



Cuisine Nature

nr 7 @ avril-mai 2004

Lettre personnelle de Taty. Impact de la cuisine sur la santé: un autre éclairage.

Créatif culturel, vous êtes en recherche d'un autre possible en cuisine aussi? Dans cette série 2004 de Cuisine Nature, je vous propose une autre grille pour lire les préceptes nutritionnels à la mode. Consciente du rôle essentiel de la nourriture, je vous propose de renouer avec certaines habitudes alimentaires fondamentales, oubliées dans le tourbillon moderne. En dépassant les modes, on se reconnecte à l'instinctif, à l'intemporel, au naturel.

Mes Racines en Cuisine. Grâce à la recette de Pain Mi-Mi que j'ai présentée dans le premier numéro 2003 de ce bimestriel, vous avez confectionné un délicieux pain d'épeautre ou de blé. Vous aimeriez maintenant déployer vos talents et en faire des petits pains au chocolat, des pains aux noix ou aux oignons: page 2, vous trouverez les variantes de pain. Sur la même page, quelques pistes pour un Pain encore plus craquant et encore plus moelleux:

Lire-Voir-Ecouter. Dans son dernier excellent livre *Vaincre fatigue, stress, déprime et protéger son coeur*, Pierre Pallardy vous transmet toutes les techniques autonomes pour mettre en route votre petit médecin intérieur. C'est une lecture indispensable pour celui qui veut se prendre en mains pour recouvrer sa santé (pages 3 et 11).

Dossier. Au panthéon de nos aliments-remèdes, le bouillon à l'ancienne trône à côté du beurre de baratte. Nous l'avons décliné en potage (nr 2), en risotto (nr 4). Dans le prochain numéro, je vous ferai déguster une sauce à base de bouillon réduit avec de jus de légumes frais inspirée des échanges gastro-moléculaires

entre un grand chef français, Pierre Gagnaire, et un chimiste, Hervé This: un *Coulis de Volaille* et un *Beurre de Poisson*. Napper vos aliments favoris d'une sauce divine qui, en plus, a des vertus curatives: que souhaiter d'autre? Plaidoyer pour le bouillon dans le dossier pages 8 et 9 où, dans l'article « *Du bouillon pour vivre mieux vieux?* », je propose une traduction d'une partie de l'article sur le sujet de Raymond Peat, biologiste moléculaire américain.

Sécial Jules. Après une première salve dans le dernier numéro, je présente ici **Le tout wok** en 2 pages. Quel défi! Principes de cuisson au wok en photos: page 5. Et page 4 une recette végétale au lait de coco: **Le Chou-fleur au curry**; et une recette de poisson au yaourt: **Le Masala de saumon**.

Sans Blé, Sans Lait et Sans Regret. Dans cette gamme de desserts pour les personnes qui veulent éviter le gluten et les laitages, nous avons glané des recettes de *Pain Azyme d'Avoine* (nr 5, page 6) et de *Rochers de coco* (nr 5, page 7). Cette fois-ci, en route pour un léger **Moelleux au chocolat** (page 6) où la farine est remplacée par de la fécule et des amandes en poudre (sans gluten) et où le beurre peut être remplacé par de la graisse de palme. Nous y pratiquerons les derniers tournemains pâtisseries utiles à votre envol créatif: le ruban, monter les blancs en neige.

Chouette, c'est le printemps! Saison des jeunes pousses vertes, nous souffle la diététique chinoise. En tradition paysanne aussi, les légumes de printemps comme l'oseille, l'ortie ou le pissenlit sont des dépuratifs réputés. En page 10, je reproduis la



illustration de Gilles Mazard
g.mazard@educagri.fr

recette de la **Soupe d'Oseille et de Pourpier** du tome 2 (épuisé, mais dont certains lecteurs fort indulgents exigent une réédition que voici que voilà), que vous alternerez en cette saison avec une **Crème d'orties minute**. Tout aussi indiquées en cette saison: une **Salade de pissenlit** au comté (ou avocat) et une **Tartine Printanière Légère**.

suite de l'édito
et sommaire en page 12

Mon pain... craquant et moelleux



Pour obtenir le pain plus moelleux que souhaitent vos enfants, voici quelques petits trucs.

- Choisissez de la farine de froment blutée la plus légère (T55 ou T65), blanc de blanc pour les premières fois.
- Ajoutez un peu de sucre à la pâte pour retenir et attirer l'humidité.
- Ajoutez du lait au lieu de l'eau, car le sucre du lait (lactose), tout comme le sucre ajouté, est la nourriture favorite de la levure, qui n'en donnera que mieux tout son amour pour vous.
- Réduisez le temps de cuisson et laissez le pain sécher un peu à l'air ambiant.
- Choisissez de l'eau non chlorée car ce dernier élément perturberait la

fermentation. A vérifier par tests comparatifs. Ne serait-ce pas juste une rumeur?

- Ajoutez un peu de matière grasse pour des alvéoles régulières.
- Ajoutez pour moitié de liquide du lait battu ou du petit lait. Ou encore ajoutez du jus de citron ou du vinaigre, qui aide le travail du gluten. C'est le E300 ou acide ascorbique listé sur l'étiquette du pain industriel, qui accélère la fermentation de la pâte.
- Tannez votre fournisseur pour obtenir le même type de farine que le boulanger, c'est-à-dire riche en protéines (la farine pour pâtisserie est sélectionnée pour sa pauvreté en gluten).

– *Oh, papa, ils sont trop durs, ces petits pains, ce n'est pas comme d'habitude...*

A réaliser son pain maison, il est difficile d'obtenir le même résultat qu'en boulangerie (artisanale ou industrielle), où sont utilisées des farines spécialement sélectionnées, des agents de traitement pour une mie homogène (comme de la farine de fèves), de nombreux adjuvants pour faciliter la montée, des correcteurs d'acidité, des gonflants chimiques. Et bien sûr, des machines performantes.

Variantes du Pain Mi-Mi*

- La plus simple. En fin de pétrissage, étalez la pâte et garnissez-la de cerneaux de noix concassés, de graines de tournesol. Pétrissez à nouveau, roulez en boule, etc...
- La plus demandée: les petits pains au chocolat. Ajoutez 150g de chocolat concassé ou en pépites. Vous trouverez toutes les recettes possibles sur la toile, y compris la vraie recette en pâte feuilletée (voir chez chefsimon.com en photos). Petit détail appris sur le tas: poussez les pépites de chocolat vers l'intérieur du petit pain, car la cuisson trop vive surcuirait le chocolat.
- **Cramique.** Ajoutez 100g de sucre perlé ou en morceaux, 2 cuill.s. de miel, 25g

de beurre, 1 oeuf. Remplacez l'eau par du lait. Dorez au jaune d'oeuf.

- **Craquelin.** Ajoutez 100g raisins secs, 50g de sucre, 25 à 100g de beurre, 1 gros oeuf.
- Pain à la cardamome. Utilisez du lait au lieu de l'eau. Ajoutez 1 oeuf, 100g de raisins secs, 40g d'amandes poudre, 1 cuill. c. de cardamome moulue, 40g de sucre.
- Pain aux oignons. Utilisez 2 dl de coulis de tomate à la place de l'eau; ajoutez 2 cuill. c. d'origan séché, des lamelles d'oignons fondus à la poêle.
- **Pumpernickel.** Ce pain allemand, presque noir, est fait sur la base de trois-quart de farine de seigle et un quart de farine de froment.

- Pain aux noix et fruits secs. Ajoutez ½ cuill. c. de coriandre moulu, ½ cuill. c. de girofle moulu, 20g de raisins secs, 20g d'abricots secs, 30g de noisettes, 30g d'amandes ou noix, 30g de pommes séchées (voir recette dans *Chips de pommes* dans *Cuisine Nature En Herbe*).

- **Brioches.** On pourrait s'amuser à copier la composition de petites brioches pré-emballées : farine de froment, lait en poudre reconstitué 18%, beurre reconstitué 10%, sucre, sucre inverti, œufs, levure, sel, arômes, émulsifiants E471 - lécithine, antioxygène : E300. Sachant que les ingrédients sont légalement présentés par ordre d'importance, reconstituez la recette originale.

*Recette initiale dans Cuisine Nature nr 1, page 4. Les doses sont indiquées pour 400g de farine



Vaincre tout au naturel...

**Vaincre fatigue, stress,
déprime et protéger son cœur**
éd. Robert Laffont,
302 pages, 2003

Ostéopathe et diététicien, Pierre Pallardy est l'auteur de plusieurs best-sellers. Fort présent dans les médias, son éloquence et sa verve en arriveraient presque à nous persuader que l'on peut tout vaincre tout seul...

Fort d'une expérience sur le terrain de 36 ans, Pierre Pallardy propose, par des solutions simplissimes et gratuites, de prendre soin de votre zone abdominale.

— Ah, oui, mais moi, j'ai la migraine, dites-vous.

