



Cuisine Nature

nr 1 @ avril-mai 2003

Bimestriel
Belgique - België
P.P. - P.B.
1400 Nivelles 1
BC 5883

Impact de la cuisine sur la santé: un autre éclairage.

Lettre personnelle de Taty, paraissant quand j'ai le temps, en tout cas 6 fois par an.

Bureau de dépôt: Nivelles distribution

© La cuisine saine? Ah... Quel labyrinthe d'informations! Comme je fus bien inspirée d'intituler la collection de mes livres «Cuisine Nature», plutôt.

Au vu des résultats sur notre santé de l'assiette belge classique telle qu'elle est promue officiellement, il est clair qu'il vaut mieux chercher une autre voie. Mille auteurs vous proposent des régimes de jouvence. La mille et unième que voici que voilà que je suis est arrivée à la conclusion de bon sens qu'il n'existe pas de «régime» sain, mais que seule prévaut pour la joie des petites cellules une «alimentation globalement équilibrée sur la durée», écarts acceptés! Cette Lettre d'Informations tâche de vous en proposer une vision saine, facile et sans dogmes...

La cuisine nature (voir page 7) dont vous connaissez peut-être certaines recettes par mes livres chez Nauwelaerts* offre une synthèse familiale de la très efficace pratique du dr. Kousmine et d'autres nutrithérapeutes, tout autant que des récentes découvertes scientifiques sur les valeurs d'une alimentation simple, ancestrale et non chimiquée (en un mot: le régime crétois, détaillé dans le numéro du mois prochain).

En cuisine nature, il n'est pas question de tenir un régime permanent, mais bien de drainer-reposer-calmer de temps en temps l'organisme par de courtes cures de vitalité, équivalent moderne du sage carême de nos Anciens. Vous pourriez vous prendre en main et concocter les délicieux menus de dix jours de la Cure Anti-Fatigue* chez vous,

grâce au livre du même nom. Ou encore vous faire dorloter en cure à la campagne (plusieurs options page 5).

Le reste de l'année, c'est la porte ouverte aux bontés de la nature, dans l'acceptation de nos goûts et habitudes modernes. Pourquoi se refuser des pittas-mayonnaise, des speculoos, de la limonade, si on peut se garantir que leurs ingrédients sains et originels, naturels, nous apporteront la jubilation cellulaire? Page 12, la Farce pour pitta (en cuisson douce) et la Mayonnaise (maison, bien sûr p. 7) nous illustreront les vertus des aliments crus ou quasi-crus. Le sucre peut aussi être, s'il reste cru, un aliment thérapeutique: essayez avec vos enfants la Limonade d'Alexandre (p. 6). Parmi les aliments qui apporteront joie et bonheur à votre liberté physiologique profonde, vous n'êtes peut-être pas inspiré par le cru? Choisissez alors la version des lactofermentations. La Choucroute de la mer (poissons) de la page 11, légère, traverse toutes les saisons.

En cuisinant selon votre nature, vous tiendrez bien sûr compte de vos propres hypersensibilités alimentaires qui peuvent se cacher derrière des bobos apparemment anodins et récalcitrants aux traitements (page 3).

Je vous soumetts dans ce numéro deux techniques pour repérer vos propres intolérances alimentaires (pages 8 et 9). Dans ce contexte, nous réaliserons un pain à la farine d'épeautre (page 4). Ce blé du pauvre ne semble pas provoquer les mêmes hyperréactions que le blé, seul aliment avec le lait qui semble provoquer chez presque tous des «allergies cachées». Quelques adresses pour se procurer de l'épeautre: page 10.



Oh joie! Nous sommes enfin quasi sortis de l'ère lipidophobe qui nous a tant gâté la vie et ... la santé! Même les Weight Watchers (dont je vous propose ici une version moderne: les Grain Watchers!) conseillent dorénavant les «bonnes graisses» dans leur régime amincissant. Il leur reste encore à intégrer la notion que le beurre est le meilleur (un article complet dans le prochain numéro de juin)! Nous utiliserons dans la recette des Speculoos (page 2) du beurre, mais de lait cru: le seul beurre qui mérite encore le titre d'aliment thérapeutique, qualité qu'il partage avec les épices orientales comme la cannelle et le girofle de ce biscuit.

