

Howell et kouchakoff

Dans les années quarante, un chercheur, Edward Howell, a publié le résultat de ses recherches sur les **enzymes**. C'est son unique ouvrage *Enzyme Nutrition* qui a propagé l'idée de se limiter à 40°C de cuisson pour ne pas détruire les enzymes naturels.

S'il est dans le vrai, faut-il suivre aveuglément ses conseils sachant qu'il est seul à défendre cette thèse ? Que ce n'est d'ailleurs qu'une hypothèse ? Et qu'aucune autre étude n'a pu en corroborer le fondement ?

Un autre soliste, le père de la théorie de « **leucocytose digestive** », le chercheur Paul Kouchakoff, a publié dans les années 30 sa recherche sur les paliers de dégradation des aliments, mais il est aussi hélas tout seul sur ce terrain. Difficile de faire une synthèse dans ce cas. De plus, il a changé d'avis en fin de carrière. Il reconnut qu'une portion de dix pour cent de cru sur un repas suffisait à désactiver cette leucocytose digestive.

Dans le dossier bavard des curieux page 105, je tâche de modérer les élans verbaux de mes camarades amateurs de cru. Ce n'est pas parce que le consensus scientifique ne porte encore que peu d'attention aux propriétés des aliments crus qu'il faut nier les merveilleux résultats sur le terrain. Il n'y a hélas que peu de soutien ferme et définitif du côté scientifique. En attendant que nos amis chercheurs s'y mettent, contentons-nous donc d'observer ce qui se passe sur le terrain (comment se portent réellement les crudivores puristes) et d'écouter ce que nous dit notre corps.

Retenons qu'il suffit de dix pour cent de cru sur un repas pour se prémunir de la leucocytose digestive. Par ailleurs, la production interne d'enzymes utiles à la digestion est garantie dès lors que l'organisme est alimenté en tous les nutriments utiles à son bon fonctionnement.

En quelques pages, vous avez compris comment adapter vos recettes chéries en version germée. Si la famille rechigne à s'adapter à ces goûts nouveaux, on peut malgré tout se contenter :

- d'ajouter des graines germées sur les salades de crudités,
- de les intégrer dans une pitta classique,
- de les transformer en sauces et coulis de légumes,
- de les mouliner dans un potage encore chaud,
- d'ajouter une couche de graines germées dans des sandwiches, à la place de la laitue,
- de se limiter aux plus connues comme les germes de soja vert à utiliser dans des rouleaux de printemps ou dans une fricassée au wok.

Dans les pages qui suivent je vous propose une série de recettes classiques végé déclinées en version germée : des **Poivrons Farcis aux Graines Germées** (p. 44), des **Lentilles germées au curry** (au wok - p. 45), un **Pain Parfumé de Potimarron** aux germes de quinoa et lentilles germées (p. 46), des **Rouleaux de Printemps végétariens** (p. 48), des **Keftas de Tournesol en Pitta** (p. 52), du **Tabouleh de Quinoa Germé d'Hiver** (p. 54), du **Boulghour Maison** (p. 58). Adaptez aussi en version germée des recettes de mon livre *Tartes Végétariennes et Légumineuses* (tout un chapitre sur les légumineuses, depuis les lentilles jusqu'aux pois cassés en passant par les azukis japonais). Les légumes secs, germés ou non, se cuisent :

- en soupe (la *Crème de Pois Cassés*, synonyme de nos purées Saint-Germain de cantine scolaire; ou la *Crème de Lentilles*);
- en tartina comme le *Baba Ganoush* revisité ou le *Houmous*;
- en croquettes (ou *Falafels*, ou keftas);
- à l'eau, présentées en *Potée Végétarienne*;
- en terrines, comme le *Pain de lentilles*.

POIVRONS FARCIS AUX GRAINES GERMÉES



Des poivrons rouges sont remplis d'une farce de quinoa et d'azukis germés cuits, de champignons, d'échalotes, de persil et ciboulette. On saupoudre d'un peu de parmesan et de chapelure avant de placer dans un four chaud pour une vingtaine de minutes. Adaptez en d'autres saisons à du fenouil ou des chicons (endives).

♦ 2 poivrons rouges
♦ 120g d'azukis¹
germés
♦ 80g de quinoa
germé
♦ 150g de champignons de Paris
♦ 2 échalotes ou 1 petit oignon
♦ 1 cuill. s. de persil
plat

❶ **PRÉCUSSION.** Si vous ne disposez pas de restes, faites cuire à la vapeur douce une dizaine de minutes les germes d'azukis. Ajoutez le quinoa germé la dernière minute seulement. Germé, il cuit plus vite que son ombre !

❷ Mélangez les chapeaux de poivrons coupés en mini dés avec les champignons émincés², le quinoa et les azukis. Ajoutez l'œuf, les herbes fraîches ciselées, sel et poivre. Farcissez les poivrons de ce mélange. Saupoudrez d'un nuage de parmesan râpé et de chapelure maison³ ou de levure en paillette.

❸ Faites cuire:

- au four à 180°C pendant 20 minutes
- ou à la vapeur douce pendant 20 minutes
- ou à l'étouffée en marmite Baumstal pendant 35 minutes.



Intolérants aux
laitages : gratinez avec
de la levure en paillette
en place du fromage

¹ les azukis sont de petits haricots rouges, à ligne noire

² émincer : réduire en fins morceaux, comme les poireaux crus coupés en biais du Canard laqué à la pékinoise.

³ Je fais de la chapelure germée maison en moulinant très finement du Pain Essénien à base d'épeautre germé

LENTILLES GERMÉES AU CURRY AU WOK

5



Des noix de cajou grillées (ou trempées une nuit) sont braisées au wok avec des lentilles germées et du chou chinois. Le tout est servi sur un lit de crudités râpées, carottes et chou-rave en l'occurrence – ce dernier étant un délice de fraîcheur et de saveur au cœur de l'hiver.

♦ 20 g de noix de cajou
♦ une petite tasse de
lentilles germées
♦ ½ chou chinois
♦ ½ verre de bouillon
maison
♦ 1 cuill. s. de curry
♦ 3 carottes
♦ 1 chou rave pelé
♦ 3 cuill. s. de persil
(plat)

SAUCE:

♦ 1 cuill. s. de yaourt
entier
♦ 4 cuill. s. d'huile VPPF
♦ ½ cuill. s. de
moutarde
♦ 1 jus de citron (vert,
aussi appelé lime)

❶ Version cajou trempées. Six heures avant la recette, faites tremper les noix de cajou. Elles ne germent pas. Si elles trempent plus longtemps, elles deviennent gluantes. Bleurks.

La recette est mieux appréciée par beaucoup de mangeurs avec les noix seulement rôties.

❷ Dans le wok à peine huilé, versez le curry et faites dorer pendant deux à trois minutes les noix de cajou grossièrement concassées, les lentilles germées (et rincées une dernière fois) et le chou chinois émincé. Tournez constamment.

❸ Ajoutez le bouillon. Couvrez et laissez mijoter quelques minutes supplémentaires. Si vous disposez d'un wok électrique, éteignez-le, car les aliments continueront à cuire.

❹ Versez ce mélange sur les légumes râpés crus, améliorés d'un peu de persil plat ciselé*.

❺ Fouettez tous les ingrédients de la sauce : yaourt, huile, moutarde, citron, sel et poivre. Servez le plat nappé de cette sauce légère.

* ciseler : couper finement une herbe fraîche; peut se faire au mouli-légumes électrique illustré p. 32.