le à la cuillère à café), un pouce de curcuma, une pincée de poivre blanc, 200ml d'eau.

PRÉPARATION, DEUX OPTIONS

passez au mixer puis au chinois, servir dans un petit verre de 20 à 30ml ou passez les ingrédients à l'extracteur de jus, repassez à l'extracteur les pulpes déjà pressées pour en extraire… la substantifique moelle !

❧ *en expresso d'or*

servez dans un petit verre
à liqueur transparent ou une petite tasse
à expresso, au petit-déjeuner.

❧ *en shot apéritif*

accompagné de quelques olives.

❧ *en long drink*

accompagné d'un grand verre d'eau fraîche non glacée…
pour allonger en *long drink*.

le jus de carottes apéritif

pour un litre de jus, il faut un kilo et 1/2 de carottes en moyenne. On peut le boire nature ou ajouter un citron vert entier, de l'eau de piment (laisser tremper un piment dans un verre d'eau toute la nuit), du gingembre, du curcuma, du poivre pour relever ce délicieux jus apéritif!

LA PROPORTION POUR UN JUS SIMPLE ET PARFAIT

❧ trois quarts de jus de carottes
❧ un quart de jus d'un ou d'autres légumes.

jus de carotte-fenouil

750ml de jus de carottes et 250ml de jus de fenouil.

jus de carotte-céleri

un kilo de carottes
deux courgettes
trois branches de céleri
un citron entier.

les cocktails aromatiques de jus de légumes

un must d'été, l'apéritif tonique un litre de jus de pastèque et un pouce de gingembre, un peu de miel *(facultatif)*.

un must d'hiver, tonique un litre de jus de betteraves rouges et deux citrons jaunes, un demi-pouce de gingembre.

le caterpillar betterave – mangue – persil – citron (Alchemy, Bali).

cocktail de légumes carotte – courgette – betterave rouge – citron entier.

cocktail d'été carotte – concombre – courgette – poivron – de la menthe fraîche ou une goutte d'HE de menthe douce.

le shot de jus vert uniquement des jeunes pousses de blé passées à l'extracteur (Mana, Hong Kong) et un petit shot suffit pour donner une énergie remarquable.

le lait de concombre à la menthe un jus de citron, un demi-avocat, un bouquet de menthe fraîche, une c.à s. de purée d'amandes, 3 à 4 concombres, sel marin *(facultatif)*, un verre d'eau, mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un lait onctueux.

les cocktails exotiques aromatisés

Andalou tomate – concombre – poivron + une goutte HE menthe

Caraïbes carotte – poivron + un citron vert entier, une goutte HE citron vert ou menthe douce

Mexicain carotte – tomate – poivron + un citron vert entier + eau de piment, gingembre (frais, en hydrosol ou en HE)

Indien carotte – chou vert – curcuma + une goutte HE cannelle, poivre rose, carvi ou anis

Africain carotte – chou – courgette + une goutte HE coriandre + une goutte de carvi

Provençal carotte – tomate + une goutte HE de basilic

Hawaï carotte – courgette – poivron – gingembre + eau de piment (cocktail très relevé) ou hydrosol de bay de Saint-Thomas, gingembre ou curcuma.

les cocktails aromatisés du terroir

Midi carotte – céleri + une goutte HE basilic ou coriandre

Basque carotte – tomate – concombre + une goutte HE muscade

Alsacien carotte – chou vert + une goutte HE carvi ou cumin

Niçois carotte – céleri – concombre + une goutte HE estragon.

les bons mélanges « crise d'élimination »

excellent pour le foie

carotte 3/4, radis 1/4 + une goutte d'HE de romarin.

excellent pour les reins

fenouil 1/2, céleri 1/2 + une goutte d'HE de genièvre ou hydrosol de sureau.

excellent pour l'estomac

carotte 1/3, chou vert 1/3, pomme de terre 1/3 + une goutte HE d'estragon ou hydrosol d'estragon.

pour les jours pressés

avec une bouteille de jus lacto-fermenté type biotta, ajoutez un demi-litre d'eau et 3 gouttes au choix d'HE de basilic, coriandre, gingembre, curcuma ou menthe… agitez le tout et dégustez !

pour rafraîchir vos jus de légumes

le jus d'un citron ou le citron entier dans l'extracteur, la menthe fraîche en bouquet ou quelques gouttes d'HE de menthe douce.

pour réchauffer vos jus de légumes

gingembre, curcuma frais et piment !

les soupes et veloutés crus

un peu de chaleur dans cette CRUsine, ce sont les soupes chaudes, prêtes en cinq minutes… soupes et veloutés avec uniquement des produits de qualité bio ou du jardin, et tellement économiques (il faut cinq fois moins de légumes pour une soupe crue que pour une soupe cuite).

vous souhaitez étonner vos invités ? Préparez un festival de soupes crues, une blanche, une verte, une marron et une orange ! C'est ma manière de recevoir et séduire mes amis le soir et l'hiver !

❧ *voici les ingrédients de base communs aux soupes et veloutés crus*
un demi-avocat, 2 gousses d'ail, une c.à s. de bouillon de légumes en poudre ou pâte, une c.à s. de purée d'amandes

PRÉPARATION

mixez avec un peu d'eau la préparation, ajoutez l'eau chaude en quantité suffisante et mixez de nouveau juste avant de servir dans des bols préalablement chauffés.

les variantes de soupes crues

soupe d'ortie

crue évidemment ! Elle détend, relaxe et efface les angoisses et idées grisounettes

- *les ingrédients de base*
- des orties pour remplir le bocal (3 grosses poignées de jeunes feuilles d'ortie)
- une poignée de coriandre
- une c.à s. d'origan sec.

soupe de roquette

remplacer les orties par la roquette.
(coriandre et/ou origan sont facultatifs)

pour les veloutés

on élimine l'ail, on ajoute plus d'avocat et plus de purée d'amandes…

velouté de cresson

- un avocat
- une c.à s. de bouillon de légumes en poudre ou pâte
- une grosse c.à s. de purée d'amandes
- cresson en quantité suffisante pour remplir le bocal
- un petit oignon doux

on peut également utiliser une poignée seulement de graines de cresson germé à la place de la verdure de cresson.

velouté d'asperges

- un avocat
- une c.à s. de bouillon de légumes en poudre ou pâte
- une grosse c.à s. de purée d'amandes
- une dizaine de pointes d'asperges de dix centimètres
  un petit poivron, une seule gousse d'ail.

velouté de brocoli

- un avocat
- une c.à s. de bouillon de légumes en poudre ou pâte
- une grosse c.à s. de purée d'amandes
- un petit brocoli entier
- une gousse d'ail, une c.à s. de graines de coriandre
- un soupçon de sel marin ou un trait de tamari.

velouté de poivrons rouges ou jaunes

- un demi-avocat
- une c.à s. de bouillon de légumes en poudre ou pâte
- une c.à s. de purée d'amandes
- un poivron rouge ou jaune entier, épépiné
- une courgette *(facultatif, elle adoucit)*
- 2 belles gousses d'ail, poivre et thym.

pour les veloutés de champignons, mélangez champignons frais de Paris, pleurotes ou shitakés à des champignons secs, préalablement trempés et dont vous aurez jeté l'eau de trempage…

velouté de girolles ou de morilles

idem, remplacez par le ou les champignons secs choisis.

velouté de cèpes

- un avocat
- une c.à s. de bouillon de légumes en poudre ou pâte
- une grosse c.à s. de purée d'amandes
- 5 beaux champignons frais de Paris
- une petite poignée de cèpes trempés au préalable au moins 20 minutes et égouttés
- une seule gousse d'ail, poivre et un soupçon de sel marin.

soupe de champignons

une autre version délicieuse

- une c.à s. de bouillon de légumes en poudre ou pâte
- 5 à 10 champignons frais
- une petite poignée de cèpes, girolles ou morilles trempées au préalable au moins vingt minutes et égouttées (jetez l'eau)
- une seule gousse d'ail, poivre
- un soupçon de sel marin.

- LE PETIT TRUC EN PLUS

si vous n'avez pas de champignons frais, préparez votre soupe uniquement avec les champignons secs.

et quelques soupes légères encore plus simples…

soupe légère à l'ail des ours

- un avocat
- une c.à s. d'extrait de bouillon de légumes
- une poignée d'ail des ours

mixez le tout avec un peu d'eau très chaude,
ajoutez l'eau chaude en quantité suffisante !

les variantes de soupes légères

cresson, roquette, épinard ou tétragone, ortie…

un délicieux gaspacho andalou

- 550g de tomates bien mûres
- 400g de poivrons rouges, jaunes ou orange
- 800g de concombre
- 50g d'ail

mixez le tout au blender avec 200ml d'eau
ajoutez sel marin, poivre, piment !

les bonnes salades vertes

les salades vertes varient à l'infini, pensez aux salades vertes sauvages type roquette, mâche, doucette, sucrine, dent-de-lion ou pissenlit, salades des champs et pourpier… Elles sont bio ou provenant du jardin (sans produits toxiques), incomparablement meilleures au goût et à la santé… Beaucoup d'herbes, un peu d'une bonne huile d'olive ou autre, citron ou vinaigre de cidre, ail, échalotes ou oignon, c'est l'assaisonnement idéal !

salade verte à la turque

500g de salade verte, 6 figues séchées ou fraîches coupées en lanières, 2 c.à s. de tomates séchées réhydratées en lanières fines, le jus d'un citron, de l'huile d'olive, oignon et ail, herbes aromatiques au choix (coriandre, menthe, persil…) mélangez, réservez quelques ingrédients pour la décoration et servez.

salade d'épinards aux poires

une belle quantité de jeunes pousses d'épinards (ou tétragone), quelques tomates séchées coupées en petits morceaux, une poire coupée en belles lamelles régulières, une poignée de cerneaux de noix préalablement trempés, rincés et égouttés, de l'huile de noix, poivre et un trait de tamari, gardez des lamelles de poires et des noix pour la décoration.

la roquette à l'italienne

roquette et tomates cerise coupées en deux ou quatre, huile d'olive, poivre et piment, quelques tomates séchées coupées en petits morceaux.

salades vertes d'hiver aux grenades et noix

une belle salade verte de votre choix, ail ou oignon, évitez de mélanger : c'est meilleur avec l'un ou l'autre, huile d'olive et vinaigre de pomme, des grains de grenade et des cerneaux de noix au préalable retrempés toute une nuit (vous pouvez enlever la peau c'est encore mieux et plus doux), présentez dans un joli saladier évasé.

salade de noël laitue-orange

quelques beaux cœurs de laitue, une orange pelée à vif coupée en quartiers réguliers, un oignon doux coupé le plus finement possible, sel marin, poivre et piment, arrosez d'huile d'olive ou de noix et d'un jus de citron, saupoudrez de noix de coco râpée.

la salade de persil

hachez grossièrement un énorme bouquet de persil (l'équivalent d'une belle salade en volume), ajoutez huile d'olive, ail, tamari ou shoyu, le jus d'un citron, des pignons ou des noisettes ou amandes concassées.

le taboulé libanais

c'est 90 % de verdure et 10 % de graines germées !
un grand bol de graines germées, sarrasin, sésame ou quinoa, 3 bols de verdure grossièrement coupée, roquette, doucette, mâche, cresson ou laitue, 3 gousses d'ail hachées très finement, un demi-poivron rouge coupé en très fines lanières, arrosez copieusement d'huile d'olive et de jus de citron, piment en poudre ou huile pimentée, poivre.

les salades de crudités colorées

presque tous les légumes peuvent se manger crus pour composer de belles salades de crudités tout en couleur et en saveur : avez-vous essayé les asperges crues coupées finement, les courgettes en lamelles ou fins bâtonnets, la papaye verte râpée finement à la manière brésilienne, le navet cru en cheveux d'ange comme au Japon, les carpaccios de cèpes, de girolles ou de shitakés ? Et, en été, piments et poivrons et ces belles variétés de tomates anciennes, délicieuses que l'on associe à des huiles d'olive et basilic aux saveurs vertes ou chaudes ?
il n'y a guère que les aubergines et les pommes de terre qui ne peuvent se manger crues aisément (le jus de pomme de terre apaise les aigreurs d'estomac, l'aubergine doit macérer quelques jours avant d'être mangée crue…)

carottes au citron

râpez finement les carottes, ajoutez le jus de citron, l'ail et le persil, c'est prêt ! (l'épaisseur de râpe change le goût de la salade de carottes…)

betteraves aux noix

râpez des betteraves rouges, arrosez d'huile d'olive, poivre, tamari ou shoyu, cerneaux de noix préalablement trempés à incorporer, en réserver pour la décoration.

carpaccio de racines rouges

faites de belles tranches très fines de betteraves, étalez joliment une à une les rondelles sur une assiette (sans faire deux niveaux), arrosez légèrement d'huile de noix ou d'olive, poivrez ! C'est prêt !

courgettes à la coriandre

râpez les courgettes à la grosse râpe, coupez un oignon doux en lamelles très fines, ajoutez un gros bouquet de coriandre finement haché, poivre et huile d'olive.

céleri-rave

râpez fin, ajoutez persil plat, huile d'olive et jus de citron.

fenouil à l'aneth

coupez le fenouil en lamelles fines (à la mandoline ou au couteau japonais), ajoutez un peu d'huile d'olive, saupoudrez d'aneth fraîche ou en poudre.

carvi, cumin ou anis en grains ou germés sont les bienvenus pour remplacer l'aneth et varier les saveurs.

salade de tomates au basilic

coupez les tomates de couleurs (rouges, vertes, tigrées, jaunes, blanches, violette, pourpres… les variétés anciennes), arrosez d'une bonne huile d'olive fruitée, gros sel marin, ajoutez de l'ail coupé très finement ou de l'oignon en lamelles très fines, ajoutez abondamment le basilic finement haché, décorez avec de belles feuilles de basilic et des olives noires.

la salade de melon

une petite intruse dans les salades de crudités… elle est tellement délicieuse !

coupez un beau melon ferme en tranches hyper fines (à la mandoline), ajoutez des feuilles de menthe fraîche ou de basilic (l'un ou l'autre), sel marin, le jus d'un citron

OPTION 2 : huile d'olive, citron et sel marin.