Les recettes sont rédigées pour les débutants, par une débutante (il n'y a que quelques années que j'ai quitté le trio restauré-surgelé-microondes). Elles sont extraites de quelques uns de mes prochains livres de cuisine, dont ce n'est pas l'écriture qui traîne, mais l'édition! Pas assez de sousous dans la popoche ... ©. Je publie les recettes aussi sur le site *, à un rythme un peu plus soutenu. Vous souhaitez vous abonner? Vous voulez soumettre des suggestions d'améliorations? Mes numéros de téléphone & fax, adresses postale et courriel en page 12.

*Cuisine nature... à toute vapeur (tome 1),
Cuisine nature pour mes enfants (t. 3),
Une cure anti-fatigue (tome 4, 80 pages).
Voir www.taty.be - vente librairies.

Speculoos



Ces biscuits moulés aux épices, classiques de la période de Noël, sont une tradition de toute l'année en Belgique. On ajoute à une base de biscuits peu grasse (farine, peu de beurre, sucre, eau) du bicarbonate de soude ménager, de la cannelle en poudre et de la noix de muscade. On propose ici la version rapide au robot et on apprend à "abaïsser" une pâte sans rouleau à pâtisserie. En version débutante, on ne moule pas les biscuits comme dans la version classique de ma grand mère, mais on les taille à l'emporte-pièce.

- 1 BEURRE FONDU.** Pour éviter de brûler le beurre, voici une technique de grand mère. Faites chauffer un litre d'eau dans une petite casserole. Jetez l'eau. Versez le beurre coupé en dés dans la casserole encore chaude. Tournez. Il fondra tout seul, sans brûler.



- 2 PÂTE AU ROBOT.** Versez dans le bol du robot mélangeur: farine, sucre, sel, épices, bicarbonate bien tamisé. Faites tourner un instant. Versez le beurre fondu un tout petit peu refroidi. Faites tourner à nouveau. C'est alors qu'on ajoute de l'eau froide en tout fin filet pendant que le robot tourne. Pas trop à la fois: laissez-lui le temps de se présenter aux autres hôtes du robot. A un moment, une boule se forme, lisse et épaisse, luisante. On arrête. Si on insiste ici, la pâte sera trop élastique. Je préfère une pâte mollette, qui colle encore aux doigts, car il me semble que les speculoos sont alors plus craquants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

- 3 REPOS.** Enveloppez la boule de pâte d'un torchon ou d'une feuille de cellophane. Laissez reposer au frais au minimum ½ heure et idéalement 24 heures..
- 4 ABAISSE.** Placez la boule de pâte sur la tôle de cuisson, couverte de papier sulfurisé. Écrasez-la grossièrement du plat de la main et de tout votre poids. Étalez-la du bout des doigts en pressant du centre vers l'extérieur. A chaque appui, on tourne l'abaïsse sur le plan de travail pour obtenir un cercle régulier. Voilà un beau cercle de pâte abaïssé sans rouleau! Pour ma version de la pâte mollette, je me farine les mains avant cette opération.
- 5 FORMES.** Détaillez les formes à l'emporte-pièce ou dessinez-les au couteau fin.
- 6 CUISSON.** Laissez cuire de 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C, jusqu'à coloration. Ne les laissez pas cuire trop longtemps ou dans un four trop chaud, sinon ils perdent leur arôme - en plus d'être tout secs!
- 7** Transférez-les sur une grille afin qu'ils restent croustillants. Conservez-les dans une boîte à biscuits ou dans un sachet à pain.



Emporte-pièces professionnels, qui sont très bien remplacés par un verre retourné en cuisine ménagère



Pour une quinzaine:
 ♦250g de farine d'épeautre à 80% maximum ♦70g de beurre de lait cru ♦125g de sucnat ou sucre intégral ♦sel marin ♦25cl à 60cl d'eau ♦1 cuill.c. de cannelle ♦1 pincée de noix de muscade râpée ♦1 cuill. c. de bicarbonate de soude

MATÉRIEL: tôle de cuisson
 ♦papier sulfurisé ♦emporte-pièces formel ou improvisé
 ♦robot mélangeur



Vertu des épices

Oui, ce sont des pâtisseries, mais elles ont un atout majeur de santé : les épices comme la cannelle et la noix de muscade ont des vertus anti-oxydantes et calmantes du système hormonal. A l'heure où notre ration alimentaire contient plutôt des aliments qui fouettent (café, chocolat, sucre, etc), elles sont considérées comme protectrices de l'équilibre nerveux.

