

PETIT DÉJEUNER ET COLLATIONS



Les repas du matin devraient être salés si l'on écoute les demandes physiologiques. Lorsqu'ils ne sont pas aujourd'hui bâclés si pas oubliés, ils sont remplacés par des versions sursucrées... Et cela, même en cuisine vivante : des dattes sèches, de la propolis en veux-tu-en-voilà, une crème de pommes aux figues et noix. Le tout, sans accompagnement de graisses ni de protéines animales, équivaut à du pur sucre pour la plupart des profils métaboliques. Tout frugi-organiques qu'ils soient, ces petits déjeuners entretiennent une chaudière à sucre qui devient incontrôlable au fil de la journée. À la rigueur, ces petits déjeuners ne seraient consommés au petit déjeuner qu'en cures temporaires de drainage. Si vous n'avez pas faim à cette heure-là, il vaut mieux ne pas manger que de ne consommer que ces desserts du matin. Sauf si vous êtes doté d'une constitution hors pair, bien sûr. Ce n'est que récemment qu'on a introduit les petits déjeuners sucrés. Dans le reste du monde et chez nos aïeux d'avant 1900, le matin l'on mangeait pain/beurre ou lard, ou riz et légumes, ou bouillon, ou galettes salée...

Dans mon livre *Petits Déjeuners et Collations*, je me suis essayée à proposer des variantes selon tous les choix de cuisine. Dans la gamme végétarienne, je propose une *Crème Budwig*, un *Muesli*

du docteur Bircher, un Milk-Shake des Champions ou encore un toast au Houmous ou Caviar de Tournesol. Pour l'école des crudivores végétariens à la Wigmores, j'y propose un *Velouté de Fruits Frais*, une *Salade de Fruits de Saison Améliorée* ou un *Jus de légumes frais* ou amélioré. Ils peuvent tous être germifiés.

Pour compléter ces propositions, je propose ici une recette de **Confit de Tournesol au Miel** (p. 79), du **Lait d'Amandes Germées** (p. 80) et des **Biscottes Esséniennes** (p. 82). Elles sont une version croustillante du pain essénien à base de blé germé que vous achetez probablement déjà en magasin de diététique.

Hors cure temporaire ou véritable allergie, ne vous privez pas nécessairement au petit déjeuner des tous bons laitages de lait cru. Les laitages sont mis de côté par la plupart des nutrithérapeutes actuels. Cette éviction devrait n'être que temporaire, pour nettoyer le terrain engorgé. Elle ne devrait par ailleurs concerner que les produits tout venant, « mal éduqués ». Beaucoup de praticiens antilait acceptent au moins les fromages de chèvre et de brebis. En *Cuisine Nature*, on privilégie les laitages DE LAIT CRU et d'animaux nourris aux champs, qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis. C'est le mangeur qui détermine par l'expérience quel animal lui apporte le plus grand bien...

Si on les cuit, c'est un instant, en cuisson douce. Et puis, on ne les consomme que de temps en temps. Certes pas trois portions par jour ! On a vu dans *Petits Déjeuners* quelques envolées sur les vertus santé des fromages de lait cru*¹.

¹ Dans mon topo *Qui a Peur du Grand Méchant Lait ?* vous trouverez de bien plus longues dissertations sur les vertus du lait cru, et, bien sûr, les bases rationnelles et vérifiées de ce discours.

CONFIT DE TOURNESOL AU MIEL

4



Ajoutez du miel à un Beurre de Noix germées (ici: des graines de tournesol). Ce confit ne conserve pas plus de trois jours au réfrigérateur, puisque les graines sont encore crues.

◆ 3 cuill.s. de graines
de tournesol germées
◆ 1 cuill.s. de miel

¹ Pourquoi ? parce que l'arachide est le premier allergène, c'est rôti de chez rôti, les beurres du commerce contiennent souvent plus d'autre chose que de cacahuètes...

❶ **GERMINATION.** Faites tremper les graines de tournesol une nuit. Faites-les germer 8 heures minimum, 2 à 5 jours si vous en avez le temps. Rincez une dernière fois.

❷ **MOULINER.** Moulinez le tournesol germé finement. Ajoutez le miel.

Vous vous régalez de ce confit de tournesol si vous êtes amateur de beurre de cacahuètes à l'américaine mais que, pour des raisons de santé, vous vous en passez*¹. Les tempéraments inadaptés au cru font sécher les graines germées au four avant de les mouliner.

Les amandes et consœurs sont aussi riches en oxalates naturels qui, dans certains cas de fragilité, peuvent entretenir des douleurs musculaires et articulaires récurrentes. Alternez confits de noix et beurre de lait cru, par prudence.