❧ *le saviez-vous ?*

tous les fruits sont le résultat de la fécondation d'une fleur :
concombre, courgette, potiron, avocat…
des fruits couramment nommés légumes.
amande, noix, noisette, sésame, lin… des fruits oléagineux
(l'arachide-cacahuète est un oléagineux tubercule).
lentilles, haricots, des légumineuses qui sont des fruits.
graines de fenouil, anis, cumin, carvi, aneth,
des fruits secs appelés akènes.

salade de concombre à la menthe

coupez en rondelles fines le concombre épluché, ajoutez le gros sel, la menthe grossièrement hachée en quantité, des rondelles très fines d'oignon, un demi-verre de crème d'amandes *(facultatif)*, décorez avec les feuilles de menthe.

❧ NOTA BENE *la crème d'amandes se fait avec une poignée d'amandes et un peu d'eau, le tout au mixer.*

MON TRUC EN PLUS

la salade de concombre s'accommode parfaitement d'un ajout de lait de coco pour ceux qui aiment. La crème ou la purée de coco peut remplacer la purée d'amandes. C'est avec ces mêmes ingrédients que vous ferez un délicieux lait de concombre (simplement passez le tout au blender).

la décoration de ces crudités colorées titille et émoustille les papilles, met en appétit et prépare à une bonne digestion… décorez de grands plats allongés ou ronds (pas de saladiers) avec la crudité choisie et ses herbes associées…
la levure alimentaire (beige), la poudre de coco (blanche), les baies de goji (rouge), les poivrons en petits dés ou lamelles (rouges ou jaunes), les amandes et noisettes grossièrement concassées, les pignons, graines de sésame et de tournesol et toutes les petites graines germées fines composent de belles décorations !

ALIMENTATION ET NUTRITION

aliment : de alere = *nourrir et* mentis = *esprit…*
l'aliment est littéralement la nourriture de l'esprit
nutrition : de nutrire *: faire croître*
parlons d'alimentation plutôt que de nutrition !
s'alimenter, c'est évoquer inconsciemment l'idée
que nous faisons plus que de remplacer de la matière,
nous (in)formons l'esprit.
parlons donc d'alimentation naturelle et vivante
et laissons la nutrition aux nutritionnistes !

les graines germées, salades et pâtés

les graines germées sont riches, vivantes, reminéralisantes, énergétiques et se digèrent facilement. On peut les ajouter facilement aux jus de légumes, dans les salades ou encore au petit-déjeuner dans les smoothies avec du lait d'amandes. On peut également préparer des salades de graines germées colorées, des salades *gagneurs*, des salades d'énergie ! Il existe une grande variété de graines germées et je me souviens qu'il y a environ trente ans au Luxembourg, j'ai fait préparer un déjeuner nature lors d'un séminaire d'aromathérapie avec dix-huit graines germées différentes !

les graines germées sont une remarquable source de « médicaliments » nutritifs, digestes et constructeurs d'une bonne vitalité (protéines végétales, oligo-éléments et sels minéraux – adieu ostéoporose !)
les graines de quinoa sont appréciées par petits et grands, elles germent aisément en quelques heures, les graines de tournesol sont consommables après simplement une vingtaine de minutes de trempage, les graines de lentilles vertes ou corail et de sarrasin sont des graines germées particulièrement nutritives pour composer les salades des ados ! Les petites graines fines telles que l'alfalfa, l'oignon, le radis, le brocoli, le chou, les petits pois sont amusantes et permettent de varier goûts, odeurs et saveurs. Elles trouvent aujourd'hui leur place sur les cartes des grands chefs français !

PRÉPARATION DES GRAINES

à l'aide d'un germoir (suivre le mode d'emploi)
le meilleur germoir ? une passoire fine type chinois et un torchon plié en quatre ou le bocal-germoir

OU

faire tremper dans de l'eau froide une poignée de graines dans un saladier en verre ou en terre (elles donneront environ cinq fois ce volume de graines à manger)
laisser huit à douze heures, rincer consciencieusement à l'eau claire ; le lendemain, verser les graines dans un chinois ou une passoire plate, recouvrer d'un plateau ou d'un linge, ne plus rincer les graines pendant la germination ! tenir à température ambiante, chercher le bon endroit de germination dans la cuisine.

les graines sont bonnes à manger dès que l'enveloppe est fendue, soit douze à dix-huit heures en été, vingt-quatre heures en hiver. Elles sont mangeables jusqu'à deux ou trois centimètres de germe soit deux à trois jours après le départ de la germination.

il est possible de choisir les graines à cuire (plus avantageuses) pourvu qu'elles soient bio et entières, pas nécessaire de choisir des graines dites à germer !

quelles sont les graines faciles à faire germer ?

❧ sarrasin, quinoa, lentille verte, lentille corail, tournesol, pois chiche

❧ alfalfa, moutarde, cresson, radis, sésame et toutes les petites graines demandent des tamis à très petits trous (chinois) ou des bocaux spéciaux à germination.

comment manger les graines germées ?

la valeur d'une cuillère à soupe à ajouter dans les salades vertes ou salades composées ; en salades de graines germées ; en purée de graines germées sous forme de caviar ou pâté de graines ; mixées dans les potages crus, dans les smoothies du matin, dans les soupes et purées de légumes.

quelle quantité absorber ?

une poignée de graines germées – une à trois c.à s. par repas, une à deux fois par jour, pour s'alimenter correctement le corps et l'esprit, pour se reminéraliser !

comment assaisonner les graines germées ?

les sauces exotiques *(voir recettes dans assaisonnements)*
les herbes aromatiques, les épices, les condiments
les huiles aromatiques aux HE de basilic, coriandre ou estragon
les HE et hydrosols CRUlinaires
sel marin, tamari, levure alimentaire, extrait de légumes en poudre, piment, vinaigre de cidre, citron, citron vert, paprika se marient fort bien avec les sauces destinées aux graines germées.

les pâtés de graines germées

c'est le moyen de ne pas perdre les graines de trois jours ou plus : passez dans le mixer les graines germées avec un peu de jus de légumes (carotte, fenouil, courgette, poivron…), ajoutez huile d'olive et levure alimentaire, assaisonnez avec les herbes fraîches, basilic, estragon, roquette, coriandre, menthe au choix ou associées et du persil et de l'ail.

(voir recettes au chapitre II pages 85 à 88)

comment préparer les salades de graines germées ?

pour égayez vos salades de graines, il est bon de conserver cette règle : un volume de graines germées, un volume d'herbes vertes, un volume de légumes de couleurs…

et les assaisonnements seront relevés par

- ail ou oignon
- piment, grains de moutarde, gingembre ou curcuma
- jus de citron ou vinaigre de pomme
- tamari ou shoyu
- levure alimentaire…

quelques bonnes salades de graines…

salade de quinoa germé

quinoa, poivron de couleur, une herbe aromatique verte : persil, basilic, estragon ou coriandre, ail ou oignon, huile d'olive, jus de citron.

les grains de quinoa ressemblent à la planète saturne en miniature, les enfants adorent…

salade de sarrasin germé

un taboulé libanais peut se faire avec le sarrasin germé, remplaçant le grain de couscous habituel.

salade colorée de sarrasin

un volume de sarrasin germé, un volume d'herbes vertes au choix (estragon, persil, roquette, menthe, coriandre), un volume de poivron rouge, orange ou jaune coupé en tout petits dés, de l'ail et de l'oignon, huile d'olive et citron, poivre et piment *(facultatifs)*.

melting-pot de graines

avec les multi-graines germées, ajoutez ail ou oignon, une verdure de votre choix ; un légume de votre choix (courgette, carotte ou céleri) et assaisonnez pour relever la préparation.

salade de lentilles vertes aux poivrons

lentilles germées, poivron rouge, céleri branche coupé en fines lamelles, ail ou oignon, poivre et piment *(facultatif)*.

salade de lentilles vertes ou lentilles corail

3 tasses de lentilles germées
une grosse poignée de persil plat coupé fin
3 à 5 gousses d'ail écrasé ou en très petits morceaux
huile d'olive
jus de citron frais
décorez avec des rondelles fines de carottes ou de céleri branche, poudre de noix de coco ou noisettes concassées.

les salades d'algues

pourquoi manger des algues ?

voici de nouveaux compagnons privilégiés sur votre table ! Consommées régulièrement par les Japonais, les algues sont une source importante de minéraux et de protéines végétales et prennent de plus en plus leur place dans l'alimentation occidentale : quelques livres de cuisine crue les déclinent pour une consommation régulière. Les tartares et caviars d'algues prêts à consommer savent déjà vous séduire, on les trouve tout prêts dans les boutiques bio.

les fruits de mer sont tolérés. Riches en oligo-éléments ce sont des fruits… (de mer), bons pour la santé. Bien faire la différence entre les fruits de mer (huîtres, coquillages) et les crustacés (toutes les familles de crabes, crevettes, langoustes, homards), extrêmement riches en toxines, hyper acidifiants, cuits et… les poubelles de la mer !

les algues… de nombreuses variétés

on les trouve sèches, fraîches (ramallo, engane) ou au sel… à notre disposition une belle variété comme dulse, laitue de mer, arame (délicieuses, toutes fines), wakame, nori, spaghetti et haricot de mer, cochayuyo, kombu ou encore salade de la mer…

les ingrédients favoris pour les algues…

ail, gingembre, curcuma, jus et zestes de citron râpé, sauce tamari ou shoyu ou sauce japonaise façon nelly *(voir recette en fin de paragraphe)*, vinaigre d'umebosi et herbes aromatiques.

❧ *la préparation des algues sèches, au sel ou fraîches*

faire tremper les algues sèches une nuit ou au moins quatre heures, bien rincer et changez l'eau plusieurs fois, égouttez, bien essorer et presser, coupez fin.

les salades d'algues à la japonaise…

la bonne méthode ! malaxez à la main le même volume d'herbes coupées grossièrement que d'algues (persil coriandre roquette basilic estragon…), ajoutez ail et gingembre frais coupés très finement en quantité égale, arrosez de sauce tamari, shoyu ou sauce japonaise, ajoutez – au choix – des tout petits dés de fenouil ou de céleri, de fines lamelles d'asperges ou de poivrons colorés, malaxez gentiment de nouveau (c'est la méthode japonaise) et avec amour s'il vous plaît ! Au moment de servir, saupoudrez de zestes de citron râpé, de grains de poivre rose ou de poudre de coco… ou encore de quinoa germé !

haricots de mer et asperges

un demi-volume de haricots de mer et autant de rondelles d'asperges coupées très finement à la mandoline, arrosez de lait de coco, décorez de quelques baies de goji ou baies roses ou de rondelles très fines de curcuma jaune d'or.