Faites l'essai sur vous ou vos petits: après un plat à l'indienne, chaleureusement parfumé, avez-vous autant envie du petit goût doux, après?

FOURNEAU La cassonnade est un ingrédient classique de cette recette. Nous utilisons ici du sucre complet, le **sucnat**, qui a le même petit goût d'ailleurs (v/ p. 6). La cassonnade n'est que du sucre blanc avec des déchets de traitement.

Doses de cannelle? On force un peu plus sur les doses de cannelle lorsqu'on n'est pas sûr de la qualité du produit. Le beurre doit être de lait cru, bio au mieux car c'est dans les graisses animales que se retrouvent les résidus les moins aimables à votre égard.

Le **bicarbonate de soude** est un agent levant de type chimique de chez chimique, mais les speculoos demandent ce petit goût-là et ce n'est rien par rapport au contenu des speculoos du commerce! Les autres agents levant (levure, etc.) sont détaillés plus tard.

Du beurre en pâtisserie?

⊙ Le beurre: oui ou non? Ah! le beurre... Quelle mauvaise réputation! Il vient de subir ces dernières années le même sort que le boeuf de nos grands mères: exit! Et pourtant...

En diététique classique, il est supplanté par de sataniques margarines ou en cuisine alternative par des huiles végétales ou de tristes ersatz pâtisseries comme le yaourt ou le fromage blanc, quand ce n'est pas par de la crème de soja, fumeuse invention toute récente. Or, l'acharnement butyrophobe semble être né d'une bourde statistique au siècle passé. Les chercheurs, convaincus à l'époque qu'il n'y avait pas de différence entre les graisses naturellement saturées du beurre et les graisses artificiellement



saturées de la margarine, ont amalgamé les résultats des deux produits. C'est dommage pour le beurre. Dans le joli numéro prochain : un article de deux pages «Le beurre serait le meilleur», avec moult références scientifiques!

A noter que les études ont porté sur du beurre tout venant, le beurre pasteurisé ou encore reconstitué à base de poudre de lait (stockage oblige!). Or, le beurre de lait cru est un aliment très digeste, aux valeurs presque thérapeutiques aujourd'hui que nous sommes tant à être carencés en vitamine A. Il a apporté joie et force à nos aïeux pendant des siècles et, tout soudain, il serait délétère? Les acides gras TRANS que le corps abhorre ne sont

produits que lorsqu'on dénature les aliments originels (margarine, beurre chantourné et bricolé en usine).

D'ailleurs, comment se passer de beurre en pâtisserie française classique? Oui, d'accord, on peut se passer de pâtisseries... Lors de mon apprentissage de la méthode Kousmine, par crainte de pâtir des vertus réputées pro-inflammatoires du beurre cuit, j'ai pris ses injonctions à la lettre et tout essayé en remplacement du beurre dans les pâtisseries.

Déceptions multiples. Mes seules réussites: les desserts classiques de la Méditerranée, où le beurre est loin d'être un aliment courant. Nous en verrons des exemples au fur et à mesure des saisons.



Allergies franches ou hypersensibilités alimentaires?



Une amie me racontait un jour que les maux de tête et douleurs au ventre de son fils, que les médecins ne s'expliquaient pas techniquement, avaient disparu lors d'une semaine de Carême à l'école. Vertu du carême catholique? Il avait été décidé de partager virtuellement le quotidien d'un village asiatique à la faveur de cette période spirituelle. Les enfants s'étaient engagés à manger comme eux pendant une semaine. Mon cousin pédopsychiatre m'a transmis son explication (il est très cyrulnikien, très doltoïque: le lien, le lien et encore le lien): à se sentir uni dans le partage, rattaché à la grande communauté des hommes, à quelque chose de plus grand que lui, ce garçon s'est senti relié, harmonisé.