Ce serait la polyarthrite rhumatoïde, des insomnies ou de la cellulite, ma bonne dame, c'est le même topo. Car tout prendrait source dans le ventre.

La thèse de Pallardy est que quantité de troubles sont liés à un ventre mal fonctionnant. Les fonctions digestives altérées comme constipation, diarrhée ou ballonnements sont un signe extérieur d'une défaillance globale de l'organisme, ainsi que le combustible de ce déséquilibre. Tout vient du ventre et tout y revient, quoi. L'idée est déjà fort présente chez les naturo et par des nutrithérapeutes allopathes comme la doctoresse Catherine Kousmine. Par ailleurs, je partage sur mon site et dans mes livres plein d'articles sur le sujet. A vos souris !

La seule chose qui nous intéresse dans l'immédiat : l'hypothèse tient parfaitement la route quand on la met en pratique. Il vous suffirait d'appliquer les conseils du père Pallardy pour en ressentir de l'intérieur la justesse. Les mots seront alors superflus.

Les voies choisies par cet ostéopathe relèvent du pur bon sens de mère grand, dont il faut nous rappeler de temps en temps les bases oubliées dans un quotidien tourbillonnant. C'est un réel soulagement de lire enfin un manuel de santé d'inspiration naturopathique autant imprégné de bon sens paysan. Pas de compléments alimentaires en pagaille! Pas de technique annexe complexe comme l'urinothérapie! Pas de diète

stricte et révolutionnaire! C'est la facette la plus sage de la naturologie, à ma connaissance. Wow!

Que conseille-t-il, en gros?

- Une **alimentation** mieux ciblée aux besoins naturels de la physiologie humaine: mangez régulièrement et au calme, en respectant des horaires fixes, mâchez, cuisinez des aliments simples et sains. Cela ne vous semble-t-il pas une approche tout-à-fait compatible avec la cuisine française classique, avec une vie riche en visite aux restaurants ?
- Des **automassages**.
- Des **respirations** abdomino-thoraciques profondes et régulières, inspirées de la médecine tibétaine.
- De l'**exercice physique modéré** (marche, natation) mais régulier : c'est le sport-plaisir selon sa terminologie.
- De la **gymnastique des 2 cerveaux**.

La gym des deux cerveaux ?

Dans ce chemin du bien-être dans l'autonomie, une porte nouvelle est en effet ouverte par Pallardy, qui suit les pas du professeur Gershon de l'Université de Columbia : il insiste sur la nécessité de reconnecter les deux cerveaux, celui de l'encéphale et celui du ventre. *Quand la panse pense* titrait un joli article sur ce livre dans le magazine belge BioInfo. En gros, voilà de quoi il s'agit: le système digestif entier se comporte comme un second cerveau. Il est parcouru d'un réseau complexe de neurotransmetteurs. Il produit des cellules immunitaires et même de la sérotonine.

Ce livre est un outil formidable pour motiver mes camarades à enfin bouger, ne fût-ce que parce qu'il est parsemé d'histoires véridiques (enfin, on fait semblant de le croire) dans lesquelles on projette facilement notre propre quotidien.

Mollo les basses, quand même! Comme l'auteur veut que ses livres soient lus, il ne cite pas les cas où sa méthode n'a pas eu d'effet, bien sûr. La plupart des cas se terminent par des mots très encourageants « *Et la fatigue a disparu.* » « *Et il a repris pleine activité.* » (sic) Voilà une politique sur le fil du rasoir didactique car, pour être si motivant, son discours est simplificateur à l'extrême. C'est à la mode, même en politique. Aheum. Par exemple, on pourrait croire que la fatigue est due à l'excès de café et de sucreries le matin. Le profane en quête de santé, qui ne serait pas accompagné d'un sage thérapeute qui le canaliserait vers ses besoins individuels et veillerait à ce que l'approche reste multifactorielle va tomber de haut après trois mois d'expériences empiriques : « *Mais ça n'a pas marché chez moi !* ».

Contrairement à ses affirmations intrépides, si c'était si facile de venir à bout de la fatigue, nous n'aurions pas tant de cas de fibromyalgie, candidose, syndrome de fatigue chronique récalcitrants à l'approche naturo et aux meilleurs efforts des sujets vers une autre hygiène de vie.

L'auteur oublie qu'il est béni du talent de guérisseur. Celui qui pratique sa méthode sans passer par ses mains d'or ne trouvera peut-être que la moitié du résultat escompté après avoir absorbé ses envolées lyriques. Le corps est parfois si épuisé, si mis à mal qu'il lui faut un petit coup de pouce extérieur qui va amorcer la dynamique positive.

suite page 11

Chou-fleur au curry au wok

Un plat de légumes vite fait au wok, aux saveurs orientales : des bouquets de chou-fleur râpés sont fondus quelques instants avec de l'ail, du curry, des tomates, des oignons et du gingembre râpé, quelques raisins secs, des restes de pommes de terre en dés et des fines herbes.

Cette recette constitue un plat complet : mais oui, sans viande, sans légumineuses, sans complémentation de protéines végétales... Essayez, vous verrez que vous n'aurez pas faim juste après, expérience à l'appui.

Voilà peut-être un signe de bon sens que le plat était équilibré.

- 1 Versez une très fine couche d'huile* dans le wok, dont vous imprégnez toute la paroi en l'orientant en tous sens. Laissez chauffer l'huile à pleine puissance, puis baissez un peu le feu. L'huile doit chauffer, mais surtout pas fumer. Si c'est le cas, on la jette et on recommence. Sinon, autant fumer une cigarette...
- 2 Dans le wok, faites alors blondir dans cette huile l'oignon saupoudré de curry et de gingembre. Tournez constamment environ 5 minutes puisque le feu est fort : les aliments seront alors cuits en surface et encore crus à l'intérieur.
- 3 Pendant ce temps, râpez les têtes de chou-fleur à l'aide d'une râpe ou en glissant un couteau de cuisine pour effiler les têtes.
- 4 Ajoutez dans le wok l'ail pressé et les râpures de chou-fleur. Laissez-les suer 5 minutes.
- 5 Ajoutez la tomate en tranches (ou le coulis), le bouillon de légumes et les pommes de terre en dés (et le cas échéant les raisins secs gonflés). Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter une ou deux minutes. Dans un wok électrique, éteignez le feu car la chaleur rémanente continue de cuire les aliments. Si le chou-fleur était trop cuit, le plat ne serait plus lui-même. Salez et poivrez, parsemez de fines herbes ciselées.

** J'utilise de la graisse de palme non hydrogénée, la meilleure graisse pour la cuisson... qui fait maigrir, en plus!*

♦ deux cuill. s. d'huile de sésame
♦ un oignon ♦ un chou-fleur
♦ une gousse d'ail ♦ 2 pommes de terre cuites ♦ une tomate mûre (ou 4 cuill. s. de coulis de tomate) ♦ 2 cuill. s. de curry
♦ 1 cuill. s. de gingembre râpé
♦ 1 cuill. s. de raisins secs (facultatif, à faire tremper deux heures dans de l'eau tiède pour les regonfler) ♦ un verre de bouillon de légumes ou de volaille maison (ou fumet de poisson) ♦ 2 cuill. s. de fines herbes (feuilles de coriandre ou feuilles de persil plat)

Bouillon de légumes: soit bouillon maison (voir la recette dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*, page 176) soit un peu de bouillon de type Morgia dilué dans de l'eau chaude.

Bouillon de volaille: voir la recette détaillée dans *Cuisine Nature* numéro 2, page 4.

Fumet de poisson: remplacez les ailes de poulet de cette dernière recette par des arêtes et têtes de poisson et réduisez la cuisson à une heure.

voir aussi sur le site une recette au wok détaillée en photos (*Spécial Jules Débutant*): **Riz aux légumes et lamelles de boeuf ou noix de cajou.**

PRINCIPES DU WOK

1 **Préparez minutieusement.** Les légumes sont émincés très finement pour une cuisson rapide. Les viandes, volailles et poissons sont aussi émincés très finement et, dans l'idéal, marinés quelques heures au frais. Ils peuvent sinon être simplement enduits d'un mélange de fécule de maïs et de blanc d'œuf battu pour un peu plus de croquant.



Ici: mandoline ménagère (et budget ménager! 20 euros...) pour tailler les carottes en bâtonnets.

2 **Enduisez** le wok d'huile, de graisse de palme ou de beurre clarifié. Même dans les woks à matériau antiadhésif, ajoutez un minimum d'huile pour le goût.

3 **Tournicotez.** On fait suer les aliments quelques instants. Il faut toujours tourner pendant la cuisson, car le wok fonctionne sur feu maximum.



Les légumes sont "sués" dans l'huile quelques instants.