❧ NOTA BENE *les spaghettis de la mer peuvent remplacer les haricots de mer.*

les wakame (prononcez *wakamé*) sont mes algues préférées ! On peut les associer avec tellement de légumes différents, carottes jaunes ou orange en très fines lamelles ou râpées

en salade, asperges en rondelles très fines, courgettes en fines lamelles à la mandoline, poivrons jaunes, verts ou rouges en très fines lanières ou en tout petits dés, petits pois frais, de fines tranches de champignons de Paris…

wakame aux poivrons rouges

un volume de wakame, un volume de persil ou basilic de saison, un volume de poivrons coupés en lanières très fines, gingembre frais, ail et curcuma coupés très très finement (pas écrasés), arrosez de tamari ou shoyu, un trait de vinaigre d'umebosi ou le jus d'un citron, piment japonais ou piment caraïbes (en option), décorez avec gingembre, curcuma, baies de goji, poivre rose, noix de coco râpée… au choix!

wakame aux champignons

un volume de wakame (réhydraté, rincé et bien essoré), un volume de persil plat coupé grossièrement, un volume de champignons de Paris en lamelles très fines, du gingembre frais (un peu), et de l'ail (beaucoup) coupé très très finement, arrosez de tamari ou shoyu, un trait de jus de citron, piment japonais ou piment caraïbes (en option), décorez avec quelques lamelles de champignons et des grains de poivre rose.

dulse aux courgettes-coriandre

faites tremper la dulse au moins quatre heures, bien rincez à plusieurs eaux comme toutes les algues, essorez, pressez, coupez en petits morceaux la dulse (toute douce), ajoutez beaucoup d'ail haché finement, un peu de gingembre, le tamari, les courgettes en fines lamelles à la mandoline ou en tout petits cubes réguliers (même volume que la dulse), ajoutez des grains de coriandre, une poignée de graines germées de coriandre ou encore un bouquet de coriandre fraîche coupée finement, des grains de sésame pour la déco, plus ou moins de piment japonais ou caraïbes !

la salade de la mer et verdures

à assaisonner comme une salade verte, la salade de la mer se verra ajoutée ail-gingembre-curcuma et tamari ou shoyu… C'est prêt !

kombu-concombre à la menthe

coupez au couteau japonais les kombu réhydratées, rincées et bien essorées en très fines lanières, ajoutez un gros bouquet de menthe fraîche (ou de persil-menthe), ail et tamari ou shoyu, jus de citron et zestes de citron râpé pour la décoration.

cochayuyo à l'arabiata : les macaronis d'algues

essorez bien les macaronis préalablement réhydratés au moins quatre heures, malaxez avec un peu de tamari et du piment, ajoutez la sauce arabiata
(voir recettes à assaisonnements et sauces).

les salades algues et graines

des algues, des graines germées, des herbes vertes fraîches, de l'ail-gingembre-curcuma (le triptyque japonais toujours gagnant), du tamari ou du shoyu, du citron… un peu de poivre et de piment : éveillez votre créativité, émerveillez vos invités, la cuisine japonaise séduit !

la sauce japonaise simplifiée de nelly

dans une bouteille de tamari ou shoyu, glissez des gousses d'ail, sans les éplucher, laissez macérer *ad vitam aeternam* ! C'est prêt dès les premiers jours de macération ; lorsqu'il n'y a plus d'ail, ajoutez-en, lorsqu'il manque de la sauce, remplissez de nouveau. Ce flacon de sauce à la japonaise, toute simple et délicieusement asiatique, assaisonne toutes les algues et les caviars d'algues, certaines salades de graines germées et vos préparations… du soleil levant !

itadakimas *veut dire en japonais « bon appétit et remerciement à tous ceux qui ont participé à la culture, ramassage, séchage, transport, achat, préparation, création de ce plat !*

tartares et caviars d'algues

un tartare d'algues le classique
dans le bocal du mixer, ajoutez les algues préalablement trempées, rincées et essorées comme pour une salade d'algues, la sauce japonaise ou tamari, l'ail, le gingembre, le curcuma *(facultatif)*, le piment, du vinaigre d'umebosi, mixez finement, ajoutez des petits morceaux de câpres, cornichons ou poivrons au vinaigre… C'est prêt ! si la préparation est trop liquide ajoutez des noix de cajou, noisettes ou amandes grossièrement concassées.

un caviar d'algues tout doux, pour les débutants
dans le bocal du mixer, ajoutez les algues préalablement préparées comme pour une salade d'algues, la sauce japonaise, tamari ou shoyu, l'ail, le gingembre, le curcuma *(facultatif)*, du vinaigre d'umebosi, de la levure alimentaire en quantité suffisante pour une crème onctueuse, mixez.

le caviar d'algues **spicy**
même recette que le caviar d'algues tout doux et ajoutez simplement plus de piment japonais ou piment d'Espelette, plus de gingembre et d'ail selon la force souhaitée.

les taboulés

quelques noix, quelques légumes durs, denses, un tour de magimix, c'est prêt ! étonnant ! des salades minute d'un autre type !

taboulé de chou-fleur

500g de chou-fleur coupé en petits morceaux, une poignée de noix de cajou, 1/2 orange pelée à vif, mixez le tout, par saccades, très rapidement avec la lame en s du magimix, jusqu'à obtention d'une consistance « taboulé », il faut seulement quelques secondes !

si vous coupez le chou-fleur en gros morceaux et que vous mixez trop, vous obtiendrez une purée et non un taboulé !

taboulé de brocoli façon Irène

500g de brocoli, un oignon moyen, 3 gousses d'ail, un bouquet de persil, coriandre, herbes aromatiques au choix, un citron épluché, un avocat, sel marin, mixez le tout et décorez joliment.

taboulé de brocoli au tournesol

4 tasses de brocoli en petits morceaux, 4 tasses de graines de tournesol non trempées, le jus d'un citron – une demi-tasse, mixez le tout à la lame en s, décorez – j'aime saupoudrer de coco râpé et fabriquer un mont Fuji – dégustez et étonnez vos amis !

taboulé de carottes

4 tasses de carottes blanches, jaunes, orange ou violette, une poignée de noix de cajou ou de graines de tournesol non trempées, un citron entier coupé en petits morceaux ou le jus d'un citron, cumin en poudre, coriandre fraîche, tamari ou shoyu, coupez les carottes en tronçons de trois à cinq centimètres, passez-les à la lame en s du magimix – de manière saccadée pour ne pas en faire une purée – ajoutez le jus de citron, décorez avec des feuilles de coriandre ou des écorces d'orange.

❧ NOTA BENE *si vous faites un taboulé de carottes de trois ou quatre couleurs, présentez chaque taboulé coloré séparément…*

taboulé de patates douces / taboulé de panais

4 tasses de patates douces ou de panais coupés en petits morceaux, une tasse de graines de tournesol ou de noix de cajou crues, une orange entière *(facultatif)*, mixez le tout à la lame en s du magimix et décorez.

taboulé de quinoa

2 tasses de quinoa germé, une tasse de poivron et courgette coupés en petits cubes, quelques petits morceaux de tomates séchées, une tasse de persil finement haché (un bouquet), ail haché très finement ou oignon en très fines rondelles, tamari ou shoyu.

les assaisonnements, les sauces

les habituelles sauces de salades sont remplacées avantageusement par des sauces à préparer à la demande avec des ingrédients nouveaux et tout bio

- des huiles naturelles bio de première pression à froid, olive, tournesol, colza, noisette, sésame, courge, lin, noix
- du jus de citron, du vinaigre de pomme uniquement *(à bannir les vinaigres de vin et d'alcool)*
- des herbes vertes en quantité – vraiment en quantité !
- des aromates frais : persil, basilic, coriandre, ciboulette, estragon, céleri sauvage ou livèche, menthe, ail, oignon, cébette, échalote, gingembre…

le sel est facultatif

les herbes vertes aromatiques, l'ail, l'oignon, le sésame, la sauce tamari ou shoyu, la levure alimentaire, les poivres et piments assaisonnent et permettent d'oublier le sel… qui reste cependant utile pour les tomates variétés anciennes de Provence.

aromatiser les huiles de salades avec des HE

dans ¼ d'huile d'olive de première pression à froid, ajoutez 6 gouttes d'HE de basilic ou coriandre ou 3 gouttes de carvi ou cumin, piment frais *(facultatif)*, à utiliser comme huile habituelle de sauce de salade.

- NOTA BENE *l'huile peut être remplacée en partie ou en totalité par de l'avocat bien mûr.*

pour les graines germées

les HE basilic, carvi, cumin, coriandre, genièvre, romarin, sarriette, laurier, estragon, muscade, marjolaine, origan s'ajoutent à raison d'une goutte dans la sauce pour une grosse poignée de graines germées par personne et pour un plat de quatre personnes.

comment varier les assaisonnements ?

- sel aux herbes type herbamare
- sel de céleri
- jus de citron ou citron vert
- eau de safran : faire infuser cinq minutes 10 pistils de safran dans un demi-litre d'eau. La propriété du safran : faire rire. Effectivement le safran fait rire, attention : trois grammes de safran peuvent faire mourir de rire !
- gingembre et curcuma
- eau de piment : couper en lamelles fines un petit piment fort dans un verre d'eau. Laisser macérer un à deux jours
- HE d'estragon, basilic, coriandre, citron, citron vert, gingembre, carvi, cumin, marjolaine
- les hydrosols CRUlinaires basilic, marjolaine, laurier, romarin, thym, sauge, curcuma, gingembre…

les condiments auxquels on ne pense pas

- graines de tournesol trempées quinze minutes
- poudre ou concassé d'amandes, noisettes ou noix de macadamia, pignons, purée d'olives noires
- pesto de basilic, bourrache, ortie, pissenlit, roquette, ail des ours et baies roses, poudre de coco, baies de goji…

plein d'idées de sauces

pour salades vertes, crudités, graines germées, algues, chips de légumes, crackers…

nous avons la chance dans la cuisine crue, la CRUsine, d'avoir à notre disposition un grand éventail d'ingrédients inhabituels venant de tous les coins du monde, d'épices et herbes fraîches à profusion, sèches, congelées ou à l'huile… de quoi créer des farandoles de sauces classiques et/ou exotiques…

de délicieuses sauces sans blender

- levure alimentaire maltée, curry, persil, huile d'olive et coriandre.
- avocat, estragon ou menthe fraîche ou huile aromatisée à l'HE d'estragon, citron, ail, tamari.
- ail, persil, huile d'olive, citron, purée de tomates fraîches.
- jus de carottes, avocat, paprika et levure alimentaire maltée, HE muscade et coriandre.
- cocktail de légumes bio en bouteille, safran *(facultatif)*, basilic ou persil, ultra rapide cette sauce !
- vinaigre de pomme, oignon, persil, grains de moutarde, levure alimentaire maltée.

la sauce verte de Doug

délicieuse, onctueuse, parfumée (sans huile)
un gros avocat, le jus d'un citron, un bol d'herbes vertes, 2 ou 3 gousses d'ail, mixez le tout, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

sauce à l'avocat

avocat, huile d'olive, citron vert, sel marin ou eau de mer, piment, basilic frais ou en HE, ail, mixez le tout.

la sauce japonaise simplifiée de nelly

(voir recette dans les salades d'algues)

les sauces de salades aromatisées aux herbes et huiles essentielles

pour la préparation, passez le tout au mixer, c'est prêt !

les ingrédients de base, au choix…

- huile d'olive, tournesol, sésame ou noix de première pression à froid
- avocat
- jus de carottes frais
- herbamare ou tamari ou shoyu
- citron frais ou vinaigre de cidre
- toutes les herbes aromatiques : ail, persil, oignon, ciboulette, échalotes, estragon, marjolaine, basilic, menthe, grains de coriandre, fenouil, carvi, cumin
- HE de basilic, estragon, coriandre, marjolaine, cumin, carvi.

tous ces ingrédients à salades se marient harmonieusement selon vos goûts à toutes les feuilles vertes : cresson, laitue, scarole, mesclun, pissenlit, jeunes pousses d'épinards, et encore

- asperges, oignon et coriandre
- carottes, persil et estragon
- céleri à l'avocat
- tomates au basilic
- chou rouge et vert au cumin ou à l'anis
- concombre à la menthe et oignon
- courgettes à l'échalote et estragon
- champignons, ail, persil.

sauce rapide pour salade verte

puisque je mets beaucoup, beaucoup, d'herbes aromatiques dans les salades vertes – une à deux belles poignées d'herbes hachées – j'ajoute uniquement une bonne huile d'olive fruitée et de la levure alimentaire, c'est prêt !