A mon tour de tenter ma propre explication: et si c'était parce qu'il avait arrêté momentanément le pain, les pâtes, les biscuits? tous aliments contenant du blé (dont l'autre nom est le froment) et qu'il y était justement trop réactif? Et en effet, les troubles ont reparu le lendemain du Carême...

On connaît l'urticaire. A se gaver de fraises en mai, on attrape des boutons, on se démange, on se gratte, mais surtout: ça se voit! On connaît mieux les allergies franches: allergie au lait, aux cacahuètes, aux pommes, parfois! Ces allergies se traduisent aussi par des signes plus intérieurs comme des épisodes de selles très molles et de coliques. Elles sont repérées et démontrées par des tests de laboratoire, fiables à 75%: ce qu'on appelle entre nous, mamans, les «scratch» ... Voilà qui nous place tout de suite dans un contexte hautement scientifique. Que je quitte aussitôt car les allergies franches sont du ressort de l'allergologue.

On connaît moins bien les allergies cachées à certains aliments courants: depuis la tomate jusqu'au glutamate de sodium ou le blé du pain! Pour être sûrs de ne pas se mélanger les pinceaux, je propose qu'on parle ici non plus d'allergie cachée ou cérébrale, mais d'hypersensibilité à un aliment. L'autre mot couramment utilisé est: "intolérance alimentaire". Ce mot est si chargé de sens, dans le contexte de notre société actuelle, si définitif que je lui préfère "hypersensibilité". Tout comme il me semble plus élégant de dire "cette personne m'irrite" que de dire "je ne le supporte pas"...

Ces phénomènes sont encore à l'heure actuelle le terrain de prédilection des naturopathes et de la nutrition dite alternative, par opposition à la diététique universitaire. Quelques chercheurs classiques s'y intéressent, en particulier les spécialistes des maladies auto-immunes et, de manière plus spectaculaire, quelques spécialistes de l'autisme et de l'hyperactivité.. car ceux de ces enfants chez qui l'on repère et évite l'aliment qui fait souci... font des progrès remarquables.

On peut promettre un carnet de rendez-vous plein à craquer au premier psy (-chologue, -chothérapeute, -chiatre ou -chanalyste) qui voudra bien enrichir sa pratique aussi de la détection d'hypersensibilités alimentaires, au lieu de se focaliser uniquement sur le lien affectif, ou l'historique de l'enfance, ou les traumatismes transgénérationnels. Je ne connais pas de praticien ainsi formé en Belgique. Je vous tiendrai au courant dès que j'en rencontre.

Quel lien entre les hypersensibilités alimentaires et les psys? C'est que les hypersensibilités alimentaires ne se marquent pas seulement sur le corps (entre autres par la peau ou les selles), mais aussi

suite page 8

Pain d'épeautre Mi-Mi



Vous êtes fatigués de ce pain de plastique qui nous est servi avec un si beau sourire? Ou vous ne trouvez pas de pain d'épeautre à votre goût? Bonne nouvelle: il est très simple de faire son pain.

On mélange farine, eau, et sel; on malaxe un peu ; on laisse gonfler huit à dix heures et on cuit dans un four bien chaud.

Ici, je propose le pain Mi-Mi: mi-levain, mi-levure. Foin des polémiques en cuisine sur le choix du levain ou de la levure: on utilise les deux. Cette technique réussit bien à l'épeautre, qui est réputé dur à se lever. Le soupçon de levure aide le pain à démarrer et à utiliser les levures ambiantes (le "levain", les cousines non domestiquées de la levure). Autres atouts de facilité et de réussite: on verse la farine dans l'eau, et non l'inverse comme nos mères grands, on ne fait pas gonfler la levure, on ajoute du jus de citron pour aider le gluten à travailler, on ne fait lever qu'une fois.



◆600g de farine d'épeautre à 80% ◆2g de levure de boulanger (valeur d'un pois cassé!) ◆4 cuill. s. de jus de citron ◆1 à 2 cuill.c. de sel marin ◆eau: ce qu'il faut («c.q.f.» comme dans les vieux livres de cuisine: soit un peu moins que la moitié de farine en eau)



❶ **9h-9h10.** Versez dans un grand bol l'eau, le sel, la levure émiettée et le jus de citron. Fouettez. Versez la farine par tasse, en fouettant continûment. J'utilise une cuiller en bois.