Masala de saumon au wok

Un tout grand succès : un ravissant plat unique et complet aux couleurs rose et orangé avec des pointes de vert. Des dés de poisson sont marinés dans du yaourt épicé puis cuits au wok avec de très fines lamelles de carottes et de fenouil. Adaptez cette recette à d'autres poissons fermes (votre fin poissonnier vous conseillera la lotte ou le loup de mer) et à d'autres épices comme du curry de qualité.



ça c'est un beau masala au wok qu'il est beau, non? Merci à mon amie Antoinette Chaudron pour les photos (sur le site).

- 1 Ôtez les arêtes du poisson avec une pince à épiler, si votre gentil poissonnier ne l'a déjà fait.
- 2 **MARINADE.** Fouettez le garam masala dans le yaourt. Salez les dés de poisson et enduisez-les de ce mélange. Laissez mariner une heure au frais, ou au mieux: une nuit..
- 3 Essorez le poisson sur un papier ménager pour qu'il puisse dorer à souhait. Faites revenir les dés au wok quelques instants dans un fond d'huile Réservez-les ensuite sur une assiette couverte.
- 4 Faites alors fondre les échalotes émincées dans le fond d'huile restant, en tournant constamment (environ 5 minutes).
- 5 Ajoutez les carottes et le fenouil en très fines lamelles. Faites-les suer quelques minutes.
- 6 Puis versez dessus le bouillon de légumes et laissez cuire à couvert (5 minutes, ou plus, en fonction des quantités) jusqu'à ce que les légumes soient un peu tendres, « al dente ».
- 7 Délayez le yaourt de la marinade avec la fécule de maïs et une cuillère à café d'eau froide. Cela permettra de stabiliser le yaourt, qui ne floclera pas à la cuisson. Versez, en fouettant, ce mélange dans les légumes. Portez à ébullition.
- 8 Ajoutez alors les dés de poisson gardés au chaud, le pourpier ciselé, le filet de citron, sel et poivre. Éteignez le feu, laissez les saveurs se rencontrer quelques instants. Servez chaud ou tiède.

♦ 400 g de saumon ou d'autre poisson à chair ferme ♦ 2 échalotes
♦ 400 g de carottes ♦ 200 g de fenouil ♦ 2 cuill. s. de bouillon de légumes ou fumet de poisson
♦ 3 cuill. s. de pourpier (ou cresson ou persil) ♦ un filet de citron
MARINADE : 8 cuill. s. de yaourt nature ♦ 1 cuill. s. de garam masala* en poudre ♦ 1 cuill. c. de fécule de maïs



Usez et abusez dans les recettes au wok du curry et du gingembre, qui contiennent des antioxydants dont l'action est encore accrue lorsqu'ils sont mélangés à de l'huile chaude. La recette du *Chou-fleur au curry* est adaptée d'un grand classique de la cuisine indienne. Le *Masala de saumon*: c'est moi que je l'ai inventé toute seule. Yep! Je me suis inspirée pour la marinade (qui vise à attendrir les chairs du poisson) de la classique recette indienne du poulet tandoori.

Au wok tout est à peine cuit. Les ingrédients ont gardé leurs propriétés de presque-cru. Malgré son apparente rapidité, vous observerez qu'il faut quand même prendre son temps pour émincer finement tous les légumes, avant de terminer

par le clou du spectacle : la cuisson minute à table, en compagnie de vos amis.

Il existe des woks de toutes sortes, pour toutes les bourses, de toutes les matières : en fonte, en aluminium (aïe, aïe !), électriques, avec un petit réchaud pour cuire à table, à fond tout à fait bombé ou à fond semi-plat et bords bombés. Ils sont souvent livrés avec un couvercle et une grille pour cuire à la vapeur. C'est en tirant parti

de toute la surface des bords arrondis du wok qu'on arrive à cuire si vite, mais vous pouvez bien sûr cuire « au wok » avec une poêle ordinaire.



Le curry n'est que l'un des masala (ou mélange d'épices) indiens, dont il existe

des centaines de versions. Si l'on vous donne la « vraie » recette du curry indien ou du garam masala, c'est peut-être la vraie du quartier nord-est de la ville d'Ahmedabad... La vraie, pour vous, sera donc celle qui vous plaît.



Après ajout de lait de coco ou vin blanc.

- 4 Ajoutez un liquide. Dans la plupart des recettes, on peut ajouter un tout petit peu de liquide en fin de cuisson: vin, bouillon, lait de coco, crème, yaourt.
- 5 Couvrir et attendre 5 minutes. Puis on couvre pour quelques minutes. Et on mange et voilà et bon.

Moelleux au Chocolat de Ma Tante



Ajoutez à l'excellente Mousse au chocolat dont vous avez le secret du beurre et un tout petit peu de farine ou de fécule.

Cuisez à four doux. Vous obtenez un moelleux gâteau au chocolat que l'on peut glacer au chocolat fondu ou décorer de zestes d'orange, ou encore servir avec la délicieuse Crème Anglaise du dernier numéro. Foin de levure pour faire gonfler le gâteau, comme dans les premiers pas d'apprenti pâtissier. On ne s'aide que des blancs d'oeufs et d'une quantité minime de fécule pour un gâteau plus léger. Ici, on cuira dans un four au bain marie pour le moelleux.

GATEAU: 200g de chocolat noir (amer-fondant) ♦ 4 cuill. s. de café fort ♦ 150g de beurre de ferme ou de graisse de palme non hydrogénée ♦ 4 oeufs (blancs et jaunes séparés) ♦ sel ♦ 3 cuill. s. de sucre fin ♦ 3 cuill. s. rases de fécule de maïs ou pomme de terre

GLACAGE: 70g de chocolat ♦ 20g de beurre ♦ cacao en poudre ♦ un cercle de carton

1 CONCASSER LE CHOCOLAT. Comme déjà vu dans la recette de *Pâte choco maison* (numéro 4, page 7) pulvérisez le chocolat en petits morceaux pour faciliter la fonte. Faites-le marteler par votre petit dernier enfermé dans un linge ou un sac en papier fort (le chocolat, pas le gamin...). Il se fera une joie de manipuler le marteau pour l'art de la gastronomie. On peut aussi couper la tablette de chocolat patiemment au couteau de cuisine, mais c'est bien moins drôle.

2 FAIRE FONDRE LE CHOCOLAT À LA VAPEUR DOUCE. Voir aussi dans la même recette de *Choco à tartiner*. Cette fois-ci, faites fondre le chocolat avec le café dans un grand bol puisqu'il y faudra de la place pour les blancs en neige...

3 CLARIFIER LES OEUFS. Pendant ce temps, séparez les blancs des jaunes d'oeufs (ça s'appelle « clarifier »).

4 RUBAN. Fouettez vigoureusement les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le tout blanchisse en ruban. **BLANCS EN NEIGE.** Toujours pendant le même temps de fonte en douceur du chocolat, faites monter en neige ferme les blancs d'oeufs. Voir page ci-contre pour une procédure prudente.

5 CRÈME AU BEURRE. Toujours au fouet électrique, incorporez le beurre mou (ou la graisse de palme, mais c'est tant tellement meilleur au beurre...) . Si vous comptez bientôt réaliser un délice de moka de nos mères grands, vous êtes déjà à mi-chemin, vous venez de faire une crème au beurre !

Versez dans ce mélange le chocolat fondu (idéalement laissé un instant à tiédir) en tournant vigoureusement à l'aide d'une spatule langue-de-chat. Ajoutez ensuite la fécule. Amalgamez.



Voilà: le chocolat est fondu, on y a incorporé le ruban embeurré et la fécule.

6 Ajoutez délicatement, à la spatule, les blancs battus en neige en gardant à l'idée qu'il faut conserver les bulles d'air.



7 CUISSON. Versez la pâte dans un moule à manqué* (moule à bord élevé) beurré et fariné ou chemisé d'un papier sulfurisé. Cuisez pendant 45 minutes dans un four préchauffé à 160°C, au bain-marie (versez un peu d'eau dans la lèche-frite).



Verser dans un moule à manqué beurré et fariné

Si le gâteau cuit trop longtemps ou à four trop chaud, vous sentirez en cuisine cette odeur très reconnaissable de chocolat brûlé. Il vous restera à découper la couche brûlée au couteau à dents.

En modifiant les proportions de ce gâteau vous obtiendrez des pavés de chocolat plus denses, des Sachertorte, des mille-feuilles, des Gâteaux de la Reine de Saba (avec 50 g d'amandes en poudre en plus). Des recettes abondent sur le ouaibe, servez-vous en utilisant les principes que je partage ici... tirés de mon expérience de pâtissière débutante.

N'improvisez pas trop dans un premier temps: sans les jaunes d'œufs, ce gâteau deviendrait collant et écoeurant; avec plus d'amandes, il est cassant... Bref, c'est un petit monsieur bien délicat...