OPTION : quelques gouttes de tamari, du jus de citron ou du vinaigre de cidre.

sauce provençale pour les tomates et les salades vertes

huile d'olive, poivre, citron, HE de basilic et/ou marjolaine, ail ou oignon et persil frais, basilic frais.

sauce à l'avocat-orange pour salade verte

2 avocats, 5 ou 6 belles gousses d'ail, 2 citrons, un gros bouquet de persil frais, une orange épluchée, mixez le tout.

sauce au jus de légumes

un verre de jus de carottes, du tamari, une goutte seulement d'HE de basilic ou d'estragon, de la levure alimentaire, de l'ail et du persil.

la sauce du carré des simples *la célèbre sauce verte d'Irène*

marjolaine, basilic et persil frais : une grosse poignée de chaque, soit la moitié du bocal du blender, un œuf à température ambiante ou un avocat, de l'huile d'olive, 4 à 5 gousses d'ail, quelques graines de moutarde *(facultatif)*, mixez le tout.

sauce à l'avocat sans huile

un avocat bien mûr, du jus de carottes, des herbes fraîches et/ou HE, de la levure alimentaire, du tamari, mixez le tout au blender.

les sauces et les présentations feront la diversité et l'agrément des crudités et salades. À vous créativité, invention, variantes à l'infini, pour concocter de délicieuses préparations classiques ou insolites.

la sauce tomate Napoli de Miguel

600g de tomates fraîches bien mûres, 400g de tomates séchées à l'huile, 100g de noisettes préalablement trempées deux heures, 6 à 8 gousses d'ail et un demi-oignon, 3 c.à s. d'herbes italiennes (thym sarriette origan marjolaine…) mixez les ingrédients avec une seule tomate puis ajoutez les tomates fraîches mixées aux autres ingrédients.

la sauce arabiata

une tasse de noisettes ou amandes, une tasse de raisins secs ou figues, 4 à 5 gousses d'ail, un demi-oignon, du basilic en quantité, du tamari, une tasse de tomates séchées et tomates cerise fraîches, une c.à s. d'origan, marjolaine ou herbes italiennes ou une goutte d'HE de basilic et une de marjolaine, du piment fort à doser selon envie, le tout au blender, c'est prêt !

la sauce arabiata accompagne tous les petits légumes en dips-apéritif, s'étale sur les crackers (recettes un peu plus loin), remplit des champignons de Paris (recette des chamburgers juste après !) ou se dépose sur des lamelles de courgettes ou de navets blancs… En allongeant cette sauce arabiata avec une ou deux tomates fraîches passées au mixer, cette crème arabiata fait un baume épicé pour les spaghettis de courgette, carotte, céleri, navet ou potiron…

la sauce béchamel de Cyril

une tasse de noix de cajou crues, une tasse de levure alimentaire, deux tasses d'eau
sel marin et poivre, le tout au blender, c'est prêt !

en apéritif… crackers, chips, dips, chamburgers, guacamole…

délicieux en apéritif ou pour remplacer avantageusement les pains, fabriquer des crackers est très simple : un peu de méthode et un déshydrateur ou un four à 40°. Vous pouvez déshydrater aisément les verdures, les herbes comme basilic, menthe, coriandre, livèche, persil et les réduire en poudre, le chou kale est délicieux en apéritif tout comme l'ortie (les enduire au préalable d'un peu d'huile d'olive aromatisée).

crackers de légumes « façon Irène »

pulpe des carottes ressortant de l'extracteur, un gros oignon, une tomate ou un poivron, 2 tasses de graines de tournesol, une tasse de lin, une tasse de sarrasin germé et déshydraté, épices.

PRÉPARATION

mixez le tout, étalez sur plaque en couche de 5 mm maximum, quadrillez (il est plus facile de délimiter les futurs crackers avant la déshydratation qu'après), déshydratez une dizaine d'heures à 40 degrés.

crackers de carottes épicés

3 volumes de pulpe de carottes, curcuma, gingembre et citron sortant de l'extracteur, un volume de graines de lin doré trempées une heure, 2 volumes de graines de tournesol trempées quatre heures, épices, poivres, piments ou herbes de votre choix, malaxez à la main, étalez, quadrillez, déshydratez douze heures minimum.

les chips de légumes

à la mandoline préparez des rondelles pas trop fines (environ 3 mm) de carotte, betterave, courgette, panais, potiron, patate douce, navet daîgon, céleri-rave…
les enduire d'huile d'olive (épicée au piment et à l'ail – en option). Déshydratez quelques heures seulement en fonction du légume, c'est prêt !

❧ NOTA BENE *sans un déshydrateur à disposition, déshydrater dans le four à 40° pendant quelques heures est tout à fait faisable !*

les dips

ce sont des légumes – carotte, branche de céleri, fenouil, courgette, betterave, radis noir – coupés simplement et joliment en bâtonnets ; ils peuvent se présenter dans des verres transparents, c'est plus facile pour le buffet ! ils servent de petites cuillères végétales pour déguster les sauces aromatisées de vos créations apéritives.

le pain Séverine

une tasse de noix de cajou, 1 tasse et 1/2 d'eau ou de lait végétal, ¾ tasse de psyllium, une c.à c. de sel ou 2 c.à s. de tamari, des herbes de Provence à essaimer sur le dessus du pain, trempez les noix de cajou dans l'eau toute une nuit, mixez les noix de cajou dans un blender avec l'eau ou le lait végétal, ajoutez petit à petit le psyllium, étalez sur les plaques du déshydrateur au moins quatre heures, retournez et déshydratez encore quatre heures.

les chamburgers

enlevez les pieds de beaux petits champignons de Paris, blancs ou bruns, remplissez d'une cuillerée de sauce arabiata, ajoutez une demi-tomate cerise

les chamburgers séduisent tout le monde ! Servir avec un jus de pastèque-gingembre, un long drink *de cafd'or ou un cocktail de légumes de votre choix.*

le guacamole rapide

2 ou 3 avocats, le jus d'un citron, ail pressé, tamari et huile d'olive, petits cubes de poivron *(facultatif)*, poivre et piment, mixez le tout au blender.

le fromage frais (faux-mage) minute aux herbes

une poignée de noix de cajou ou noix de macadamia, le jus d'un citron ou 3 c.à s. de jus de légumes lacto-fermentés, un trait de tamari ou shoyu, épices de votre choix, piment, poivre, ail, passez le tout au mixer pour une consistance crémeuse dense.

les pâtés végétaux
les pâtés de graines, les houmous
et les terrines de champignons

les pâtés de graines germées…

alors que les pâtés végétaux cuits sont une découverte pour le palais et un pas vers une alimentation plus saine, ils n'en restent pas moins cuits ! Les pâtés de graines germées, de champignons, de verdure sont tout aussi délicieux et apportent leur énergie crue. Certains se consomment dans l'instant et ne peuvent se conserver plus d'une journée : au réfrigérateur, ils commencent parfois une fermentation que certains apprécient !

pâté provençal de graines germées

mixez les graines germées de votre choix avec une herbe verte, de l'huile d'olive, de la levure alimentaire, du tamari, de l'ail et du persil (ou du basilic), une goutte d'HE de basilic pour relever le tout *(facultatif)*. Servir frais.

pâté de graines aux olives

mixez les graines avec ail et persil, huile d'olive et jus de citron, ajoutez la purée d'olives noires et la levure alimentaire, saupoudrez copieusement de sarriette et de marjolaine fraîches ou deux gouttes d'HE de marjolaine. Remuez et bien homogénéiser le tout.

pâté de graines à la coriandre, à la menthe, au gingembre, à l'estragon…

dans les graines germées mixées et mélangées avec la levure alimentaire, l'huile d'olive, tournesol ou sésame et le jus de citron, ajoutez une à deux gouttes d'HE de votre choix (HE coriandre, basilic, estragon, menthe, gingembre, cumin ou marjolaine), une à deux gouttes seulement pour un plat cru de quatre personnes.

houmous

4 c.à s. de purée de sésame (tahini), 500g de pois chiches germés, un verre d'huile d'olive, 5 à 8 gousses d'ail, une grosse poignée d'amandes trempées *(facultatif)*, un citron (ou deux selon leur grosseur) que vous épluchez, un trait de tamari, du poivre, une c.à c. de grains de cumin ou une goutte d'HE de cumin, mixez le tout, ajoutez dans le blender un peu de tomates fraîches ou de courgettes pour alléger si nécessaire, réservez du cumin pour décorer.

plus ou moins d'ail et de citron, des herbes vertes comme coriandre, menthe ou ciboulette, du curcuma ou du paprika, des graines germées de quinoa ou de lentilles à la place des pois chiches permettent de diversifier et de colorer les houmous apéritifs.

la terrine savoureuse de champignons

100g de noix de Grenoble, 250g de champignons frais bruns de Paris, persil plat, tamari, 2 gousses d'ail, le jus d'un citron, un peu d'huile d'olive, mixez tous les ingrédients au blender, ajoutez 3g d'agar-agar porté à ébullition dans 300ml d'eau

et le piment d'Espelette, versez dans un moule à cake ou des ramequins individuels tapissés d'un film alimentaire pour en faciliter le démoulage.

❧ MON TRUC EN PLUS…

quelques terrines colorées…

toutes les soupes crues que vous préparez et que vous n'avez pas entièrement consommées peuvent se transformer en savoureuses terrines colorées! Pour ce faire il suffit d'ajouter de l'agar-agar et le tour est joué. À goûter absolument la terrine verte de soupe d'épinards et la terrine orange de soupe de poivrons.

les légumes lacto-fermentés

ils sont particulièrement rééducateurs des intestins fragilisés. De plus ils sont très pratiques et toujours prêts à la consommation.

la choucroute crue

un chou blanc, vert ou rouge, épices entières (poivre en grain, cumin), des aromates fraîches ou sèches ou bouquet garni entier (romarin, thym, sauge), de l'eau salée isotonique (9g de sel marin par litre l'eau douce), du sel marin (Guérande ou Himalaya), une petite pomme verte.

PRÉPARATION

râpez le chou en fines lamelles dans un grand saladier, ajoutez une poignée généreuse de sel marin et mélangez bien, couvrez et laissez reposer une nuit dans le saladier recouvert d'un torchon ; le lendemain, à l'eau claire, rincez le chou qui devrait avoir réduit en volume, égouttez bien à l'aide d'une passoire, mélangez vos épices et aromates au chou dans un bocal en verre à cerclage métallique, versez un peu d'eau isotonique, ajoutez le chou aromatisé et complétez avec de l'eau salée de manière à ce que le chou soit immergé, tassez à l'aide d'un pilon, coupez la pomme en deux, face en contact avec le chou, refermez le couvercle qui doit presser le dos de la pomme. Conservez à une température inférieure à 15 degrés pendant trois à vingt et un jours, attention quand vous ouvrez, le pot est sous pression !

la lacto-fermentation se fait impérativement à l'abri de l'air. Bien d'autres légumes peuvent être préparés de la même manière et aussi mélangés dans le même pot à fermentation (chou-rouge, betterave, carotte, fenouil, céleri, ananas, panais…).

comme en Italie
les spécialités italiennes, crues et « deliciose »

spaghettis de courgettes à la sauce italienne façon Miguel

courgettes, paprika, huile d'olive.

la sauce italienne

une tasse de noisettes ou d'amandes
une tasse de raisins secs ou de figues
2 ou 3 gousses d'ail
oignon, basilic, tamari, tomates séchées et tomates cerise, origan, herbes italiennes, piment, le tout au blender, ajoutez une tomate pour une consistance sauce italienne.

pour la sauce arabiata

ajoutez piments forts à souhait.

PRÉPARATION

coupez les courgettes en spaghettis avec l'appareil adéquat, ajoutez un peu d'huile d'olive et de paprika pour la couleur, malaxez gentiment, réservez dans un grand plat, posez la sauce au centre ou sur les bords, mélangez au moment de servir. La sauce arabiata se sert à côté, dans un petit bol ! *hot !*

LE TRUC EN PLUS

« préparez-la à l'avance, elle est encore meilleure après trois jours », dit Miguel. Par ailleurs cette sauce se congèle parfaitement.

les pizzas apéritives d'Irène

sur un cracker, déposez une couche épaisse de crème arabiata, ajoutez quelques oignons caramélisés, une demi-olive ou une demi-tomate cerise… un autre délice !

les oignons caramélisés pour crackers-apéritif et pizzas

500g d'oignons, 125g de dattes dénoyautées, une c.à s. de tamari, 2 c.à s. d'huile d'olive, faites une pâte avec les dattes, le tamari et l'huile d'olive au blender, coupez en rondelles fines les oignons (à la mandoline), malaxez le tout à la main, passez au déshydrateur une dizaine d'heures à 40 degrés.

la mozzarella de Miguel

250 grammes de noix de cajou, 200ml de lait d'oléagineux au choix (amandes, tournesol, noisettes, chanvre)
3 c.à s. de psyllium, une pincée de sel.

PRÉPARATION

faites tremper les noix de cajou toute une nuit dans un saladier, y versez le lait d'oléagineux et le psyllium (laissez gonfler dix minutes), mixez les noix de cajou au blender puis ajoutez petit à petit la préparation du saladier, vous obtenez une pâte blanche un peu caoutchouteuse, versez cette pâte dans un moule, placez votre mozzarella au réfrigérateur pendant au moins trois heures.