❷ Lorsque la pâte prend forme, farinez-vous les mains et continuez à pétrir le pâton à la main, dans le bol ou sur une grande planche en bois.

Gardez à portée de main un grand bol de farine pour rectifier le tir si la pâte était trop mollette, ou pour vous «laver» les mains de la farine collante. «Fraisier» et «pointer» sont illustrés ci-contre.

La pâte est prête lorsqu'elle est une masse compacte, homogène, sans craquelure, bien lisse et qu'elle ne colle plus du tout aux mains. Plus est elle mollette, plus la croûte sera craquante.



❸ Donnez une belle forme à cette boule de pâte. Caressez-la d'une main mouillée d'un peu d'eau et déposez-la dans un moule huilé ou beurré. Couvrez d'un linge. On peut déjà la signer (dessin ci-contre).



❹ **REPOS.** Laissez gonfler à l'abri des courants d'air, à température ambiante chaude, pendant de longues heures. La durée de cette montée dépendra des doses de levure que vous avez choisi d'incorporer, du type de farine, de la quantité des sucres, de la température de la pièce et de la chaleur de tous les ingrédients. Une fermentation trop rapide donnerait un pain plat, trop longue elle le rendrait acide et ... la pâte risquerait d'alors bloublouter hors du moule. Fâcheux!

❺ **16h.** Placez le pain dans le four préchauffé à 180°C. Disposez aussi dans le four un petit récipient en porcelaine à feu rempli d'eau, ce qui aidera à produire une croûte dorée. On laisse cuire pendant 35 minutes environ (fonction de votre four, etc).

❻ **16h35.** Piquez les pains d'une aiguille pour vérifier la cuisson. Si elle ressort sèche, les pains sont cuits. Certains aiment aussi retourner les pains et en tapoter le fond. S'ils sonnent creux, c'est cuit! Déposez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent sans s'amollir à leur base. Attendez avant de déguster. Tout chaud, le pain est indigeste.

Pour la version **sans fatigue**, on profite du robot ménager à gros couteau pour aider le pétrissage. L'étape numéro 1 prend alors 15 secondes, pour produire un joli pâton comme celui-ci. On verse simplement tous les ingrédients et on actionne le robot. Il ne reste plus qu'à pétrir un chouïa.



Pour en faire des pittas. Au point 5, étalez au rouleau la valeur d'un oeuf de pâte levée. Cuisez au gril à 230°C, à mi-hauteur du four, 8 minutes de chaque côté. Bonheur de les voir gonfler... Pour des **baguettes**, vous aurez besoin d'un moule spécial et d'ajouter des matières grasses (huile ou beurre) pour une pâte plus légère, avec petits trous à confiture...

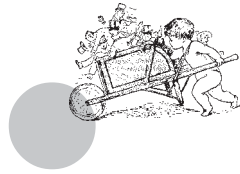
Le trempage. Levain ou levure? Le faux problème

La montée du pain au levain est provoquée par les levures sauvages, tandis que la levure est composée de petites bêtes domestiquées, provenant de la même famille pourtant. Depuis des dizaines d'années, les cercles naturos conseillent le pain au levain et vouent le pain à la levure aux gémonies. Or, il semble d'après les plus récentes recherches que, plus que le levain propre, que ce soit la longue fermentation qui garantit une digestibilité idéale*, d'autant plus efficace qu'elle s'est déroulée dans un environnement acidifié (par le citron ici, par le petit lait dans d'autres recettes).

* et la transformation des phytases, mais ça, c'est pour les spécialistes, ici on n'a pas la place de s'étendre...

signer les pains, c'est entailler la croûte pour qu'elle gonfle plus uniformément





Les hyperréactivités (v/ p. 3) au blé sont devenues tellement courantes que les praticiens de santé les plus naturo mettent tous les atouts de votre côté en période de guérison, en interdisant tous les produits à base de blé. Et, en effet, on observe que le terrain se calme alors. Ce n'est bien sûr pas le blé qui vous a refilé une otite, mais tout se passe comme s'il entretenait l'inflammation, au même titre que les laitages. En page 11, je vous communique quelques adresses où se procurer du pain, du couscous, des pâtes à base d'épeautre. En effet, ce cousin du blé, aussi appelé le «blé du pauvre», ne provoque pas les mêmes réactions chez beaucoup d'entre nous.