Comme je n'y «crois» pas vraiment, c'est la dernière recette *Sans Blé, Sans Lait et Sans Regret* que je publie dans la gamme des desserts. Ce que je fais avec d'autant plus de sérénité que je peux vous référer vers le site www.hyperactif.org de Madame Elke Arod, où sont publiées des recettes pour les enfants autistes et hyperactifs qui doivent se passer de

caséine et de gluten pour éviter les crises. Ces desserts sont à base de graisse de palme (en remplacement du beurre) et de farines sans gluten.

Rappel pour les distraits qui n'auraient pas lu les commentaires des Rochers de Coco (nr 5): la graisse de palme et l'huile de coco sont des graisses presque thérapeutiques pour les personnes fragilisées, entre autres parce qu'elles ne demandent aucun travail de digestion et sont de puissant anti-microbiens.

Le café n'est pas recommandé pour les enfants mais il éveille si bien les arômes du chocolat. Et qu'est-ce que ce petit peu de caféine au regard des doses insensées que nos petits ingurgitent par chocolat et cocas interposés ?

Voulez-vous une petite lecture utile pour nous rappeler que ce gâteau est un cadeau hebdomadaire et non quotidien, même sans blé et sans lait ? Dans *Cuisine Nature... En Herbe*, page 89: « l'historique des consommations alimentaires » et pages 162-163 : « Le chocolat: oui ou non? ». Ici, on a déjà fait un effort et réduit les cent à deux cent grammes de sucre que proposent les recettes classiques. En outre, on utilise du vrai sucre et pas du sirop de glucose ou fructose ou brolose comme c'est



dorénavant devenu courant chez les pâtissiers professionnels... ce qui explique en partie la légèreté de leurs oeuvres par rapport aux vôtres... et leur moindre impact sur le bien-être de la famille...

- 8 Vérifiez la cuisson en enfonçant une pique à brochette ou une aiguille à tricoter au centre : elle doit en ressortir, si pas sèche, tout au moins pas humide...
- 9 Démoulez sur une grille au sortir du four.

GLAÇAGE. Glaçez tout simplement avec du chocolat fondu avec un peu de beurre (pour le brillant). Saupoudrez un peu de cacao en poudre sur le glaçage, au travers d'un carton troué d'un cercle pour

faire zouli-zouli. Trouez d'une étoile ou d'un simple rond pour un carré ou d'un carré pour un gâteau rond.



On peut présenter comme ceci....



ou comme sur cette illustration du Gâteau de la Reine de Saba trouvée sur le site des élèves du Collège Ambroise Paré (France).

Pour la réussite des blancs d'œufs en neige

- Gardez les blancs d'œufs dans un bol d'une **propreté** virginale, sans aucune trace de jaune. La moindre goutte de jaune gâcherait la montée. Gardez quelques minutes au **réfrigérateur** pour assurer la "prise" avant de battre au fouet à main ou électrique.
- Battez-les en **neige ferme** : les palettes doivent laisser une "vague" solide lorsque vous les sortez du mélange.

- Versez **DEUX TIERS** des blancs en neige sur la préparation. Mélangez sans précaution à l'aide d'une spatule pour assouplir la pâte qui est très compacte, à ce stade.
- C'est ensuite qu'il faudra beaucoup de **délicatesse**. La pâte est maintenant assez souple pour que l'on intègre très, très doucement le reste de nos bulles d'air. Versez le **DERNIER TIERS** des blancs. Allez chercher la préparation en dessous et

ramenez-la doucement au-dessus des blancs jusqu'à incorporation complète. Patience, cette opération peut prendre plusieurs minutes attentives. C'est le secret de la réussite de la montée du gâteau : c'est formidable pour apprendre aux enfants qu'on peut jouer avec des bulles d'air et qu'en remerciement elles peuvent porter un gâteau à bout de bras..

Vous voilà prêt à confectionner un exquis Tiramisu, un joyeux Soufflé au Fromage...



Du bouillon pour vivre mieux vieux...

© J'ai un nouvel ami. Chercheur et professeur en biologie moléculaire, père de l'expression «dominance oestrogénique» et inspirateur du docteur John Lee dans sa recherche sur la progestérone, Raymond Peat s'intéresse aussi à nos aliments quotidiens. Il est surtout devenu mon ami électronique depuis que j'ai trouvé chez lui la justification scientifique de mes discours de bon sens sur les sages traditions de nos aïeux. Cette semaine, je vous propose un condensé de son article paru sous le titre originel : « Gélatine, stress et longévité », qui complète l'article où je chante déjà la gloire du bouillon à l'ancienne (Lettre Cuisine Nature numéro 2, page 3).

Dans sa série de lettres bimestrielles^{*1}, Raymond Peat porte un regard latéral sur la vision arithmétique et figée en catégories qui semble prévaloir en nutrition aujourd'hui et « qui fait rien qu'à énerver la ménagère d'à peine moins de cinquante ans » un peu connectée à son bon sens.

Professeur d'endocrinologie, l'auteur démonte le concept d'une « endocrinologie de type clé/serrure, vision dans laquelle une hormone envoie un signal à certaines cellules qui sont équipée du récepteur ad hoc ». Il suggère qu'une base plus saine pour réfléchir la physiologie,

en ce compris l'endocrinologie, serait de considérer que l'organisme dépend de son environnement.

« La réponse d'une cellule au signal d'une hormone dépend de l'état de la cellule. Or, la sensibilité d'une cellule à son environnement est fonction des nutriments, des métabolites, des hormones et des neurotransmetteurs. Les fonde-

ments de la biologie moléculaire tels qu'on les entend généralement sont fondamentalement biaisés. »

« L'industrie, les instances gouvernementales et les professionnels de la santé ont collaboré à propager une idéologie de la nutrition qui traduit une fausse représentation de la nature du vivant. La plupart des études sur les besoins nutritionnels en protéines ont été faites par et pour l'agro-business. »

Ce qui est en particulier le cas dans le domaine de la nutrition, dont les recherches ont été longtemps calquées sur les recherches en

croissance rapide d'animaux de batterie. « Les nutritionnistes occidentaux sont presque tous engagés dans une idéologie qui les force à penser en termes de facteurs essentiels de croissance, ce qui génère des concepts comme les « doses journalières minimales ». C'est la masse du corps qui est leur critère, et non la qualité de vie déjà vécue. Si les nerfs ont un rapport intime avec les processus de nutrition et de croissance, les effets des nutriments sur les nerfs et leur développement devraient pourtant être cruciaux en recherche nutritionnelle. (...) Nos « réflexes inconditionnés » d'appétit sont probablement plus justes que des théories basées simplement sur le poids que gagne un animal lorsqu'il consomme un régime particulier. »

L'idée que le meilleur moyen de déterminer si une substance est essentielle est d'évaluer des besoins précis pour des nutriments précis, et particulièrement de juger si la croissance est assez rapide, a conduit à déformer considérablement les recommandations diététiques officielles. (...) La plupart des études sur les besoins nutritionnels en protéines ont été faites pour l'agro-business. Elles ont d'ailleurs

Certains acides aminés (en particulier la cystéine et le tryptophane) fonctionnent comme des stimulateurs de stress qui ont des effets antimétaboliques comme celui d'inhiber la thyroïde — effet peu souhaitable à notre époque de souffrance si fréquente de cette glande. D'autres acides aminés fonctionnent comme des modificateurs nerveux en provoquant de l'excitation ou de l'inhibition (alanine, proline, glycine). Certains acides aminés, comme cette dernière glycine, ont une très large palette d'actions protectrices de la cellule. Selon que vous mangiez l'une ou l'autre partie d'un animal, vous consommerez en majorité de l'un ou l'autre acide aminé. Le tryptophane et la cystéine sont plus présents dans les chairs de type steak. La glycine, l'alanine et la proline sont plus présents dans la gélatine (bouillon maison, cuissons mijotées longues). Selon Raymond Peat: « Dans les sociétés industrialisées, la consommation de gélatine dans les bouillons et cuissons mijotées a diminué par rapport à celle des aliments contenant une proportion trop élevée d'acides aminés à effet antimétabolique, en particulier le tryptophane et la cystéine. Les maladies dégénératives et inflammatoires peuvent souvent être corrigées en utilisant des aliments riches en gélatine. »

été conçues pour trouver le moyen le moins cher d'obtenir la croissance maximale dans le délai le plus court. L'industrie ne s'intéresse pas à la longévité, à l'intelligence, au bonheur des cochons, des poulets ou des agneaux.

Lorsque l'on a défini les acides aminés comme « essentiels » sur la base de leur contribution à la croissance, on a ignoré le rôle qu'ils pouvaient jouer dans le maintien d'une vie longue, d'un bon développement du cerveau et de la bonne santé en général. On a à peine étudié les besoins en acides aminés et protéines en fonction de l'âge, sauf chez les rats dont la courte vie rend ces études assez faciles. Les quelques études disponibles indiquent que les besoins en tryptophane et cystéine sont très bas chez l'adulte.

