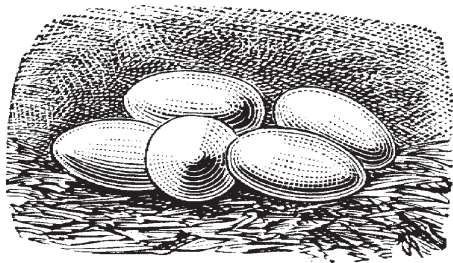
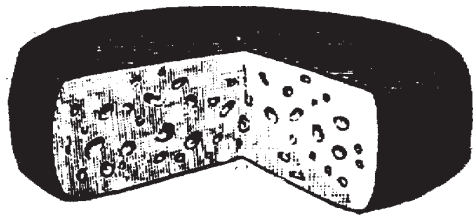


I. FROMAGES ET OEUFS

Itinéraire



Pour commencer la découverte du monde du quasi cru, nous reverrons les principes de la cuisson à la vapeur douce*, si proche de l'état originel cru, dans la recette des *Petits légumes à la vapeur et chèvre* (page 30). On servira ce plat sur un lit de boulghour* et on l'assaisonnera d'un filet d'huile et d'un peu de jus de citron, sans plus de chichis. Il s'agit d'un menu complet, préparé et cuit en quelques instants. Cette première recette est très détaillée à l'intention des débutants en cuisson vapeur. Le même pavé de chèvre frais peut être passé au gril quelques instants (à peine décrudé), animé de quelques épices et présenté sur une tranche de pomme: *Chèvre chaud aux épices orientales* (page 36). On pourrait aussi ajouter n'importe quel fromage de lait cru (roquefort, comté, etc.) dans une salade comme la *Salade Folle de Crudités d'Automne et Raisins* (page 127). Une seule

recette est transmise dans la gamme des oeufs, car j'en ai déjà tellement publiées dans mes autres livres: *Oeufs Brouillés et Haricots Verts* (page 43).



* les principes de la vapeur et la cuisson des céréales comme le boulghour ont été vus en détail dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*, point de départ de toute la collection.

Fromages. Autres recettes de cru ou quasi cru

Tous les fromages de lait cru, qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis, sont très faciles à intégrer dans un quotidien plus cru. Agrémentez une salade variée d'un peu de feta ou d'un picodon râpé. Associez du bon pain au levain et du fromage de lait cru (frais ou affiné), ajoutez du comté râpé dans un bon bouillon maison, réalisez des desserts maison au fromage de faisselle ... Ce ne sont que quelques idées pratiques à base de fromages de lait cru. Les recettes à base de yaourt (*Sauce Raita*, *Velouté de Concombre et Fenouil*) ne sont jamais crues, car le yaourt est cuit à la source pour des raisons techniques de prise en caillé. Cela reste un aliment très ressourçant, bien sûr. Je propose d'autres recettes crues ou quasi crues de fromages dans *Cuisine Nature ... à Toute Vapeur*: les *Tartines Printanières*, le *Toast au Chèvre Chaud*, le *Fromage Frais aux Petits Radis*, la *Salade de Chou blanc aux Pignons et Chèvre*, la *Salade Liégeoise au Chèvre*. Voir aussi dans *Tartes et Légumineuses*, la *Tarte au Chèvre et Ciboulette*, seule recette de ce tome où le fromage reste quasi cru.

Toutes les recettes indiquées en italique sont soit dans ce livre-ci (voir index page 135), soit dans d'autres livres. Les sources sont alors référencées dans le catalogue complet par catégories, disponible sur le site, bouton Recettes (version pdf).

en cure

SGSLSS (Sans Gluten Sans Laitages Sans Soja). Les recettes de tout le chapitre vous conviennent, puisque la plupart des thérapeutes autorisent les fromages de chèvre ou de brebis. Les recettes ne contiennent pas de gluten, sauf le boulghour des *Petits Légumes à la vapeur* qui pourra être remplacé par du quinoa ou du riz basmati.

Glycémie instable. Toutes les recettes du chapitre vous conviendront, puisqu'elles contiennent en général peu de sucres. Nous ne sommes plus dans le cas de figure des recettes de petit déjeuner du tome 2, si difficiles à modifier aujourd'hui quelles tiennent plus du dessert que du repas. En fonction de votre phase d'équilibrage, vous omettez totalement les farineux ou vous les doserez finement. Pour certains, ce ne seront qu'une cuillerée à soupe de riz par repas...

Colopathie et Dysbiose. Toutes les recettes du chapitre vous conviennent si vous omettez la part de farineux (pommes de terre, boulghour etc.). Phase des Fibres^{*1}: les légumes sont tous proposés dans leur version cuite. Si vous êtes encore très fragilisé sur le plan des fibres, pelez-les avant cuisson.

Canaris. Diminuez les doses de légumes prévues dans les recettes de ce chapitre même si ceux-ci ne sont pas trop riches en salicylates. Augmentez les doses de farineux si c'est votre goût. Chez certains «canaris», à certains stades, les fromages de lait cru sont de trop puissants drainants. Choisissez-les alors pasteurisés, mais toujours dans la gamme ressourçante (sans additifs, sans résidus, sans enzymes manipulés génétiquement, donc si possible bio). De toutes les façons, ne soyez pas frileux quant aux matières grasses originelles. Rappelez-vous que ce sont vos remèdes...

^{*1} Dans *Du Gaz dans les Neurones*, la consommation de fibres et gérée grâce à une progression appelée *Phase des Fibres*.