Nos idiots d'ancêtres

Un passionné de cuisine aura lu mille fois le même texte sur l'origine de nos coutumes alimentaires. A tous les coups, c'est «par hasard» ou «par mégarde» que nos ancêtres, ces brutes, ont observé l'action de la fermentation du pain, de la bière, de l'infusion de thé. L'esprit humain n'a donc développé l'ingéniosité que depuis cent ans? Aucun de nos aïeux, tout homme de Cromagnon qu'il soit, n'a eu la curiosité de chercher, de tester?

Un exemple entre mille, dont je ne citerais bien sûr pas l'auteur parce que ça m'éééénervé!

« Ayant oublié du lait de chèvre dans une jarre en terre cuite, un fermier découvrit que sous l'action de la chaleur et d'autres conditions qu'il ne pouvait expliquer, la substance liquide se serait transformée en une masse qui s'apparente au fromage.»...

ou «C'est par accident que l'on découvrit l'action de ces levures qui nous procurent un pain plus léger et plus savoureux. Un brouet de grain laissé trop longtemps à lui-même se transforma et se mit à faire des bulles. Nos ancêtres jetèrent sans doute les premiers levains naturels, croyant avoir à faire à une pâte rancie.»

Quels ahuris, nos aïeux!

Où puis-je expérimenter cette mirifique, magnifique, miraculeuse cure anti-fatigue qui me fera gagner dix ans de ma vie, un teint lumineux et une conscience plus claire?



de Ressourcement dont les exploitants sont formés à l'accompagnement de la cure anti-fatigue. Vous réservez à une ou deux personnes, à une date choisie par vous. N'est-ce pas souple et tentant?

chambre d'hôtes pour la cure anti-fatigue chez Brigitte Waterkeyn, à Forville entre Huy et Eghezée tél: 081-65 96 56

Concoctez chez vous ces délicieux menus énergétiques détoxifiants, aux effets de drainage et de vitalité proches de ceux d'un jeûne. Cela vous coûtera le prix du livre (v/ page 1). C'est surtout en énergie mentale que cette cure est gourmande. Vous pourriez aussi choisir de vous faire dorloter, d'amorcer en groupe cette

nouvelle forme de bienveillance à soi, ou de profiter de cette période de repos organique pour une salutaire retraite spirituelle au vert, au calme.

Le meilleur choix pour votre budget et pour la facilité est alors de vous offrir de cinq à dix jours de cure au vert, en chambre d'hôtes dans une des Fermes

D'autres adresses dans les prochains numéros, à l'Union des Agricultrices Wallonnes (tél: 081-60.00.60) ou sur le site www.taty.be via le bouton «Cure».

UNE SEMAINE DE CURE ANTI-FATIGUE AU SOLEIL

Offrez-vous une semaine hors du temps, dans le cadre exquis d'une délicieuse maison provençale au charme raffiné (du 10 au 17 mai, ou en septembre). Vous serez accompagné dans ce ressourcement



profond par les soins très professionnels de Marie-Anne Delville (olfactothérapie, massages, découverte de sa couleur, etc.). Vous vous régalez aussi des menus délicieux menus énergétiques de ma cure anti-fatigue. Marie-Anne Delville - tél: 02-374 96 99.



Ou venez passez avec moi une semaine de cure anti-fatigue, un ressourcement au vert et aux petits oignons, dans le cadre calme et chaleureux d'une jolie ferme du Brabant Wallon (du 12 au 18 juillet 2003). Vous assisterez aux ateliers culinaires et apprendrez une foule de techniques de drainage autonomes, à faire chez soi, sans sou férir! (tél: voir page 12)



Limonade



Alexandre: «Comme vous le savez, il faut boire le plus d'eau possible. Si vous le voulez je peux vous dire une recette de limonade que j'ai inventée et que j'emporte à l'école pour la collation. Je voudrais la partager.»