Bien que les études de Clive Mc Kay sur la prolongation de la vie par une restriction calorique datent déjà des années trente, seules quelques recherches ont étudié quel nutriment devait être restreint en particulier pour obtenir le même résultat. La restriction de métaux lourds toxiques, sans que soient réduites les calories globales, produit à peu près le même effet de longévité que la restriction calorique simple. Si l'on restreint le tryptophane seul, ou la cystéine seule, on obtient un allongement de vie supérieur à celui qu'ont pu mettre en évidence les études de restriction calorique. Quelle pourrait être l'extension de vie si l'on restreignait en même temps le tryptophane et la cystéine ?

Tant le tryptophane que la cystéine inhibent la fonction thyroïdienne et la production d'énergie de la mitochondrie. Ces acides aminés ont d'autres effets de réduction de résistance au stress. Le tryptophane est le précurseur de la sérotonine, qui provoque inflammation, immunodépression et, en général, les mêmes changements que l'on observe dans le vieillissement.

Il se fait que la gélatine est une protéine qui ne contient pas de tryptophane et de petites quantités seulement de cystéine, méthionine, histidine. L'utilisation de la gélatine comme protéine diététique principale est une façon commode de limiter les acides aminés qui sont associés avec les problèmes du vieillissement.

Les principaux acides aminés de la gélatine sont la glycine et la proline. L'alanine y est aussi présente en quantité significative. (...)

« Les quelques études disponibles indiquent que les besoins en tryptophane et cystéine sont très bas chez l'adulte. »

La glycine fait montre d'une large fourchette d'actions antitumeur, y compris l'inhibition de la formation de nouveaux vaisseaux sanguins (l'angiogenèse^{*2}). On a démontré son action protectrice dans les cancers du foie et le mélanome. Puisque la glycine est non-toxique (si les reins fonctionnent encore (...)), ce type de chimiothérapie peut être agréable.

Lorsque nous consommons des protéines animales dans des plats traditionnels (par exemple le fumet de poissons, le fromage de tête, les côtelettes de porc, le bouillon à base de pattes et pilons de poulet), nous intégrons une grande quantité de glycine et de gélatine. Cet équilibre global des acides aminés est le soutien d'une série de processus biologiques, y compris la croissance noble des tissus et organes chez les enfants. Lorsqu'on ne consomme que les parties musculées de l'animal (le steak) l'équilibre des acides aminés qui pénètrent notre circuit sanguin est similaire à celui qui est produit sous stress extrême, lorsque l'excès de cortisol provoque une dégradation musculaire pour produire énergie et matériau de reconstruction.

« L'utilisation de la gélatine comme protéine diététique principale est une façon commode de limiter les acides aminés qui sont associés avec les problèmes du vieillissement. »

Un apport généreux en glycine/gélatine dans le cadre d'un apport équilibré des autres acides aminés produit une série d'autres actions anti-stress. La glycine est

reconnue comme un neurotransmetteur « inhibiteur ». Elle facilite le sommeil naturel. Utilisée comme supplément, elle aide à guérir plus vite d'accidents cardiaques, elle améliore l'apprentissage et la mémoire. Il semble qu'au sein de chaque cellule cet acide aminé fasse preuve de la même action protectrice et antistress. La série de blessures cellulaires provoquées par un excès de tryptophane et de sérotonine semble

prévenue ou corrigée par un apport généreux de glycine. La glycine peut prévenir ou soulager (...) les dégâts des radicaux libres, l'inflammation, (...) la surcharge calcique, les dégâts aux mitochondries, le diabète, etc.

Pendant longtemps, on a supposé que l'effet thérapeutique de la gélatine dans les cas d'arthrite résultait de son effet réparateur des cartilages ou d'autres tissus connectifs autour des articulations, simplement parce que ces derniers contiennent beaucoup de collagène. (...) Une partie de la gélatine va être incorporée dans le cartilage des articulations, mais ce processus est très lent. Or, le soulagement de la douleur et de l'inflammation semble être quasi immédiat et ressemble plutôt à l'effet anti-inflammatoire du cortisol ou de l'aspirine.

Certains types de dégâts cellulaires sont aussi prévenus par l'apport en alanine et proline. L'utilisation de la gélatine plutôt que la glycine pure est préférable, particulièrement lorsque la gélatine est associée avec les substances biochimiques normales qui l'accompagnent. Par exemple, la peau est une riche source d'hormones stéroïdiennes. Le cartilage contient de l'acide « Mead », qui agit en anti-inflammatoire. (...)

On a récemment démontré que la gélatine et la glycine facilitaient l'action de l'insuline dans la diminution du taux de sucre sanguin et soulageaient le diabète. (...) Une récente publication scientifique démontre que la glycine soulage les colites. Mais cela fait longtemps qu'on utilise médicalement la gélatine, surtout sous la forme concentrée de bouillon de boeuf, dans les colites, les dysentéries, les ulcères, les maladies coeliaques et d'autres maladies du tube digestif. (...)

Traduction: Taty Lauwers, 03-2004

*1 L'article complet, coeur du numéro 1 de 2004 de ce bimestriel de Raymond Peat, est accompagné d'une kyrielle de références scientifiques (pour les médecins d'entre vous...). A commander chez l'auteur via : www.efn.org/~raypeat. 24 \$ par an. Quelques numéros en consultation gratuite sur son site.

*2 ndT: phénomène où la tumeur produit son propre circuit sanguin, indépendant...



Soupe d'oseille et de pourpier

BOCR

Un potage type de printemps, très frais, au goût acidulé. De l'oseille et du pourpier sont tombés en casserole, dans un fond de graisse. On dilue avec du bouillon maison, qui aura réchauffé avec des flocons d'avoine comme liant. Cette soupe est réalisée en un clin d'œil.

100 g d'oseille et de
pourpier • 50 g de pourpier
(ou de feuilles de bettes)
• 1 litre de bouillon maison
(voir page 6) • 1 cuill. s. de
flocons d'avoine.

- ❶ Portez le bouillon à ébullition avec la feuille de laurier. Jetez-y l'oignon émincé, l'ail entier et les pommes de terre en tout petits dés et laissez cuire à TOUT PETIT FEU pendant 15 minutes.
- ❷ Ôtez la feuille de laurier. Jetez alors les pousses d'orties lavées et émincées. Laissez frémir quelques instants.
- ❸ Moulinez le potage. Ajoutez du poivre fraîchement moulu. Salez au sel marin ou à la sauce soja selon vos goûts.
- ❹ Affinez d'un chouïa de crème fraîche ou d'un jaune d'œuf dilué dans du lait cru. En effet, seules, les orties paraissent astringentes à certains palais.

Une des premières à pousser la tête hors de terre, l'oseille croît dès le début printemps comme mauvaise herbe dans les jardins. Elle a été traditionnellement utilisée pour tonifier et purifier l'organisme surchargé par les excès de l'hiver.

Dans cette recette, nous pouvons ajouter de la crème fraîche, à condition qu'elle soit de lait cru. On aurait pu lier avec tout autre liant : les flocons d'avoine sont proposés ici au titre de la variété. L'oseille semble être très acide employée seule en cuisine. Peut-être est-ce la raison pour laquelle on la mélange à du pourpier ou de l'épinard, traditionnellement. C'est pourtant un légume à chérir. On peut lui reprocher de titiller les arthritiques et les gouteux. On en fait de délicieuses sauces pour le poisson (crème fraîche et oseille crue ciselée), d'exquises tartinades au fromage frais (voir ci-après).

Légumes sauvages

Il est aujourd'hui une mode bienvenue de récolte et de consommation des légumes sauvages, depuis le pissenlit et l'ortie jusqu'à la consoude et le plantain. Ce n'est pas que l'effet d'une nostalgie dérisoire ou la peur panique d'une famine à venir. La composition des plantes sauvages est considérablement plus élevée en vitamines et minéraux que celle de leurs petites sœurs de culture, même bio. Rendez-vous dans les excellents livres du spécialiste européen de la chose: François Couplan.



AUTRES PRÉPARATIONS DE PRINTEMPS

(rééditions extraites de *Cuisine Nature... Saine et Sereine*)

La Crème d'Orties Minute a déjà été rééditée dans *Le Cru Bien Tempéré* (page 62)

Préparez aussi des **Tartines printanières légères** avec du fromage de faisselle que vous aurez fait cailler vous-même (voir *Cuisine Nature 2* - page 11 ainsi que le prochain numéro). Mélangez 150g de fromage frais à un œuf entier (ou un jaune) et à des légumes à peine cuits: par exemple des épinards (500g) améliorés du petit goût acidulé de l'oseille (150g). Salez, poivez et tartinez sur du pain grillé. C'est une entrée, un plat léger du soir, un plat de pique-nique. On pourrait l'imaginer en minuscules portions de zakouskis. Son grand frère serait la traditionnelle tartine de fromage blanc (avec échalotes, radis et ciboulette) servie il y a peu encore dans les bonnes auberges de nos Ardennes, hélas détrônée par des plats sans noms tristement réchauffés au

microondes. Dans le prochain numéro, on verra quelques variantes de Tartines Légères pour nous régaler de notre fameux Fromage Frais maison.