CHAPITRE III

côté sucré… aromatique et cru

les purées de fruits
les laits végétaux
les desserts-douceurs tout crus !
les crèmes
les mousses
les glaces et sorbets
les flans et gelées
les chocolateries et boules d'énergie
les crumbles
les yaourts
les boissons aromatiques
les cocktails apéritifs
les thés et grogs aromatiques
les hydrosols, des boissons-santé
et des compagnons CRUlinaires

les purées de fruits

quand manger les fruits ?

les fruits se mangent toujours seuls et ne se mélangent pas avec d'autres aliments ! Jamais de fruits crus en fin de repas – ils ralentissent la digestion.

un repas de fruits et uniquement de fruits est idéal une ou deux fois par jour : nous sommes fabriqués pour manger essentiellement des fruits !

sachez qu'un fruit mélangé à quoi que ce soit d'autre (biscuit, yaourt, fromage…), c'est huit heures de digestion alors que les fruits seuls mobilisent votre vitalité pendant une heure seulement – lorsque je parle de fruits ce sont fruits et oléagineux. Les purées de fruits frais se prennent idéalement le matin : c'est le petit-déjeuner parfait – le moment où nous coupons le jeûne de la nuit – et/ou toujours en dehors des repas (dix heures/seize heures) ou remplaçant un repas (matin, midi ou soir).

comment préparer une purée de fruits ?

dans le bocal du blender, mixez les ingrédients suivants

- une ou deux bananes
- les fruits frais (ou séchés et réhydratés toute la nuit) bananes – mangues – papayes – ananas – figues – baies de goji avec leur eau de trempage… ou des fruits congelés (baies rouges)
- une poignée de fruits secs trempés dont vous jetez l'eau.

à propos des fruits secs, noix ou oléagineux
pour les amandes trempées la veille, jetez l'eau de trempage et rincez avant utilisation (enlevez les peaux des amandes dès que vous en mangez en quantité), trempage et rinçage obligatoire pour noisettes, noix, noix de pécan, noix du Brésil, tournesol, pignon, pistache, noix de cajou (les choisir crues, car la plupart sont ébouillantées pour enlever les coques très dures, et sont beaucoup moins digestes…)

pensez à manger, saliver, déguster
votre smoothie, purée de fruits ou soupe de fruits comme la nomment les Suisses, qui mangent à la cuillère la soupe de fruits au petit-déjeuner, façon muesli ou crème budwig… d'antan !

les purées d'amandes, de cajou, de noisettes ou de sésame se trouvent toutes prêtes, très souvent fabriquées à chaud ; privilégiez les *process* à froid. Les amandes, noisettes, tournesol, sésame réhydratés sont les plus couramment utilisés et appréciés dans les purées de fruits. Ce sont de délicieux petits-déjeuners et aussi de super quatre-heures d'énergie pour les enfants et pour les grands !

quelques bonnes associations de fruits

banane poire amande
banane avocat citron (ou citron vert cajou ou pignon)
banane ananas mangue papaye
banane amande fruits rouges
banane pomme kiwi
banane raisin noisette.

PRÉPARATION

remplissez le bol du mixer/blender avec tous les ingrédients, mixez et dégustez ! Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

banana-time

deux bananes, un jus frais d'oranges ou de mandarines pressées, une c.à c. de purée d'amandes ou une poignée d'amandes trempées et rincées.

delicioso

une ou deux bananes ou un demi-avocat, un jus frais pressé d'orange, de mandarine ou de pamplemousse, une c.à s. de purée d'amandes ou une poignée d'amandes trempées et rincées, une poignée de framboises ou fruits rouges frais ou congelés, un grand verre d'eau.

purée de fruits d'hiver

une banane, une ou deux poires, quelques figues préalablement retrempées, une c.à s. de purée de noix, noisettes ou amandes, mixez avec une tasse d'eau chaude ou froide selon les goûts.

purée de fruits exotiques épicée

une ou deux bananes, quelques fruits exotiques retrempés, un pouce de gingembre *(facultatif)*, un pouce de curcuma *(facultatif)*, une c.à s. de purée d'amandes ou de noisettes ou les fruits secs trempés une nuit, rincés et dont on a jeté l'eau.

purée de fruits d'été

une banane, quelques pêches et/ou abricots, une c.à s. de purée d'amandes, quelques feuilles de menthe.

le temps des fraises

une banane fraîche ou deux bananes séchées retrempées préalablement dans l'eau, un bol de fraises, une c.à s. de purée d'amandes, avec ou sans feuilles de menthe ou basilic…

purée de graines germées douceur !

mixez les graines germées avec la même quantité de noix de cajou, tournesol, noix, amandes ou noisettes, noix de pécan ou du Brésil… selon votre goût et vos réserves ! Mélangez aux purées de fruits crus, sucrez avec du sirop d'agave ou quelques dattes…

IMPORTANT

rappelons que les fruits crus se mangent toujours en dehors des repas et se digèrent en une heure seulement, tout en vous apportant les vitamines non détruites par les cuissons ou les mélanges alimentaires !

PLUS nous mangeons-buvons de purées de fruits
MOINS nous avons besoin de sucres ajoutés (chimiques)

adieu les envies et addictions au chocolat qui disparaissent en quelques semaines de purées de fruits ! Il est intéressant de varier le plus possible, de faire des essais de parfums (on peut ajouter au choix une ou deux gouttes d'HE de mandarine ou orange ou menthe douce ou bergamote), de saveurs (une variété infinie de combinaisons de fruits et oléagineux), de couleurs et de présentations… pour un régal au quotidien !

les laits végétaux

laits d'oléagineux, laits de graines germées, de bons laits remarquables, nutritifs au-delà de nos espérances et délicieux ! Pour les petits et les grands, à boire nature ou à ajouter dans les purées de fruits du matin ou les goûters, à incorporer dans les pâtisseries crues, dans les sauces type béchamel et la fabrication des fromages végétaux…

les laits végétaux remplacent les laits habituels, ils sont rapides à préparer plutôt que de les acheter en pack, souvent insipides, lourds à transporter et chers. Ils se boivent nature ou mélangés dans des desserts ou des plats préparés.

comment faire un bon lait de fruits secs, lait végétal ou lait d'oléagineux ?

une grosse poignée d'amandes, noisettes, graines de tournesol ou de sésame, cajou, noix de Grenoble, de pécan ou du Brésil, macadamia ou pistaches pré-trempées une nuit dans de l'eau – ou un mélange de votre choix – rincez et jetez l'eau de trempage

ou une grosse c.à s. de purée crue d'oléagineux, une petite poignée de dattes pour sucrer – pensez à enlever les noyaux – mixez les oléagineux et les dattes avec un peu d'eau, ajoutez 500ml d'eau froide, tiède ou chaude selon l'envie.

❧ NOTA BENE *il est préférable d'enlever la peau des amandes !*

pour préparer une crème d'amandes (ou autres oléagineux) onctueuse pour vos desserts ou friandises : même procédé,

ajouter seulement un petit verre d'eau au lieu d'un grand verre, donne une délicieuse crème !

les purées d'amandes, noisettes, sésame, cajou toutes prêtes sont très pratiques, vérifiez qu'elles proviennent de fruits secs non chauffés. Une c.à s. de purée correspond à une bonne poignée de fruits secs retrempés…

pour sucrer ?
ajoutez dans le blender une ou deux dattes, quelques raisins secs, des figues ou des baies de goji.

une poignée de graines germées peut s'ajouter pour l'énergie force 5 ou énergie Popeye.

un superbe et délicieux lait d'amandes est très riche en nutriments bio-disponibles, riche en protéines végétales, oligo-éléments et sels minéraux, c'est aussi le lait idéal pour remplacer le lait de la mère pour les nourrissons !

mes laits préférés

lait de cajou au gingembre, super dynamisant

une poignée de cajou, un demi-pouce de gingembre, une cuillerée de miel ou de sirop d'agave, un demi-litre d'eau chaude, mixez, c'est prêt !

lait de fruits : le goût chocolat au lait suisse

le soir dans un bol faire tremper une petite poignée de raisins secs, 3 bananes séchées, 5 abricots secs, recouvrir d'eau, laissez réhydrater, conservez l'eau de trempage, préparez un second bol avec une poignée de noisettes, recouvrir d'eau, laissez réhydrater, jetez l'eau de trempage le matin, videz le contenu des deux bols dans le bocal du mixer, ajoutez une grande tasse d'eau chaude, mixez de façon à obtenir une crème, ajoutez encore un demi-litre d'eau pour obtenir un lait délicieux, tout chaud !

lait de noisette-mandarine

une tasse de noisettes trempées la veille
(jetez l'eau de trempage)
3 gouttes d'HE de mandarine
mixez le tout avec une tasse d'eau
puis ajoutez de l'eau chaude en quantité suffisante, environ 300ml pour un super lait de noisettes aromatisé !

d'autres bons laits chauds aromatisés

amandes et HE bergamote
cajou et HE cannelle
macadamia et HE menthe-citron vert
noisettes et HE gingembre
graines de tournesol et HE mandarine-orange.

flans et gelées

avec le reste des laits végétaux du matin, il est possible de fabriquer des flans ou gelées minute. Pour ce faire, il suffit d'ajouter de l'agar-agar, du psyllium ou des graines de chia. Flan ou gelée ? Tout dépend de la concentration en agar-agar, ce qui n'est ni simple ni facile à doser, vous en ferez l'expérience, c'est au gramme et à la seconde près, cuisson délicate ce qui est tout à fait normal pour des mange-crus ! les graines de chia et le psyllium sont plus faciles à utiliser, quoique délicates à doser ; pour la consistance à obtenir… faites des essais créatifs ! Le psyllium densifie et gélifie fortement, en quelques minutes, il est par ailleurs excellent pour les intestins paresseux. Les graines de chia donnent une préparation onctueuse, façon flan souple plutôt que façon gelée.

je rappelle que tous les fruits secs et séchés sont à réhydrater pendant quelques heures à une nuit, les préparer la veille au soir pour la purée de fruits ou les laits du matin est très pratique !

les desserts-douceurs tout crus !

les petites douceurs des goûters les petits mélanges de la nuit, les petites faims de la journée…

avec tous les ingrédients des desserts, je concocte avec joie ces petits encas pour les petites faims des petits et grands, les desserts de jour ! Dans le reste de purées de fruits du matin, j'ajoute du psyllium ou des graines de chia pour faire des doses-desserts pour les encas de mes invités surprises. je vous propose également mon super mix-énergie de la nuit ; tout le monde l'adore et il alimente notre cerveau lorsque nous travaillons tard le soir. Je fais un mix dans un bol, miel, purée de noisettes, mousse de coco et graines de chia… un régal à savourer à la toute petite cuillère ! c'est extrêmement dense et je prépare un thé aromatique tonique ou relax pour accompagner mon super mix-énergie.

❧ MES PETITS TRUCS EN PLUS…

… une corbeille de fruits frais et de fruits secs et séchés à la disposition des enfants (et des grands) remplace avantageusement toutes les friandises de la terre ! En quelques jours les enfants optent volontiers pour les fruits, par intuition. Pas de restriction, laissez leur manger autant de fruits qu'ils le souhaitent ! Le lendemain ce sera différent !… on peut aussi leur préparer un petit sac de fruits secs pour la journée : amandes, noisettes, noix, graines de tournesol, noix de cajou, pistaches, abricots, dattes, figues, pruneaux, bananes séchées, baies de goji, ananas, mangues, papayes… miam ! Pour les petites faims de la journée, j'en ai toujours dans mes poches, mes sacs et dans la voiture !

les HE et les hydrosols apportent une aromatisation très sympathique dans les desserts. De plus, ils sont extrêmement faciles à utiliser et on en a toujours en stock. Utile de rappeler qu'ils remplacent très avantageusement les arômes de synthèse habituels et qu'ils sont tout naturels !

les huiles essentielles dans les desserts

un moyen très simple pour aromatiser vos desserts-douceurs ; certaines HE entrent dans la préparation des pâtisseries, confiseries, entremets et flans, glaces et sorbets, crèmes et chocolats de Noël, smoothies, jus de fruits et laits d'oléagineux.

recettes et doses d'huiles essentielles pour quatre personnes

- trois à six gouttes d'HE de citron, orange, pamplemousse, mandarine, bergamote…
- une à trois gouttes d'HE de géranium, cannelle, curcuma, menthe, basilic, thym doux, lavande
- une goutte seulement d'HE de rose pour des desserts exquis et très précieux (au prix de l'HE de rose) !

par exemple, dans la préparation de votre sorbet au citron, ajoutez trois gouttes d'HE de géranium. L'arôme étonnant de ce sorbet exotique et étrange surprendra vos convives ! Le sorbet au géranium est très apprécié en Indonésie et en Nouvelle-Zélande.

les hydrosols dans les desserts…

dans les purées de fruits, ajoutez un peu d'hydrosol de néroli, curcuma, gingembre, cannelle, géranium, menthe… environ deux à trois c.à s. pour un bocal de mixer.

dans les desserts crus, l'eau est avantageusement remplacée par un hydrosol de géranium, rose, néroli, menthe, lavande, tilleul ou mélisse.

recettes et doses d'hydrosols

pour un plat de quatre personnes
dans la préparation des desserts, sorbets, purées de fruits…
une à quatre cuillerées à soupe selon l'hydrosol remplacent l'eau dans la préparation. Les hydrosols aromatisent gentiment les douceurs.