◆ un pamplemousse ◆ une orange
◆ un citron ◆ 1/4 litre d'eau ◆ 2
cuillères à café de sucanat ou de
miel **MATÉRIEL:** ◆ un presse-
fruit ◆ un entonnoir ◆ une petite
bouteille ◆ un couteau de cuisine
◆ une planche à pain



❶ Coupez en deux les fruits sur une planche à pain puis vous les pressez avec le presse fruit.



❷ Mettez l'entonnoir sur la petite bouteille puis versez-y le jus de fruit que vous avez composé. Ensuite vous ajoutez le quart de litre d'eau dans la petite bouteille. Et enfin, mettez les deux cuillères à café de sucanat ou de miel liquide.



❸ Puis secouez jusqu'à ce qu'il y ait un peu de mousse.



❹ Ensuite, vous dégustez tranquillement.



La version plus sage de cette boisson (citron uniquement) est appelée « Hydromel » lorsqu'elle est sucrée au miel.

Suggérée par Madeleine Gesta dans sa méthode d'amaigrissement, elle est un substitut remarquable à nos petits poisons quotidiens que sont le café ou le thé. Vous obtiendrez le même effet de « coup de fouet » mais sans que ce coup de fouet ne blesse votre équilibre glandulaire par des réactions hormonales disproportionnées. Les justes doses d'hormones devraient pouvoir couler doucement, en fin filet, au lieu de s'emballer à chaque tasse de café. Même sans que vous vous en rendiez compte, c'est ce qui se passe probablement – sauf si vous avez été doté par la nature d'une constitution hors pair. Il est curieux d'entendre si souvent: « Je n'ai plus de coup de pompe depuis que j'ai arrêté (ou diminué) le café »!

Il est encore plus curieux d'observer que peu de parents acceptent que leur petiot est déjà en déséquilibre glandulaire et le laissent se fouetter-cocher avec moult iced tea, chocos, cocas, etc... Je l'ai fait, je connais!

Le miel est connu pour ses apports en petits riens qui font tout. Il ne risque pas de provoquer les mêmes petits dégâts d'assimilation qui lui sont classiquement attribués, puisqu'il est ici pris en dehors d'un repas contenant des amidons.

D'autre part, il ne fermente pas dans les intestins au même titre que les autres sucres. Il est autorisé même chez les victimes de dysbiose intestinale*!

Le **sucanat**, c'est du sucre cru, pur jus de canne séché au soleil, c'est du sucre "intelligent": il a du sens par rapport au sucre blanc qui a autant de densité que du carton. Parlons minéraux et vitamines. Là où du sucanat vous apporte par cent grammes: 55mg de magnésium, près de 3mg de fer et 235 mg de calcium; le sucre blanc apporte.... zéro bulle. Bon allez, quasi; les chiffres diffèrent en fonction des marques. C'est la version exposant douze du sucre complet, dont nous verrons en détail les propriétés dans le prochain numéro.

* dysbiose intestinale: caractérise un intestin fragile et poreux propice aux toxi-infections (selon terminologie Kousmine), aux répercussions de santé plus vastes que de simples ballonnements; situation que l'on retrouve dans les cas de candidose, fatigue chronique, colopathies, etc.

Aujourd'hui que nous pâtissons des excès de cette ère de carence en pays d'abondance, mettons tous les atouts de notre côté. D'autant plus que bien ambitieux est le parent qui croit s'en sortir sans sucreries, ici et maintenant. Le sucanat coûte le prix du miel de qualité, en gros ... mais, en santé, il n'est plus question de prix, non?

Dans les yaourts et préparations froides, pensez à mouliner le sucanat finement au mouli-légumes. Les trop gros grains poussent les petits ninfants à en rajouter trop...

Pour les pâtisseries à cuire, j'utilise du sucre complet bio cristallisé. Pourquoi choisir le sucanat si je le cuis?

La célèbre nutritionniste Adelle Davis fut interrogée lors du Johnny Carson show par cet animateur pressé. "Résumez en une phrase vos conseils pour manger sain". Après un instant de réflexion, limitée dans ce laps de temps si bref: "Si on fait de la publicité dans les media pour ce produit, ne l'achetez pas"... Etes-vous surpris que ce fût coupé au montage?