Autre légume du printemps, le pissenlit est aussi un dépurifiant de l'organisme, au même titre que l'oseille et l'ortie. Le goût amer de ce grand ami du foie est ici tempéré par du fromage de qualité ou un avocat. Essayez aussi une **Salade de pissenlit au comté** : des feuilles de pissenlit de culture (ou de champ si vous habitez à la campagne) sont mélangées en salade avec des dés de comté ou d'avocat, des graines de tournesol et des croûtons à peine frottés d'ail. On peut aussi râper un peu de chèvre mariné. Si vous mangez sans laitages, l'avocat composera un apport en protéines de qualité de substitut. Il apportera aussi quantité de minéraux, des protéines de qualité et des acides gras essentiels. Le comté est très rarement frelaté, presque toujours au lait cru, en tout cas lorsqu'il est garanti A.O.C.



En comparaison avec celui d'un David Servan-Schreiber (« *Guérir...sans médicaments* »), le livre de Pierre Pallardy séduira ceux qui savent bien qu'il n'est pas de gélule miracle (les omégas 3 de D.S.S.) ou de technique extérieure révolutionnaire (EMDR) pour amorcer une dynamique positive, mais que le chemin de la santé est long, multifactoriel et intérieur. Disons, histoire de me faire des ennemis, que le livre de Servan-Schreiber est pour des enfants, celui de Pallardy pour des adultes. Il n'est pas de doute que D.S.S. soit extraordinaire, sage, modéré, bien informé, ouvert et sceptique en même temps, mais son approche est si allopathique qu'on en perd ses repères. C'est le Paolo Coelho de l'alter-psychiatrie, il fait croire que l'on peut trouver sa légende personnelle au coin de la rue.

Revenons à P.P. Il y a bien des petits détails à souligner dans l'ombre de son livre. En effet, comme ses compères naturos, il souffre peut-être du fait que cette branche des médecines douces est peu régulée et que ses praticiens sont peu encadrés. Et que je te serve alors une bonne sousoupe où je me prends les pieds dans de multiples fonctions: à l'occasion il s'improvise psy de bazar (« *les enfants machin ne mangeaient plus parce qu'ils ne digéraient pas la séparation de leurs parents* ») ou encore rédempteur (« *et alors, j'ai parlé aux parents et tout s'est arrangé* »). Si vous pouvez simplement sourire du ridicule où s'enfonce un homme qui paraît par ailleurs formidable, vous sauterez aussi les pages finales de philosophe du dimanche. Sa profonde sincérité n'arrive pas à racheter le côté pitoyable de ces pages puérides: les étincelles de bonheur que l'on peut glaner au quotidien, dans le métro...

Comme quasi-tous ses copains de la diététique du jour, il estime que les graisses animales sont « *néfastes* » si on en abuse. Mais non, voyons, cette croyance, qui est d'ailleurs démontée par un simple regard vers les traditions ancestrales, dériverait d'une erreur d'analyse de statistiques (voir par exemple mon dossier *Le Beurre Serait le Meilleur*, dans Cuisine Nature nr 2 pages 8-9). Le choix d'un type de graisse ou d'un autre serait aussi individuel, selon profil biologique.

Et puis, tout un chapitre sur les omégas 3... Tiens je ne l'attendais pas celui-là! Grâce aux « dernières Journées de la Nutrition Appliquée à la Santé », bien sûr. Il se frottent les mains, les gars du lobbying pharmaceutique, dis donc. Ils ont de bons relais dans les media pour fourguer leurs petits potiquets. Et notre petit Pierre qui recommande de la margarine à l'huile de colza... Bof! Vous savez pourtant qu'aucune société humaine n'a avant nous testé des omégas 3 dans de telles proportions et que quantité d'études scientifiques incriminent l'excès d'acides gras omégas 3 sur la durée dans les problèmes de vieillissement.

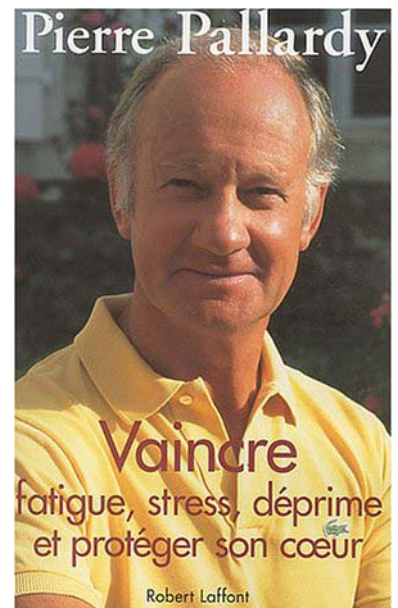
Même s'il reconnaît que « *chaque individu relève d'une discipline alimentaire différente et personnelle* », il conseille à TOUS de boire beaucoup d'eau. Bien sûr, ça vaut mieux que des sodas ou du porto! Mais cela ne dépend-il pas tout simplement du tempérament métabolique de chacun, et surtout du reste de la ration alimentaire? Comment forcer à boire autant d'eau deux personnes aux plans alimentaires différents: l'une qui mange fruits et légumes en pagaille, des aliments frais; l'autre qui se nourrit d'aliments préparés, sursalés, sursucrés, qui est polymédicamentée... tous paramètres qui augmentent les besoins en eau?

Malgré sa trame naturopathique, son livre précédent pêchait par une attitude allopathique: à telle pathologie tel traitement. Mais non, enfin, si tout vient vraiment du ventre, alors on applique le même programme à tous. Ici, dans « *Vaincre...* », le discours est plus holistique et plus stratégique. Les conseils pratiques sont bien plus souples et adaptables. Bien mauvais lecteur serait celui qui ne comprendrait pas, cette fois-ci, que l'approche de la fatigue et consoeurs sera multi-factorielle ou ne sera

Une fois dépassée la rhétorique surboostée d'un méga-égo, vous trouverez ici des pistes claires, équilibrées, multifactorielles pour prendre votre ventre en mains.

pas. Que la paix soit sur celui qui me dira encore: « *Mais j'ai suivi ses conseils diététiques!* » tout en reconnaissant qu'il n'a ni marché, ni auto-massagé, ni pratiqué la gym des deux cerveaux.

J'ai pris le temps de décortiquer ce livre avec un esprit peut-être un peu plus critique que les medias pour que vous y trouviez des pistes utiles et praticables. S'ils ne l'ont déjà reçu de mes blanches mains en direct, lors d'entretiens culinaires, les plus pointus et curieux d'entre vous iront consulter le complément d'article sur le site, où je résume ce que l'on peut retenir du plan alimentaire suggéré par Pierre Pallardy selon une grille de lecture Cuisine Nature (via www.taty.be/Doc).



aussi auteur de *Et Si ça Venait Du Ventre ? (2002)*

* « *ma* » méthode et « *je pense que* » cent fois lus sur ses trois cent pages, alors que « *sa* » méthode est inspirée par les naturos et le tao.

ÉDITO 1

LIRE-VOIR-RENCONTRER:
 LE DERNIER LIVRE DE PIERRE PALLARDY:
 "VAINCRE FATIGUE, STRESS, DÉPRIME
 ET PROTÉGER SON COEUR" 3-11

PRINCIPES DU WOK 5

DOSSIER: DU BOUILLON POUR VIVRE MIEUX VIEUX? 8-9

RECETTES:

② MON PAIN ... CRAQUANT ET MOELLEUX 2

② VARIANTES DE PAIN 2

② CHOU-FLEUR AU CURRY AU WOK 4

② MASALA DE SAUMON AU WOK 4

② MOELLEUX AU CHOCOLAT (monter les blancs en neige) . 6-7

② SOUPE D'OSEILLE, TARTINE LÉGÈRE, CRÈME D'ORTIES 10

suite de l'édito page 1

C'est dans l'encart de publicité que vous trouverez mes prochaines activités, avec des ateliers pratiques de cuisine, les prochains livres, les options de cure anti-fatigue au vert pour tous budgets, le récapitulatif des thèmes et recettes de la série Cuisine Nature 2003.

Bienvenue à tous, ré-abonnés et nouveaux abonnés. En route pour six autres numéros pleins d'informations indépendantes, documentées et insolentes.



A l'affût de témoignages

Dans le cadre d'un prochain livre, je souhaite rassembler le plus grand nombre possible de témoignages de personnes qui ont recouvré la santé en choisissant la voie d'une alimentation mieux ciblée.

Signe de cette modernité décalée que j'ai incarné pendant des décennies, je rencontre peu d'interlocuteurs (particulièrement en maladie chronique) qui soient d'emblée convaincus que l'assiette équilibrée pourrait s'avérer l'un des piliers du bien-être ... En revanche, ils retrouvent leurs repères lorsque je leur raconte des histoires vécues, vrai de vrai.

