



www.cuisinenature.com

DISTRIBUTION DE LA VERSION PAPIER

certains magasins bio (liste sur le site ci-dessus)
et www.greenshop.be

DISTRIBUTION DE LA VERSION DIGITALE

uniquement chez aladdin@island.be
ou sur le portail sécurisé www.greenshop.be

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

Photo de couverture: istockphoto.com

© Taty Lauwers 2007-2010, version 10/04.14

EAN 9782952033862 - D2010-10532-5

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty : *Cuisine Nature à Toute Vapeur – Petits Déjeuners et Collations Nature – Tartes Végétariennes et Légumineuses – Une Cure Antifatigue – Mes Recettes Antifatigue – Fruits de la Vie – Mes Racines en Cuisine* (voir le site www.cuisinenature.com).

A paraître en 2010: *Mes Nerfs en Paix: les recettes - Un Jules en Cuisine Ressourçante - Desserts en Famille*.

Les ouvrages plus théoriques sur la nutrition sont réunis dans la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com). Sont parus à ce jour en digital et en papier: *Nourritures Vraies – Mon Assiette en Équilibre – Du Gaz dans les Neurones – Qui a Peur du Grand Méchant Lait - Cinglés de Sucres – Gloutons de Gluten – Quand j'étais Vieille – Canaris de la Modernité*.

Table des matières

AVANT-PROPOS 7

Germes de Curieux	8
êtes-vous débutant en cuisine nature ?	10
êtes-vous un familier des fourneaux ?	10
Voulez-vous faire germer vous-même ?	10
êtes-vous un penseur de la cuisine ?	10
êtes-vous hyperréactif au lait, au blé, etc ?	10
PETIT LEXIQUE SIMPLIFIÉ	15

LES RECETTES 17

Itinéraire. Votre catalogue familial de plats	17
---	----



POTAGES 19

Potage de lentilles et épinards au coco	20	1
Crème de lentilles d'été	21	
Germinations faciles	21	
CRUES OU CUITES ?	22	
Velouté au concombre et fenouil germé	24	
Velouté au Jus	25	
Du yaourt cru ?	25	
Bouillon cru minute aux graines germées	27	
Crudités en pagaille	28	
Outils pour mouliner les potages	28	



ZAKOUSKI ET COLLATIONS 29

Autres idées de zakouski	30	
Caviar de tournesol germé au curry	31	3
Outils pour mouliner les caviars	32	
Germer les graines de tournesol	33	
Beurre de Tournesol et Beurre de Noix	33	
Créativité	33	

Caviar aux tomates séchées	34
Caviar de noix germées au potimarron	34
Caviar au céleri et algues	34
Variante Caviar Mamie Kousmine	34
Variantes de caviars d'oléagineuses germées	34
JOUER AU LOTO EN CUISINE: UN JEU	35
Amandes croustillantes	36
Température du four?	37
Autres oléagineuses germées croustillantes	37
Service	37
Canapé de Houmous de pois chiches germés au potimarron confit	38
Comment mouliner le houmous?	39
Caviar de lentilles	40
Falafels germés	40
Manger les légumineuses crues !?	41
Les théoriciens du cru	41
HOWELL ET KOUCHAKOFF	42



PLATS COMPLETS CHAUDS OU FROIDS	43
Poivrons farcis aux graines germées	44
Lentilles germées au curry au wok	45
Pain parfumé de potimarron aux germes de quinoa et lentilles germées	46
Rouleaux de printemps végétariens aux germes de soja et leur sauce	48
Nems vietnamiens	50
Germer le soja vert	50
Pousses de soja: ce n'est pas du soja!	50
CUISSONS DOUCES	51
Keftas de tournesol germé en pitta	52
Tabouleh de quinoa germé d'hiver	54
Quinoa	55
Riz des parfumeurs et germes de soja	56
Couscous d'hiver au boulghour et pois chiches	57
Variante couscous gastronomique aux épices	57
Boulghour maison	58

5

6

2

Conservation des céréales	59
TREMPER OU GERMER?	60



SALADES D'ACCOMPAGNEMENT	61
Les noix de cajou ne sont pas crues...	62
Salade d'été: roquette et noix de cajou, graines germées et fleurs	62
Roquette	63
Tempéraments inadaptés au cru et aux germinations	64
Salade de Capri et pesto de fin d'automne	64
Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja	65
BIENFAISANTES OLÉAGINEUSES	66
Choux & C°	67
Variations sur des choux crus et la choucroute	67
Lacto-fermentations	68



SAUCES	69
Coulis de poivrons au tournesol germé	70
Variantes du coulis	71
Sauce Vitalité	71
Sauce aux jeunes pousses de printemps	72
Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé	73
Sauce indienne Raita aux épices orientales	74



PETIT DÉJEUNER ET COLLATIONS	77
Confit de tournesol au miel	79
Lait d'amandes germées	80
Biscotte essénienne d'épeautre	82
Gluten ou pas? Décomposé?	83

GERMES DE CURIEUX	85
Pour qui? Pour quoi?	86
SEPT RAISONS DE FAIRE GERMER DES GRAINES	89
Comment les faire germer	91
Quelles graines faire germer ?	97
Combien de temps faire germer?	98
ÇA NE GERME PAS...	99
Les jeunes pousses ou le blé en herbe	100
Le blé en herbe en plateau	102
L'herbe de blé en pleine terre	104
DOSSIER BAVARD: LE CRU À CORPS PERDU	105
Bienfaits du crudisme et histoires mal connues	110
LE BÉBÉ ET L'EAU DU BAIN	112
Végé ou omnivore?	113
JEU : OÙ EST LE CRU ?	114
Les cas adaptés au cru	115
TÉMOINS	116
Erreurs méthodologiques	118
Les enzymes et la cuisson	119
Pensée magique	124
La leucocytose digestive selon Paul Kouchakoff	126
La cuisson dénature - quelle cuisson?	126
IONISATION	128
Les minéraux rendus indisponibles par la cuisson ?	130
Mangez maigre?	131
Autres illogismes	131
Jus d'herbe de blé	132
ASSIETTE RESSOURÇANTE POUR LES CRUDIVORES	133
ANNEXES	135
Tableau de germination des graines	135
Bibliographie	142
Sources des recettes	144
Index	145