recettes pour des desserts aromatisés tout en douceur

les crèmes

la crème de cajou à la bergamote

pour quatre à cinq desserts
50g de noix de cajou crues
240ml d'eau avec une 1/2 c.à c. d'agar-agar, faire bouillir
120ml d'eau froide
une pincée de poudre de curcuma ou safran pour légèrement colorer et dorer
40 à 50ml de sirop d'agave
45ml d'huile de coco
6 gouttes HE de bergamote
mixez le tout au blender, remplissez de jolis petits verres à dessert, réservez au frais, sortir en dernière minute, décorez avec quelques fruits rouges ou une ou deux feuilles de menthe verte, dégustez ! tout simplement exquis, fin, frais !

la crème d'avocat au chocolat et orange

50g de dattes trempées
60ml de sirop d'agave
2 avocats
20g de cacao cru
10g de caroube
une orange pelée à vif
une bonne pincée de vanille ou de poudre de lucuma
4 gouttes HE d'orange
80ml d'eau
mixez le tout, ajoutez un peu d'eau ou de jus d'orange pour une crème plus fondante, servir dans des verrines et mettre au frais quelques heures avant de servir.

la super crème aux fèves de cacao cru

pour une dizaine de petites verrines
1 tasse 1/2 de beurre de cacao
1/2 tasse d'huile de coco
3 tasses de noix de coco râpée trempée dans l'eau pendant huit heures et égouttée… ou 3 demi-tasses de lait de coco
une tasse et 1/2 de poudre de cacao cru ou fèves de cacao cru réduites en poudre
1/2 tasse de sirop d'agave
2 tours de moulin de poivre blanc
2 à 3 gouttes au choix d'HE de cannelle, mandarine, géranium, basilic ou menthe douce
mélangez à basse vitesse coco, sirop d'agave et poudre de cacao, HE et poivre
incorporez le beurre de cacao et l'huile de coco (fondus au bain-marie ou au soleil) doucement afin que le chocolat ne se sépare pas
répartissez dans de jolis petits verres, décorez avec une feuille de menthe, quelques zestes râpés de mandarine, quelques fruits rouges, quelques grains de poivre rose ou de la poudre de coco, amandes ou noisettes grossièrement concassées…

la mousse onctueuse de citron vert à l'avocat

pour six à huit desserts
2 avocats de belle qualité
125ml de lait d'amandes fraîches
75ml de jus de citron vert
75ml de sirop d'agave ou de sirop d'érable
75ml d'huile de coco
3 cardamomes
le zeste d'un citron vert
passez le tout au blender, remplissez vos verrines à dessert, réservez au réfrigérateur, décorez d'une feuille de basilic, de menthe ou de quelques baies rouges.

la mousse de citron vert de Martine

125ml de lait d'amandes
75ml de jus de citron vert
75ml de sirop d'érable
75ml d'huile de coco
2 graines de cardamome
une c.à s. de zestes de citron râpés
une c.à c. de noix de coco râpée pour la décoration
3 gouttes d'HE de citron vert
ajoutez tous les ingrédients dans le blender, sauf la noix de coco, ajoutez un peu de lait d'amandes si ça ne se mélange pas bien, versez dans des verrines et saupoudrez de noix de coco râpée, mettre au frais une nuit avant de servir.

mousse de fraises, framboises ou fruits rouges

350g de fruits rouges, fraises ou framboises
100ml de jus du même fruit
2 c.à s. de miel liquide ou de sirop d'agave
un tour de moulin de poivre blanc ou rose
une goutte d'HE de basilic pour les fraises
HE bergamote pour les framboises
HE curcuma, gingembre ou lavande pour les fruits rouges
mixez le tout dans le bocal du blender, ajoutez l'agar-agar (une c.à c. d'agar-agar à chauffer jusqu'à ébullition dans 100ml d'eau), versez dans de jolies terrines
réservez au réfrigérateur.

la mousse de banane glacée au blender

congeler des bananes en petits morceaux est nécessaire, les sortir dix minutes avant de les mixer au blender avec une c.à s. de purée d'amandes, une goutte d'HE de bergamote, cannelle ou orange douce et un petit verre d'eau (chaude si les bananes congelées sont trop dures), remettre le saladier ou les assiettes au réfrigérateur si nécessaire afin de servir bien froid avec la décoration de votre choix!

la glace à la banane à l'extracteur

congelez des bananes entières, les sortir cinq minutes avant de les passer à l'extracteur en changeant l'embout *(celui sans grille et avec le petit becquet spécial pour faire un gros tortillon de glace)*, décorez, quelques baies de goji au préalable retrempées, de la poudre de noisettes, amandes ou coco, une fève de cacao cru… servir rapidement!

la glace au melon et menthe verte, couleur Barbie

pour un litre et demi de smoothie ou de glace (environ trente bâtonnets), un gros melon vert à l'extérieur et à la chair jaune, une poignée de framboises fraîches ou congelées, 200ml d'eau, 5 gouttes d'HE de menthe douce, passez le tout au blender, vous obtenez une dizaine de smoothies mousseux d'une délicate couleur rose pâle… couleur de fée! ou dans des moules à glace avec bâtonnets, vous obtenez une trentaine de sorbets melon-menthe verte rafraîchissants, légers et délicieux… pour les petits comme pour les grands, et tout le monde peut en manger… sans limite aucune!

tous les jus de fruits délicieux obtenus au blender ou à l'extracteur font de délicieux sorbets que les enfants adorent. Il suffit de mettre ce jus dans un petit moule à glace avec le bâtonnet et nous obtenons une série de sorbets-minute coloré et aromatisé selon votre envie.

❧ MON PETIT TRUC RAFRAÎCHISSANT
je préfère le smoothie *more fresh* et j'ajoute deux gouttes d'HE de menthe douce supplémentaires pour le rafraîchir encore plus… et une 1/2 c.à c. de baies roses… pour le dynamiser ! Évidemment tous les ingrédients sont bio ! Dans les sorbets et glaces, rappelons l'effet *iceberg* de l'HE de menthe douce ou poivrée, cette dernière donnant un petit coup de peps en plus !

les flans et gelées

le flan au chocolat minute
100g de noix de cajou
50g de dattes
2 c.à s. bombées de poudre de cacao cru
mixez le tout au blender, ajoutez l'agar-agar, le gélifiant naturel (3 c.à c. d'agar-agar à chauffer jusqu'à ébullition dans 200ml d'eau), disposez en petits flans individuels, réservez au frais,
pour remplacer l'agar-agar, il est possible d'utiliser des graines de chia (légèrement densifiant) ou de psyllium (très densifiant).

le flan praliné, une merveille !

500ml d'eau
10 dattes
une c.à s. bombée de purée d'amandes
une c.à s. bombée de purée de noisettes
une c.à s. bombée de poudre de caroube
1/2 fève tonka ou vanille ou poudre de lucuma
2g d'agar-agar dans 250ml d'eau
mixez les dattes, purées d'amandes et noisettes, caroube et fève avec 250ml d'eau, faites chauffer les 250ml d'eau avec l'agar-agar, laissez bouillir une minute – c'est la partie délicate qui assure la consistance parfaite et souhaitée
mélangez les deux préparations, verser dans des ramequins et mettre au frais une nuit avant de servir.

les chocolateries et boules d'énergie

les boules d'énergie fruitée, de la dynamite en barre ou en boule !

mélangez dans le bocal du mixer : une tasse d'huile de coco, une tasse de poudre de cacao ou fèves de cacao crues, 2 c.à s. de graines de chia ou psyllium, 2 tasses d'abricots ou figues ou raisins ou dattes… mixez le tout au magimix ou à défaut au blender en ajoutant de l'eau, réservez au freezer pendant trente minutes. Préparez des petits boudins avec cette pâte, coupez en tranches et formez des boules, incorporez les amandes et/ou noisettes concassées grossièrement, de la poudre de noix de coco, de la poudre de lucuma ou de baobab, du poivre rose… pour varier goûts et présentations.

ces boules d'énergie se conservent très bien au réfrigérateur pendant des mois ! mais elles sont si délicieuses qu'elles sont dégustées !

NOTA BENE *ajoutez dans le blender et au choix 10 à 15 gouttes d'HE de menthe-cannelle, ou HE mandarine-menthe-cannelle, ou HE cannelle-gingembre-orange ou HE citron vert-menthe douce ; selon votre envie, ajoutez de nouveau votre HE préférée dans l'enrobage de noisettes – amandes – coco… faites vos essais, la créativité gustative est reine !*

ces préparations de base sont toutes proches des préparations pour les chocolats de Noël ! De purs délices aromatisés !

un ex-nutella naturel,
une pâte à tartiner chocolatée

100g de noix de cajou
100g de dattes
50g de raisins secs
50g de noisettes moulues
50g d'abricots secs
faire tremper les ingrédients (sauf le cacao) pendant au moins deux heures
3 c.à s. bombées de poudre de cacao cru
200ml d'eau avec 2 c.à s. d'hydrosol de néroli, orange, citron, cannelle, curcuma, gingembre ou sureau selon l'aromatisation souhaitée
mixer le tout, ajouter l'agar-agar (1 c.à c. à chauffer jusqu'à ébullition dans 200ml d'eau) et le cacao
disposer en verrines.

les crumbles

le crumble d'abricot (pour une quinzaine de petites verrines)

la base, la pâte-morceaux d'abricots

400g d'abricots secs
400g d'abricots frais
coupez rapidement à la lame en s du magimix ou coupez grossièrement à la main, réservez au frais, si la pâte est trop sèche, ajoutez un peu d'eau…
posez le crumble sur cette pâte-morceau d'abricots.

le sable pour le crumble

100g d'amandes
50g de sucre de coco
une pincée de sel
une gousse de vanille ou poudre de lucuma
mettre le tout dans le magimix et mixer rapidement avec la lame en s, jusqu'à obtention d'un sable grossier façon crumble, la base remplit les verrines, le sable-crumble décore la surface.

quelques autres délicieux crumbles… à tester !

poires, figues, ananas ou mangues remplacent les abricots ; le sable du crumble reste inchangé, cependant il est possible de remplacer les aromatisations vanille et lucuma par quelques gouttes d'HE CRUlinaires : HE de bergamote avec le crumble de figue, de menthe douce ou de basilic avec le crumble de poire, de citron vert avec le crumble d'ananas, de poivre rose avec le crumble de mangue.

les yaourts

les yaourts de cajou

- une tasse de noix de cajou (crues, chaque fois que possible) laissez reposer à température ambiante pendant 24 heures et mixez
- ajoutez une tasse de dattes ou 2 c.à c. de miel
- mixez à nouveau et mettez au frais
- un sachet de probiotiques (lactibiane)
- 2 c.à s. d'huile de coco
- 3 tasses d'eau
- une c.à c. d'agar-agar bouilli dans 1/2 verre d'eau
- mélangez à la cuillère toutes les préparations
- réservez dans un bocal hermétique et conservez au réfrigérateur pendant des semaines…

les yaourts de tournesol

exactement la même recette que précédemment, les graines de tournesol remplaçant les noix de cajou. Beaucoup plus économique et écologique et tout aussi délicieux, c'est mon préféré !

les boissons aromatiques

cocktails-apéritif
glaçons aromatisés
thés et grogs aromatiques
hydrosols, des boissons-santé et des compagnons CRUlinaires

les cocktails-apéritif. Santé !

l'apéritif jaune spicy

500ml de jus d'ananas (biotta), 130g de gingembre frais, 100ml de sirop d'agave, 3 gouttes d'HE orange ou mandarine, mixez le tout, passez au tamis avant de servir frais.

l'apéritif rouge spicy

500ml de jus de cassis (biotta), 130g de gingembre frais, 100ml de sirop d'agave ou sirop de framboises, 3 gouttes d'HE de poivre rose ou bay de Saint-Thomas
mixez le tout, passez au tamis avant de servir frais.

l'apéritif rose spicy

un litre de jus de pastèque à l'extracteur ou au blender et un pouce de gingembre, un peu de miel ou de sirop de framboises.

le cafd'or en long drink

un gros citron jaune, un pouce de gingembre, un pouce de curcuma jaune, passez à l'extracteur *(ou au blender)* puis au chinois, ajoutez un litre d'eau.

les glaçons aromatisés

dans le blender et pour un litre d'eau, ajoutez 5 à 6 gouttes d'une des HE suivantes et mixez le tout
menthe verte : doublement rafraîchissante
menthe poivrée : aphrodisiaque et au goût *strong* parfait pour les cocktails exotiques
bergamote, géranium : glaçons de douceur dont le parfum discret s'harmonise avec les rigueurs d'un cocktail classique
dans le bac à glaçons, répartissez l'eau aromatisée, sucrée ou non.
pour des glaçons sucrés : ajoutez une cuillerée de miel dans le bocal du blender avec eau et HE.

les hydrosols de menthe, néroli, géranium, mélisse, citron vert, curcuma, gingembre, lavande sont également remarquables en glaçons !

les thés et grogs aromatiques

mélangez 5 à 6 gouttes d'HE de votre choix dans une cuillerée de miel avec un peu d'eau chaude, diluez et ajoutez l'eau chaude pour une grande tasse. Essayez la menthe douce ou poivrée en fin de repas. Les thés et grogs aromatiques peuvent aussi se préparer pour la journée, à conserver dans une bouteille isotherme : 15 à 20 gouttes du mélange d'HE à diluer dans une cuillerée de miel pour un litre d'eau chaude. Le rituel du café ou du thé sera avantageusement remplacé par celui du thé aromatique !

quelques recettes de thés aromatiques

les compositions des BioT sont détaillées en fin de paragraphe

- HE de marjolaine, basilic, mandarine : 2 gouttes de chaque ou encore 6 gouttes du BioTrelax, anti-déprime.
- HE de sapin ou pin baumier 3 gouttes, HE de mandarine 2 gouttes et HE de cannelle 1 goutte ou encore 6 gouttes du BioTrespir, respiratoire et aseptisant, le plus apprécié des enfants !
- HE de carvi, coriandre, muscade, mandarine : 2 gouttes de chaque, digestif.
- HE de menthe : 6 gouttes (douce ou poivrée selon votre tempérament ou envie), digestif et tonique.
- HE de romarin, menthe, mandarine : 2 gouttes de chaque ou encore 6 gouttes du BioTdigest, tonique.