J'en suis arrivée à la constatation qu'un livre tissé de mille récits authentiques parlerait mieux à chacun, qu'une seule personne à tous, du haut d'une position d'autorité, qui n'est jamais sans danger...

Un livre humain, écrit par des humains pour des humains. Laissons les premiers intéressés raconter eux-mêmes leur périple de santé et mettre en commun leurs expériences et leurs impressions.

Cet ensemble paraîtra sous version électronique à télécharger sur le site de mes élucubrations: www.taty.be.

Gratuit puisqu'il s'agit d'une oeuvre collective et généreuse. Le titre provisoire, en attendant vos suggestions, réactions et commentaires:

*Parcours de renaissance
grâce à une autre façon
de se nourrir*

Pour votre inspiration, j'ai déjà publié sur le site les premiers témoignages.

Le bimestriel des personnes intelligentes qui voudraient aussi cuisiner



Cuisine Nature

Rédaction et éditeur responsable:
 Taty Lauwers, 11 allée du Mont Cheval,
 B-1400 Nivelles. Textes et recettes ©
 Taty Lauwers. Se vend uniquement par
 correspondance.

Abonnement 2004 (6 numéros)

- en Belgique: 16.50 euros
- étranger: 20.50 euros.

Paiements en Belgique: virement bancaire au compte Aladdin de la Poste 000-1407731-67 (adresse ci-contre).

Les six anciens numéros de 2003,

frais de poste compris (liste des thèmes et recettes en encart)

- Belgique: 14 euros
- étranger: 18 euros .

Paiements étranger: via le portail sécurisé www.greenshop.be (Visa, Eurocard ou Mastercard internationales) ou écrire à taty@island.be.

11 allée du Mont Cheval
 B-1400 Nivelles
 tél: +32-(0)67-84 11 22
 télécopie : +32-(0)67-22 10 01
taty@island.be
 Annexes sur www.taty.be/Doc

Satisfait ou remboursé!

Résiliez votre abonnement à tout moment: vous recevrez en remboursement par voie bancaire le montant de l'abonnement moins les exemplaires déjà reçus et moins 2,50 euros de frais de dossier s'il s'agissait de votre premier abonnement.



Cuisine Nature

Liste des thèmes
et recettes (2003)

commande: taty@island.be ou
(32)(0)67-84 11 22 ou
www.greenshop.be

Lettre personnelle de Taty. Impact de la cuisine sur la santé: un autre éclairage.

Aliments sacralisés, aliments démonisés...

Du beurre en pâtisserie? - nr 1 (04-2003)
Le beurre serait le meilleur? (dossier) - nr 2
Quels sucres en pâtisserie? - nr 2 (06-2003)
Le sucre et l'immunité - nr 3 (08-2003)
Les vertus oubliées du bouillon - nr 2 (06-2003)
Vertus de l'avoine - nr 5 (12-2003)
Bienfaits du coco et graisse de palme - nr 5

Fragilités modernes

Allergies franches ou hypersensibilités alimentaires?
nr 1 (04-2003)
Techniques pour déterminer les hyper-
sensibilités: poulx-carnet alimentaire - nr 1 (04-2003)
Le régime crétois contre la fatigue chronique?
nr 2 (06-2003)
Prise en main de ma santé en cuisine - nr 2 (06-2003)
Les cristallisations sensibles - nr 3 (08-2003)
Candidose ou dysbiose? - nr 4 (10-2003)

Lire-voir-écouter

L'amour du bon lait, de Carol Vachon - nr 2 (06-2003)
Sauvez Votre Corps, de Catherine Kousmine - nr 4 (10-2003)
Penser sa cuisine: *Un Festin pour Tantale* de Bernard
Charbonneau - nr 5 (12-2003)

Le prêt-à-penser en cuisine

Les "vilaines" molécules de Maillard? - nr 2 (06-2003)
Le mythe du tout-végétal - nr 3 (08-2003)
Les oeufs? Mon coeur! - nr 5 (12-2003)
Prends ce petit pot de chrome... - nr 5 (12-2003)

Alimentation saine

Etre végétarien équilibré aujourd'hui - nr 4
Créatif culturel en cuisine? - nr 3 (08-2003)
Alimentation saine: c'est par où, dis? - nr 5
Vacheries sur le lait? - nr 6 (01-2004)
Manger bien, c'est si simple + «Une autre cantine»
- nr 6 (01-2004)
Le trempage des céréales/oleagineux - nr 6 (01-2004)

Les bonnes adresses

Les bonnes adresses pour l'épeautre - nr 1 (04-2003)
Les GACs ou groupements d'achats collectifs - nr 6
(01-2004)

Techniques annexes

La marche afghane - nr 1 (04-2003)
Les respirations abdominales - nr 2 (06-2003)
Le sauna bien tempéré - nr 5 (12-2003)

Recettes Mes Racines en Cuisine

Pain d'épeautre Mi-Mi (trempage, levain ou levure -
pourquoi l'épeautre? Nos sots d'aïeux) - nr 1 (04-2003)
Fromage frais sans présure - nr 2 (06-2003)
Des confitures peu sucrées, conserver sans stériliser, des
confitures-minute en hiver - nr 3 (08-2003)
Gelée de pommes aux épices orientales - nr 3
Beurre frais maison - nr 4 (10-2003)
Tagliatelles maison à l'épeautre - nr 5 (12-2003)

Recettes Desserts sains en famille

Speculoos et vertus des épices - nr 1 (04-2003)
Une vraie tarte au fruits maison en pâte brisée sucrée
(au robot ménager) - autres tartes salées - nr 2
Le cake grand mère - nr 3 (08-2003)
Adapter les desserts en version nourricière - nr 4
La crème anglaise inratable - nr 6 (01-2004)

Recettes Chérubins

Limonade maison d'Alexandre
+ (quels sucres, le miel?) - nr 1 (04-2003)
La charlotte aux fraises au fromage frais maison - nr 2
Biscuits moelleux aux raisins secs - nr 4 (10-2003)
Pâte à tartiner au choco - nr 4 (10-2003)

Recettes De Bonne Fame

Choucroute de la mer, lacto- fermentations nr 1
Le bouillon de volaille à l'ancienne - nr 2
Le bouillon Miso à la japonaise - nr 2 (06-2003)
Le bouillon de légumes Bieler - nr 2 (06-2003)
Beurre clarifié à l'indienne - nr 3 (08-2003)
Risotto à l'ancienne - nr 4 (10-2003)

Sans Blé, Sans Lait et Sans Regret

Poulet coco et curry au wok - nr 5 (12-2003)
Pain azyme d'avoine - nr 5 (12-2003)
Rochers de coco - nr 5 (12-2003)

Le Cru et le quasi-Cru spécial Jules

Mayonnaise maison pour la pitta - nr 1 (04-2003)
Farce pour pittas au four 85°C (les cuissons basses
températures) - nr 1 (04-2003)
Les jus Breuss - nr 2 (06-2003)
Lait d'amandes maison - nr 3 (08-2003)
Homard à la vapeur douce - nr 5 (12-2003)
Les germinations faciles en images - nr 6 (01-2004)
Le caviar de tournesol germé au curry - nr 6
Le jus de pousses de blé - nr 6 (01-2004)
Amandes germées croustillantes - nr 6 (01-2004)

Collection Cuisine Nature

chez Nauwelaerts-Aladdin



W
W
W
·
C
U
I
S
I
N
E
N
A
T
U
R
E
·
C
O
M

Tome 1



Cuisine nature à toute vapeur

Les bases de la cuisine nature selon la doctresse Kousmine : quels produits, dans quelles proportions, huit étapes pour changer en douceur en un mois, un an, quatre ans... 266 pages, 20eur.

Tome 2



Cuisine nature... saine et sereine.

Hors stock. Ré-édité en plusieurs petits livres: les tomes 4 à 7 ci-dessous.

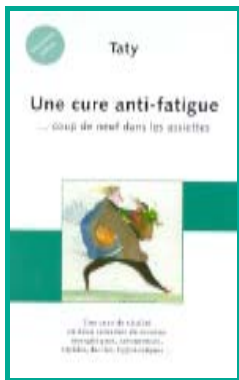
Tome 3



Pour mes enfants (ou "en herbe")

Comment concilier vie moderne et cuisine de qualité, comment garantir aux petits force et santé sans y perdre la nôtre, sans dogmatisme... 256 pages, 20eur, 14euros en promo.

Tome 4



Une cure anti-fatigue coup de neuf dans les assiettes

Une cure de vitalité de 2 semaines avec plein de recettes de cuisine nature savoureuses, rapides, faciles, hypotoxiques... Introduction pratique à l'utilité de saines et charitables cures de drainage. Version accélérée de l'alimentation hypotoxique, de type Seignalet ou paléo-nutrition, cette cure est en outre un outil

pratique de détection des hypersensibilités alimentaires et une promo du bio... 80 pages, 8,48eur.