*Les graines germées sont des condensés de vie, des complexes vitaminés naturels tout aussi (si pas plus!) efficaces que les formules en gélules. Elles sont un concentré de nutriments essentiels : vitamines, minéraux, acides gras et protéines sous forme plus assimilable que les versions non germées. Ce sont des compléments alimentaires essentiels, surtout en plein hiver et en particulier pour les personnes fragilisées qui souhaiteraient, par principe, éviter les produits animaux. Les graines germées bien comprises sont la porte idéale pour un végétarisme*¹ équilibré, sans substituts ni produits industriels.*

Dans la première partie du livre, je me concentre sur les aspects pragmatiques de recettes testées et approuvées par un public non acquis à la cause. Inscrit dans ma collection Cuisine Nature, ce livre-ci vise à vous donner les outils pour vous réapproprier votre cuisine, sans provoquer une surcharge de soucis. Dans quantité d'ouvrages consacrés à la germination, l'on oublie trop souvent que la cuisine n'occupe pas le cœur des pensées quotidiennes de tout un chacun. Dans ce énième livre sur le sujet, je compte apporter un éclairage nouveau et structuré tout autant que des pistes pragmatiques et faciles pour intégrer les graines germées dans une assiette traditionnelle.

¹ Ce livre est le complément du tome végétarien de la collection: Tartes Végétariennes et Légumineuses, ouvrage dont quasi toutes les recettes de légumineuses peuvent être germées et intégrées dans ce plan-ci.

Germes de Curieux

En seconde partie (pages 85 et suivantes), je décris les gestes de base de la germination, version urbaine du potager en appartement. Pour produire vos propres graines germées, vous improviserez à partir du matériel classique de votre cuisine, sans achat spécifique.

Le Cru à Corps Perdu

*Dans le dossier bavard débutant page 105, je tâche aussi de répondre avec nuance aux questions de base que les maîtres à germer ont tendance à radicaliser: crues ou cuites? gluten ou pas? limites quotidiennes? Hors de tout dogme nutrimentaire, j'ai conçu ce livre dans un esprit de discernement et de bon sens. Au début de son chemin en bien-être germéique, on est souvent tenté de prendre à la lettre les injonctions des maîtres à germer (le Centre Hippocrate, aux Etats-Unis, par exemple). Lorsqu'elles ne sont pas limitées à vos dix jours de cures de drainage bisannuelles^{*1}, les prescriptions trop strictes des promoteurs de systèmes exclusivement basés sur les graines germées traduisent plus souvent l'angoisse identitaire d'un gourou, au dépens des fondements scientifiques. Un exemple? Contrairement à la fatwa sur la cuisson des graines germées, il est parfaitement acceptable de les cuisiner, si l'on se fonde sur des bases rationnelles. Chouette! Voilà qui va déployer votre potentiel créatif en cuisine. A vous les nems aux germes de soja, à vous une crème de lentilles germées, à vous tous les plats classiques mais adaptés à la mouvance germéique.*

En route pour une version souple et informée du beau monde des graines germées.

^{*1} La Cuisine Nature détaillée dans chacun des tomes de cette collection représente les principes d'une alimentation saine de tous les jours. L'Assiette Ressourçante illustrée dans Nourritures Vraies (tome 1 de la collection intitulée Les Topos) est une cuisine nature exponentielle sur le plan de la qualité: les aliments y sont tous choisis comme remèdes. J'ai conçu en contrepoint de ces deux concepts une série de cures de drainage, que l'on choisit en fonction du profil du mangeur. et que l'on ne pratique que pendant des périodes limitées. La Cure antifatigue est la plus connue: c'est une cure de vitalité de deux semaines à base de recettes hypotoxiques. Les germinations y sont les bienvenues.

Facile



Débutant



Pressé

Les recettes sont présentées sous plusieurs formats : *Passionné*, *Débutant* ou *Pressé*. Dans cette dernière catégorie, les recettes sont aussi conçues pour les personnes épuisées (exemple des victimes de fibromyalgie et autres syndromes d'épuisement chronique). L'itinéraire des débutants est balisé par des chiffres dans la table des matières page 2 (1 etc.). Toutes les recettes peuvent être utilisées dans une *Cure AntiFatigue* et quasi dans toutes les cures de la collection *Les Topos*.

Famille

Toute la famille se réglera de ces nouvelles recettes que j'ai voulues, pour la plupart proches de nos goûts culturels. Vous recevrez vos amis sans avoir de curieuses grimaces dès que vous tournez le dos. Tout cela en bénéficiant des bienfaits de nos petites graines germées.

Fun

Les graines germées peuvent s'inscrire dans votre quotidien en joie et simplicité, sans les slogans péremptaires qui sont souvent un frein à la créativité. Ces recettes-ci sont conçues sans obéir fanatiquement à des lois promulguées comme absolues par certains.

Autres vignettes



équilibre nutritionnel



Passionné



hyper-sensibilités
comme sans laitage
ou sans gluten^{*1}