- HE de géranium 3 gouttes, HE de mandarine 2 gouttes et HE de romarin 1 goutte ou encore 6 gouttes du BioTélimin, super-amincissant.
- HE de romarin ou sarriette 2 gouttes, HE d'orange 2 gouttes et HE de cannelle 1 goutte ou encore 6 gouttes du BioTtonic.

quelques recettes de grogs aromatiques

grog anti-grippe et remontant

HE d'origan, thym, cannelle, girofle, géranium, gingembre *(facultatif)* une goutte de chaque, le jus d'un citron pressé.

grog anti-toux

HE de pin, eucalyptus, oranger : une goutte de chaque dans une cuillerée de miel, de l'eau très chaude et un jus de citron. En boire deux à trois fois par jour si nécessaire.

cocktail mémoire

HE de girofle, coriandre, romarin, menthe : une goutte de chaque.

cocktail pour l'asthme

HE de thym, hysope, camomille, cajeput : une goutte de chaque.
Servir avec des glaçons pour l'agrément ou le fun !

cocktail anti-tabac

HE de sassafras, sauge, géranium, marjolaine, lavande : une goutte de chaque.
Servir avec des glaçons et une c.à s. d'hydrosol de menthe.

cocktail aphrodisiaque

HE de sarriette, cannelle de Ceylan, girofle, romarin, géranium : une goutte de chaque.
À servir avec des glaçons en *long drink*.

boissons « indigestions »

HE de girofle, mandarine, laurier, origan : une goutte de chaque, toutes les deux heures.

boissons rafraîchissantes

HE de cèdre, géranium ou HE citron, géranium : une goutte de chaque.

les recettes des bioT de Biossentiel

il y a aussi les thés aromatiques, les bioT de Biossentiel, tout prêts ou que vous pouvez vous préparer ! les doses sont données en gouttes ou en millilitres !

bioTdigest

orange douce 40 – carvi 15 – muscade 15 – mandarine rouge 10 – menthe douce 10 – coriandre 15.

bioTelimin

citron 30 – gaulthérie 30 – eucalyptus globulus 15 – mandarine rouge 10 – sauge lavandulifolia 10 – géranium bourbon 5.

bioTrelax

orange douce ou mandarine 25 – lavande fine 20 – marjolaine sylvestre 20 – sapin blanc 20 – petit grain 10 – néroli 1.

bioTrespir

orange douce 30 – eucalyptus globulus 20 – mandarine rouge 15 – pin sylvestre ou pin baumier 25 – thym doux 7 – cannelle écorces 3.

bioTtonic

orange douce 35 – romarin 20 – mandarine rouge 20 – ylang-ylang 10 – girofle 5 – menthe douce 5 – cannelle écorces 5 – sarriette 2.

les hydrosols, des boissons-santé et des compagnons CRUlinaires

lors de la distillation de plantes aromatiques de culture biologique distillées à l'eau de source, seul le premier tiers des eaux florales est récupéré pour se nommer hydrosol.
j'ai imaginé et mis en route le concept hydrosol il y a plus de quarante ans, en Provence sur les contreforts du Ventoux.

à visée thérapeutique, les hydrosols sont des boissons de santé à utiliser au quotidien. Ils contiennent en dose infinitésimale des molécules aromatiques en suspension : l'hydrosolthérapie est une homéopathie d'aromathérapie… un excellent complément à l'utilisation des HE dans le cadre des cures de détox et de revitalisation. Ils permettent des boissons digestives d'après repas, des boissons fraîches aromatisées pour la journée. Il est toujours plus agréable et utile de boire son litre et demi d'eau quotidien aromatisé que nature !

dans la CRUsine, ce sont de gentils compagnons égayant desserts, jus et smoothies.

boissons-santé, mode d'emploi

ajoutez 4 à 5 c.à s. d'hydrosol dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée ou 1 c.à c. d'hydrosol par tasse d'eau chaude non bouillante ou par verre d'eau fraîche non glacée.

les hydrosols nettoyants

armoise, cyprès, sauge : *draineurs du sang*
genièvre, sureau : *draineurs du rein*
romarin, géranium : *draineurs du foie*
hysope, eucalyptus, thym, sapin, origan : *respiratoires*
estragon, laurier, romarin, menthe : *digestifs*.

les hydrosols calmants

camomille, lavande, marjolaine, mélisse, menthe, tilleul, néroli, rose…

les hydrosols toniques

basilic, curcuma, cannelle, romarin, sarriette, origan, menthe…

les hydrosols sont des boissons-santé qui remplacent avantageusement les infusions chaudes ou froides, des boissons alchimiques…

- le matin, les toniques
- le soir, les calmants
- après les repas, les hydrosols digestifs
- en période de rhume, grippes : les respiratoires
- en période de cure d'élimination : les nettoyants.

les hydrosols, des compagnons CRU*linaires dans la cuisine*

on ajoute les hydrosols pour agrémenter délicatement les desserts et les purées de fruits : cannelle, gingembre, curcuma, rose, géranium, néroli, menthe, tilleul, sureau… ou simplement dans un verre d'eau chaude non bouillante, ajoutez un petit bouchon de l'hydrosol de votre choix. Les Japonais en raffolent !

de nouvelles boissons aromatiques

sans sucre et appréciées par les enfants
les hydrosols sont le palliatif aux sirops, sans sucre et sans chimie destructive des gentilles petites cellules nerveuses de nos chers bambins : menthe, camomille, mélisse, néroli, lavande et tilleul, les préférés des enfants !

découvrez les eaux ayurvédiques

dans un pichet transparent d'eau de qualité, déposez quelques feuilles ou brins d'herbes comme menthe, thym, romarin, sauge, mélisse… c'est visuellement attrayant, doucement aromatisé, c'est l'énergie de la plante entière non chauffée transmise à l'eau !

en résumé

j'appelle les hydrosols « eaux magiques ». Après quarante ans de mise en place et d'expérimentation avec les hydrosols, je suis toujours impressionnée par les résultats étonnants obtenus, au-delà des propriétés ancestralement connues de la plante en question. Par exemple, la puissance d'action de l'hydrosol de genièvre, super draineur du rein, qui aide à diminuer en un temps record les douleurs, les rhumatismes, les acidités… ce roi de la détox agit également sur la constipation ! Ce n'est encore écrit dans aucun manuel et on ne sait pas encore pourquoi… assurément l'ensemble des molécules odorantes en suspension crée une synergie de propriétés encore inconnues !

IT'S A
GOOD DAY
TO HAVE
A GOOD
DAY

addenda

les enfants, l'alimentation vivante et les arômes
réponses aux questions les plus fréquemment posées
à propos de l'importance de la qualité de l'eau
les 10 règles d'or du « bien vivre »
les programmes CURES ZEN DÉTOX AROMATIC
quelques bons livres que je recommande
contactez les auteurs

les enfants, l'alimentation vivante et les arômes

l'alimentation de bébé permet de faire un « bébé carotte », un petit ange ou un démon sucré ! L'importance de la qualité des aliments offerts au bébé et à l'enfant est primordiale.

1 – *évitons* au maximum les produits chimiques de l'alimentation traditionnelle dont personne ne connaît encore la totalité des méfaits induits.

2 – *lait* – le lait maternel est idéal pour bébé, le lait d'amandes crues est le palliatif idéal.
le lait et les produits laitiers sont loin d'être indispensables à une bonne santé, rappelons qu'ils engendrent aussi des conséquences fâcheuses sur la santé de l'enfant tout comme ils le font chez l'adulte (acidification, dermatoses, eczémas…)

3 – *jus de carottes* – dès le troisième mois, on ajoute un biberon d'eau avec jus de carottes bio, d'une c.à s. la première semaine en augmentant progressivement jusqu'à un verre au cinquième ou sixième mois.

4 – *fruits* – les fruits frais et bio en quantité, à sucer, manger, croquer et en purée de fruits remplacent très avantageusement les petits pots de bouillies, compotes et desserts de synthèse.

5 – *varier et goûter* – autant que faire se peut, inutile de proposer à l'enfant des produits « fabriqués, transformés, chimiqués », le cru, le frais, le bio naturel et vivant est l'alimentation de bébé et enfant – inutile de faire goûter jambon, volailles, purée, bouillies… Très utile de faire goûter tous

les fruits possibles, tous les légumes, les fruits de mer, tout ce qui n'est ni transformé ni falsifié…

6 – *par intuition* l'enfant est attiré par les fruits, les fruits et les fruits. Django, huit ans maintenant, a grandi remarquablement avec, en guise de lait, du jus de pastèque, c'est toujours son fruit préféré ! Les bébés-carotte sont nombreux, sages et dorés, ce sont des anges !

7 – *le poison sucre* – rappelons que le sucre est dangereux pour le système nerveux, tous les sucres de synthèse, tous les sucres du commerce… Le sucre entrave les bons fonctionnements de la cellule nerveuse irrémédiablement, à bannir ! Le sucre présent naturellement dans les fruits est tout à fait assimilable et utile pour la bonne santé de l'enfant.
lire *Le sucre, cet ami qui vous veut du mal* et *Le lait, une sacrée vacherie* (références en fin d'ouvrage).

l'engagement que nous prenons pour une alimentation nature, vivante et crue pour les bébés et les enfants est le gage d'une belle génération d'enfants sains, éveillés, actifs et joyeux.

réponses aux questions les plus fréquemment posées

quels sont les ustensiles de cuisine dont j'ai besoin ?
une centrifugeuse ou mieux, un extracteur, un mixer/ blender avec un bocal, des râpes à légumes, un germoir, une passoire fine, un magimix.

vais-je supporter une journée de jus de légumes uniquement, vais-je avoir faim ? Est-ce bon pour les enfants aussi ?
oui, sans aucun inconvénient, c'est un jour de re-minéralisation ; en général, les enfants préfèrent les journées de fruits (purées de fruits ou smoothies qu'ils adorent se préparer), d'autres ont leur préférence pour le carotte-citron-gingembre ou le betterave-citron !
ne sera-t-il pas affaibli ? bien au contraire !

puis-je mélanger plusieurs HE entre elles ?
oui, selon les indications d'un spécialiste *(ou les indications de ce livre)*, sinon préférer les unitaires.

le bio, c'est plus cher, comment budgétiser ?
oui, c'est plus cher à l'achat, mais vous faites des économies sur les viandes, les fromages, les vins, les plats cuisinés. Un budget pour une cuisine crue et bio est plus léger que celui d'une cuisine traditionnelle. Manger bio cru vivant est moins onéreux que l'alimentation *junkfood* ou supermarché !

j'adapte toujours la méthode aux cultures et aux habitudes, la recentrant sur ce que j'appelle « les dix règles d'or du bien vivre »
(voir Le grand livre de l'aromathérapie *aux éditions Eyrolles)*.

à propos de l'importance de la qualité de l'eau

l'eau est l'or de demain. Économiser l'eau est indispensable (stopper les élevages serait la plus grande des économies d'eau), apprendre à dynamiser son eau de boisson est judicieux. Comment limiter les eaux polluées ? Quel choix dois-je faire entre eaux en bouteilles plastique ou eau du robinet, filtre à osmose ou à charbon ?