Le cru bien tempéré: recettes anti-fatigue

De nouvelles recettes, dont les cuissons douces (vapeur, four doux), tout en délices et envolées de saveurs et pourtant faciles, même pour ceux qui ne cuisinent pas. C'est le tome spécial Jules! Les recettes sont pimentées de commentaires instructifs, sympas et amusants: tours de main de base, conservation et achats des produits, vertus santé des aliments courants, etc... 80 pages, 8,48eur.

Tome 5

A l'exception des tomes 6 et 7, tous les livres sont en vente en librairies, magasins bio en Belgique ou via le portail sécurisé www.greenshop.be.

Nouveau
avril 2004



Graines germées en pratique ménagère

14 • pour l'achat groupé
des deux volumes

Graines de curieux
ou les graines germées en perspective
(partie théorique)
55 pages, 8 euros

Tome 6

Graines de gourmand
ou recettes ménagères rapides et
faciles à base de graines germées
(partie pratique)
94 pages, 8 euros

Tome 7

Uniquement en format électronique par internet*. Achat par correspondance chez Aladdin ou via www.greenshop.be

* vous téléchargez pour imprimer chez vous ou vous le faites faire par votre nièce bienveillante, bien sûr.

Aladdin

+32(0)67-84 11 22 - aladdin@island.be
11 allée du Mont Cheval - B-1400 Nivelles

Vous souhaitez échanger des informations, des trucs et astuces, des questionnements avec d'autres curieux de la cuisine saine/nature sans chercher de réponses figées?

Venez discuter en groupe aux Cafés Nutrition que j'anime à Schaerbeek.

Vous cherchez une introduction partielle et ex-cathedra à l'un ou l'autre point précis?
Choisissez l'une de mes conférences.

Vous voulez des réponses rapides et individualisées à votre problème personnel, vous aimeriez débroussailler le terrain de vos choix culinaires?

Contactez-moi pour un *entretien culinaire* (à Nivelles, Rixensart, Daverdisse ou Virton).

**Nouveau
avril 2004**

Vous êtes intéressé autant par des recettes pratiques et faciles que par des articles de fond sur l'alimentation aujourd'hui, ce que manger veut dire, que valent pour vous réellement les prescriptions diététiques à la mode ?

Abonnez-vous à ma *lettre bimestrielle*, confidentielle, insolente et indépendante

Cuisine Nature

(12 pages, specimen sur demande)



Rubrique www.Moi.com

- ≈ **Nutrition sur mesure*** cycle de cours théoriques, à Rixensart les mardis 4 mai, 11 mai et 8 juin de 19h à 21h30 (58 euros pour le cycle - tél: 067-84 11 22 ou www.taty.be).
- ≈ **Manger bien, c'est si simple!** * atelier pratique pour ceux qui ne cuisinent pas, à Nivelles, samedis 15 mai et/ou 5 juin (36 euros par cours tél: 067-84 11 22 ou www.taty.be).
- ≈ **Cuisine nature pour les parents pressés**, atelier pratique à Rixensart jeudi 22 avril et/ou mardis 4 mai et/ou 25 mai et/ou 8 juin de 11h à 13h30 (26 euros - tél: 067-84 11 22 ou www.taty.be).
- ≈ **Graines de gourmands***, atelier pratique de recettes familiales à base de graines germées) à Rixensart le samedi 8 mai de 9h30 à 12h00 (26 euros par cours tél: 067-84 11 22 ou www.taty.be).



Vous êtes intéressé par une vision d'ensemble du puzzle de la nutrition actuelle, des informations pratiques, faciles à mettre en place dans un quotidien débordé?

Suivez mes cours théoriques trimestriels intitulés *Nutrition sur mesure*. Synthèse de la diététique classique et de l'alternutrition. Comment trouver l'alimentation qui vous est juste, à titre individuel?

Vous désirez pratiquer en groupe ces bonnes recettes de cuisine nature?

Vous êtes un débutant sans aucune expérience, ou simplement trop fatigué pour cuisiner ?

Ce sera l'atelier pratique mensuel *Manger Bien c'est si simple*, cuisine nature pour ceux qui ne cuisinent pas, c'est le *crash course* culinaire spécial Jules.



Vous connaissez les bases mais vous êtes à court de temps, d'organisation, d'idées ?

Ce sera le cours de *Cuisine nature pour les parents pressés*, atelier pratique mensuel de recettes santé en 20 minutes chrono.



- ≈ **Une cure anti-fatigue**, conférence à Bruxelles (Arsenal) 3 mai 19h30 chez www.AimerApprendre.com ou tél. 02/654.08.18 ou 0499 43 99 02.
- ≈ **Café nutrition** chez Salvia e Rosmarino à Schaerbeek le 18 mai de 20h à 22h (tél. 02-742.35.47 ou 02-734 85 69)
- ≈ **Comment changer en douceur vers une alimentation plus ressourçante**, conférence en 2 soirées en petit comité chez Nicole Couvreur les lundis 10 mai & 7 juin de 19h30-21h45 (55 euros - tél: 02-523 87 85).

* *Aussi à Daverdisse (près de Redu, prov. Luxembourg) en juillet et en août, à Nivelles en automne, à Sauvenière (Gembloux) au printemps 2005.*



Vous êtes conscient de l'utilité de passer deux semaines de repos organique profond de temps en temps. Vous voulez vous ressourcer en douceur avec ... une cure anti-fatigue, par exemple. Bonne nouvelle pour ceux qui voudraient se faire bercer un peu avant de se prendre en mains et mener cette cure à la maison : je vous propose plusieurs options de semaines de cure résidentielle au vert pour tous budgets.

En chambre d'hôtes

Vous réservez, seul ou entre amis, un séjour de 5 à 14 jours dans une des chambres d'hôtes des **Fermes de Ressourcement** dont les hôtes sont formés à la cure anti-fatigue. Autres adresses chez l'instigatrice du projet Fermes de Ressourcements: Monique Fortamps, 081-60.00.60 ou fwa@fwa.be. Une brochure vous sera envoyée.

Prix habituel des pensions complètes en chambres d'hôtes: environ 50 euros par jour par personne.

- ≈ A **Jamiolle**, près de Philippeville, chez Roland Cartrysse
tél : 071.66.62.53 - roland.cartrysse@busmail.net
- ≈ A **Orgeo**, près de Neufchateau, chez Françoise Déom
tél. 061.41.19.45. Dans sa propre Ferme de Ressourcement, Françoise ne dispose que d'une seule chambre mais se propose de vous recevoir en table d'hôtes de la cure anti-fatigue si vous logez : soit à Orgeo même (en gîte de 5 personnes, du 2 au 10 avril, du 17 au 24 juillet et du 14 au 21 août) ou à Fays-les-Veneurs (en chambre d'hôtes individuelles, dates souples).
- ≈ A **Pailhe**, près de Huy, chez Leah Fiasse-Thyryon
tél : 085.41. 19.64 - leahfiasse@hotmail.com
- ≈ A **Achet**, près de Ciney, chez Vinciane et Geoffroy Prioux de Baudimont 083.61.34.44 geoffroy.prioux@belgacom.net

Et aussi ...

Cordon bleu émérite, Martine Sonck vous propose cinq jours de cure anti-fatigue dans sa ravissante maison d'hôtes **La Marlière à Wellin**.

"Nous travaillons avec les produits les plus naturels possible. Vous pouvez m'accompagner en cuisine toute la semaine si vous le désirez et profiter de mon expérience de la table d'hôtes

autant que vous en avez envie. De belles longues promenades, avec ou sans nous, compléteront ce séjour de remise en forme."
Prix en pension complète boissons comprises (pas de vin pour la cure, bien sûr...), pour un séjour du dimanche 18 h au vendredi 15 h, hors vacances scolaires : 400 euros pour une personne + 200 euros pour une deuxième personne accompagnante et partageant la même chambre. Tél : 084-38 81 51 – site. www.lamarliere.net (Ardennes belges).

La cure anti-fatigue à dates fixes

Vous vous joignez à un groupe pour une semaine de cure avec massages dans le sud de la France : au **Plan de la Tour dans le Var**, avec Marie-Anne Delville (dates sur demande au 00-32-(0)2-374 96 99). Pour d'autres dates à définir avec Marie-Anne, si vous vous réunissez à quatre personnes pour réserver, une semaine peut être organisée.

Ou encore

- ≈ A **Bruxelles**, (Auderghem), Christiane Lefèvre vous propose aussi de vous recevoir en table d'hôtes de cure anti-fatigue le midi à dates fixes (12 au 16 avril, autres dates tél : 02-673 69 28).
- ≈ Dans toute **Ferme de Ressourcement**, s'il n'y a plus de place en chambre d'hôtes la semaine de votre choix, vous pourriez loger en gîte proche et profiter de leur table matin et soir?