Masaru Emoto nous interpelle, nous émerveille ou nous terrifie avec la représentation de ses photos de cristaux d'eau, mettant en évidence la différence entre une bonne eau et une eau polluée. J'ai toujours été sensible à la « santé » de la terre, que chaque individu a maintenant le devoir, si ce n'est l'obligation, de respecter ; chaque acte et chaque pensée servant cette cause entrent dans l'égrégore positif regroupant tous ceux qui souhaitent ardemment agir pour la sauvegarde de la planète.

les travaux de L. C. Vincent sur l'énergie et ses mesures bioélectroniques sont de nouveau à la une ! Il est possible de nettoyer, dépolluer des lacs et des rivières, de transformer la vibration et la qualité de l'eau d'un puits, d'une bouteille, d'un verre avec quelques gestes et pensées créés en conscience. Vous pourrez en faire le test aisément. C'est un des volets de la physique quantique.

et si l'eau était porteuse d'un message qu'elle voulait nous délivrer ? Et si l'eau était un des éléments qui puisse « engrammer »

dans nos cellules l'amour ou la haine, comme l'auteur semble le présumer dans ce merveilleux livre *Les messages de l'eau*. Peu après sa disparition, d'autres chercheurs, encore sous le couvert du secret, continuent les travaux dans le sens du maître, et il semblerait que l'on puisse prétendre, comme un b a-ba que les eaux informées libèrent leurs messages dans nos cellules. Fleurs de Bach, élixirs floraux, élixirs d'arbres, hydrosols, en seraient une preuve.

je vous propose ici quelques systèmes efficaces et simples pour améliorer la qualité de votre eau de boisson

- la bouteille de couleur bleue dans laquelle on met l'eau de boisson journalière en la présentant au soleil quelques heures…
- une fleur de vie plastifiée sur laquelle vous posez votre bouteille d'eau quotidienne
- l'aquadisc dynamisant
- une étiquette collée sur la bouteille avec des mots d'amour et de bienveillance…

testez l'eau des deux bouteilles – faites ce test les yeux bandés – avec et sans aquadisc, avec et sans fleur de vie, avec ou sans mot d'amour… et 100 % de vos amis reconnaîtront la bonne eau !
lire *Hydrosol mon ami* du même auteur et *Le pouvoir guérisseur de l'eau* de Masaru Emoto

quelques statistiques environnementales santé et écologie

haro sur les viandes

❧ *déjection de l'élevage bovin mondial* = 130 fois plus que la production de déjection de toute la population humaine (presque 7 milliards)

❧ *émission de gaz à effet de serre* (CO2, méthane et autres) dans le monde entier : 13 % tous transports combinés (voiture, avion, bateau, camion, train)
51 % élevage bovin seul (excluant toute autre forme d'élevage)

vive les mangeurs de graines germées !

18 à 20 fois plus de surfaces de cultures pour un carnivore que pour un mangeur de végétaux et 100 fois moins pour une personne qui se nourrit de graines germées !

pour nourrir une personne pendant un an

les surfaces agricoles nécessaires :
70m^2 pour une alimentation végétalienne en permaculture
675m^2 pour une alimentation végétalienne en agriculture conventionnelle et en monocultures (10 fois plus)
2 025m^2 (30 fois plus) pour une alimentation végétarienne (œuf + produits laitiers)
12 150m^2 (173 fois plus) pour une alimentation carnée

un mangeur de végétaux est très écologique…

produire un litre de lait consomme 1 000 litres d'eau
produire 100g de viande consomme 2 500 litres d'eau (douche journalière de cinq minutes pendant deux mois !)

consommation d'eau dans les pays industrialisés
5 % domestique seulement et 55 % élevage
inutile donc de nous faire « économiser » de l'eau à la maison !

émission CO 2 en g par kg de nourriture en agriculture conventionnelle
beurre 23.781, viande 13.303, fromage 5.802, volaille 3.491, porc 3.247, œufs 1.928, tofu 1.100, lait 938, pâtes 914, pain 780, fruits 450, patates 197, légumes 150

alimentation végétalienne
par rapport à l'alimentation « omnivore » carnée
1/2 émission de CO2, 1/11 énergies fossiles, 1/13 eau, 1/18 surface agraire

chaque jour un végétalien économise…
4 500 l d'eau, 20kg de céréales, 3m² de forêt, 9kg de CO2, une vie animale ! Chaque jour ! Faites le calcul sur une vie de quatre-vingts ans en moyenne…

❧ *le saviez-vous ?*
le professeur Belpomme évoque le cas d'un adolescent ayant développé les symptômes de la maladie d'Alzheimer après avoir laissé son téléphone mobile en veille pendant six mois sous son oreiller ! Alzheimer à quinze ans ! Savons-nous que le fait d'éteindre son portable ne protège pas des ondes magnétiques : l'appareil continue d'émettre des ondes même lorsqu'il est coupé. Comme pour dynamiser et nettoyer l'eau, la fleur de vie et certains symboles de géométrie sacrée contrecarrent les effets néfastes de l'électromagnétisme.

les 10 règles d'or du bien-vivre

sourire à la vie – smile at life

un sourire… sourire est un cadeau !
offrez un sourire
je crée joie et lumière en moi et autour de moi !
je souris à la vie et je remercie, la vie est magique !
Je suis dans l'Unité
Je suis dans l'Unité, Je suis dans l'Unité.

la respiration

trois minutes de respiration consciente, matin et soir
respirer est la première fonction de l'organisme
le ventre est le centre des émotions
respirer profondément avec le ventre permet de lâcher
et libérer les émotions cachées
à chaque inspir, j'imagine que j'absorbe soleil et énergies
positives de ce jour.

l'eau… un nouveau réveil !

finir sa douche du matin par l'eau froide est vivifiant !
ça réveille ! l'eau nettoie aussi les énergies négatives…
la friction aux HE toniques du matin éveille !
boire au moins un litre et demi d'eau par jour et ajouter
des eaux aromatiques toniques.

l'alimentation bio

constipé ? 70 % des femmes sont sujettes à la constipation
nous mangeons trois fois par jour, nous devrions éliminer trois fois par jour… comme les bébés !
stop sucres, produits laitiers et féculents
ajout de graines germées, algues, cuisine crue, fruits, smoothies et jus de légumes vrais et bio
je veille à une bonne élimination en suivant régulièrement le programme DÉTOX.

l'exercice physique

chaque jour pratiquez un exercice physique
respirez consciemment
je pratique, je pratique et je pratique…
c'est une clef pour succès et réussite !

la relaxation

un moment de retour sur soi,
de méditation chaque jour…
j'écoute le silence, je m'émerveille, je prie,
je contemple, je remercie…
j'ouvre mon cœur,
je respire dans mon cœur.

le sommeil

pensez au sommeil réparateur avant minuit
les heures avant minuit comptent double
je respire consciemment avant le coucher, j'imagine que chaque expir libère le mental du négatif de la journée !
je m'endors serein et libre…

l'harmonie

favorisez consciemment l'harmonie affective et sexuelle
je pense à faire une harmonisation énergétique ou un équilibrage avec un énergéticien, kinésiologue, magnétiseur…
remercier, chanter, danser, apprécier, rire, s'émerveiller…
concourent à l'harmonie de mes corps.

la pensée positive

chaque matin créez une pensée PO-SI-TI-VE
les pensées sont des vibrations !
un être en bonne santé attire, conserve, irradie le positif et les pensées créatrices
j'offre des pensées positives pour les autres, des pensées d'amour à l'Univers
je reçois en retour du positif et de l'amour !

l'aromathérapie

utilisez des HE sortant de l'alambic certifiées bio, régulièrement. Toutes les HE sont dépuratives, régénératrices, antiseptiques et électives. Elles augmentent la vitalité de l'organisme et renforcent les immunités naturelles.

les programmes
CURES ZEN DETOX AROMATIC
en Suisse et en Provence

laissez nous prendre soin de vous !

nelly grosjean vous accueille à *moulin de Vies* dans un espace éco-bio-chic consacré au bien-être, pour une expérience zen aromatique et une revitalisation nature. Les CURES DÉTOX englobent, autour des 10 règles d'or du bien vivre, le credo de nelly depuis plus de quarante ans – respirer – boire – manger – penser – tout en positif !

les cures privées sont des cures sur mesure qui peuvent être programmées à votre demande. Vous pouvez également privatiser le lieu et nous accordons vos désirs à la CURE ZEN DÉTOX de votre choix !

LA CURE ZEN DÉTOX AROMATIC

une consultation à l'arrivée et un plan de remise en forme personnalisé avant votre départ, le suivi journalier de vos soins, les balades, les soins, les cours et conférences, les repas… à vous de choisir votre habitation !
les soins sont proposés tout au long de la journée au SPAAromatic, à aromaCocoon et en séances personnalisées avec les thérapeutes de l'équipe qui œuvrent en symbiose et complémentarité sur le physique, le mental, le psychique, l'émotionnel et le spirituel… Une synergie holistique pour votre nouveau bien-être qui commence avec yoga, respiration consciente ou tai-chi le matin avec joie !

la cure détox permet un bon nettoyage et un délestage des excès et surcharges (poids, volume, douleurs du physique et du mental, angoisses et anxiétés), aidée par l'alimentation vivante, « vegan et crue », les précieuses cures de jus (*raw food vegan and juices*) et l'aromathérapie à votre service.

LA CURE ZEN DÉTOX GASTRONOMIE
ajoute une initiation à l'alimentation vivante, le *raw food* vegan – très tendance actuellement – les ateliers CRUsine *raw food* midi et soir. Les repas dégustation sont gastronomiques en cuisine vivante, bio, du jardin, à l'italienne, à la mode japonaise ou orientale… des délices et gourmandises simples à préparer facilement chez soi.

au cœur de la Provence, les CURES ZEN DÉTOX AROMATIC se déroulent à la Chevêche avec ses habitations atypiques éco-chics, l'espace aromaCocoon, le musée des arômes et du parfum et le carré des simples avec ses magiques distillations.

les deux espaces pour votre future CURE ZEN DÉTOX AROMATIC sont sur des lieux énergétiquement puissants et activés.

quelques livres que je recommande

De mémoire d'Essénien,
A et D Meurois-Givaudan,
éd. Passe monde

Des fruits, J. M. Pelt,
éd. Fayard, 1994

Graines germées,
livre de cultures,
Marcel Monnier, éd. Ambre

Les graines germées de A à Z,
Carole Dougoud Chavannes
(suisse), éd Jouvence

Le sucre, cet ami qui vous veut
du mal, William Dufty,
éd. Guy Trédaniel

Le lait, une sacrée vacherie,
Nicolas Le berre,
éd. Charles Corlet

Les arômes dans notre assiette,
la grande manipulation,
Hans-Ulrich Grimm,
éd. Terre vivante

L'enquête Campbell,
T. Colin Campbell,
éd. Les arènes

Votre santé par les jus de fruits
et de légumes frais,
Norman Walker, éd. Utovie

La mafia médicale,
Dr Ghislaine Lanctôt,
éd. Voici la clé, 1994

Le pouvoir guérisseur de l'eau,
Masaru Emoto,
éd. Guy Trédaniel, 2007

La vie biogénique,
E. B. Szekely, éd. vivez soleil

Sortez
de l'hypnose collective,
Dr Christian Tal Schaller,
éd. Lanore, 2012

Une alimentation vivante,
docteur Soleil,
éd. Vivez Soleil

Crudessence,
plus de 180 recettes crues,
croquantes et craquantes,
éd. de l'homme, 2012

Recettes crues
pour tous les goûts,
éd. le chou brave, 2013

des infos utiles… de bonnes adresses lieux bio, nature « tout en cru »

cures détox en Provence
www.museedesaromes.com

cures détox en Suisse
www.moulindevies.com

cures détox et jeûne en Provence verte
www.jardindevies.com

training coaching et raw food à Ténériffe
www.myriametjacky.com

louer un espace pour séminaire ?
www.provencezenlocations.com

séminaires d'aromathérapie et santé holistique de nelly grosjean, ateliers d'alimentation vivante avec Irène, nelly et Miguel
www.nellygrosjean.com

stages Irène Grosjean
www.santenaturopathie.com

des ressources et outils…
le magazine du cru
« le chou brave »
www.lechoubrave.com

sana extracteurs
www.eujuicers.fr
fr@eujuicers.com

disc air-innovation pour eau dynamisée
www.air-innovation.com

huiles essentielles et hydrosols livres de nelly grosjean
info@biossentiel.com
TEL : 04 90 95 81 72

vente en ligne sur
www. biossentiel.com

cabane bamboo, le restau « cru »
du musée des arômes et du parfum de graveson-en-provence, ouvert l'été

sur la boutique en ligne, unique et fun !
www. ilovenelly.com

contactez les auteurs

nelly grosjean
moulin de Vies 2516 lamboing – Suisse
www.nellygrosjean.com ❧ info@nellygrosjean.com

miguel barthéléry
la chevêche, petite route du grès
13 690 graveson-en-provence – France

tous les droits d'auteur de ce livre
sont reversés au profit des fondations

anakbali.org voixlibres.org
fondationnellygrosjean.org

nelly grosjean offre tous ses droits d'auteur
depuis plus de vingt ans à des fondations caritatives
merci pour tous !

❧

impression décembre 2016 sur papier recyclé
par les presses de la Tarasque

corrections et mise en pages
Pascale Pepey et Jean-Paul Chabrier

crédits photographiques
Gretchen Duffin, Yann Deva, nelly grosjean
photographie d'Armelle en page 14 : Éric Pellerin de Turckheim

ISBN : 978-2-954-0561-28