



www.cuisinenature.com

DISTRIBUTION DE LA VERSION PAPIER

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme 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

Aquarelle de couverture : Jacques Faton

© Taty Lauwers 2010, version 10/08.9a

EAN 978-2-87532-008-7 - D2010-10532-07

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.

Le titre du livre est inspiré par une « comédie fermière en quatre actes » du collectif belge *Théâtre Rural*.

Les autres tomes de la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com)
parus à ce jour en digital et en papier :

Nourritures Vraies - Mon Assiette en Équilibre - Qui a Peur du Grand Méchant Lait? - Du Gaz dans les Neurones - Cinglés de Sucres - Gloutons de Gluten - Quand j'étais Vieille - Canaris de la Modernité.

Les recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty;
livres parus en version papier et en digital :

*Cuisine Nature à Toute Vapeur - Petits Déjeuners et Collations Nature
Tartes Végétariennes et Légumineuses - Une Cure Antifatigue
Mes Recettes Antifatigue - Germes de Gourmands - Fruits de la Vie
Mes Racines en Cuisine* (voir le site www.cuisinenature.com).

A paraître courant 2010-2011 : *Mes Nerfs en Paix : les recettes -
Un Jules en Cuisine Ressourçante - Desserts en Famille.*

Table des matières

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	13
I. LIMITER LA CONSOMMATION GLOBALE DE GRAISSES ? 21	
10% 20% 30% 40% ?	22
Qualité originelle de ces matières grasses	24
Propriétés pharmacologiques des graisses	25
Aliments les plus gras	26
Comment discerner	29
Ma cure Miss Piggy	30
Tristes effets de la lipiphobie	31
Calcul mental des acteurs de la ration grasse	32
Qualité des graisses	34
Paraffine	34
Mythe de l'allégé	35
Les aliments « light » vous laissent sur votre faim	35
Les fausses promesses des produits allégés	37
Des huiles pour mincir?	38
Les sociétés premières et les doses de graisses	39
Les régimes santé prônant le gras	41
Optimal Nutrition	42
Hyperlipid	44
Témoignage d'une victime de maladie orpheline	44
HFLC pour tous?	46
II. LES PLASTIGRAISSES	47
Cuisson et point de fumée	48
Raffinage	49
Haro sur les résidus	50
Acides gras trans	52
Hydrogénation	54
Voies de toxicité des trans - hypothèses	55
Hypothétique danger des gras trans naturels	59
Les A.G. trans : pression H.T.	59
Acrylamide & Cie	60

III. FAUT-IL PRIVILÉGIER LES HUILES VÉGÉTALES ?	63
Classification des matières grasses	64
Sursimplification théorique	65
Compositions en acides gras	69
De « bonnes » graisses, de « mauvaises » graisses ?	70
Force et faiblesse des AGPI	71
Végé : quelles matières grasses	73
Vitamine F ou AGE	74
Proportions de chaque catégorie?	76
Les graisses brunes	78
IV. SATANIKES SATURÉES?	79
Historique d'une maldonne	80
Acides gras à chaîne courte ou moyenne	81
Théorie lipidique : les graisses saturées et votre cœur	83
Le mythe du cholestérol	86
Cholestérock 'n roll	87
Les œufs et mes artères...	88
Les hérétiques de la Théorie Lipidique	89
Pauvres Rosétains	92
Cancer et graisses	94
La nouvelle mode : vertus de mamzelle coco	97
Inadaptés au coco ?	101
V. LES OMEGA-6 ET -3	103
Mon père disait...	104
Des remèdes	105
Parcellaire	106
Recul historique : observations sur le terrain	108
Immuno-dépresseurs	109
Cuire de l'huile de lin ?	109
Cuire à l'huile de colza?	110
Cerise sur un gâteau amer	110
Allez hop, en chalut Simone	111
Copier les Inuits à l'aveugle : une anecdote	112
Excès d'omega 3 en farines de poisson	113
Aliments frais aux justes proportions omega-6/3	115
Huile de foie de morue ou omega de poissons	117
Faut-il éviter les sources d'omega-6 ?	119
Onagre et bourrache : les précurseurs	121
Huile de colza : oui ou non? ça dépend du contexte!	122

VI. QUELLES GRAISSES CHOISIR AU QUOTIDIEN ?	127
Cuisine Nature	128
Assiette Ressourçante - définition	128
Graisses Originelles	130
Monopoly des graisses	132
Huile ou graisse de noix de coco	133
Blanc de boeuf	135
Saindoux	136
Beurre clarifié	136
Pour réaliser une mayonnaise	137
Quelles huiles en cuisine nature ?	137
Pour assaisonner	137
Sauter, cuire à l'étouffée, etc.	138
Pour les sauces cuites	138
Fritures et cuissons vives	138
Mélange d'huiles pour une vinaigrette	139
Quelles graisses dans quel cas de figure	140
VII. CUIRE SANS NUIRE (FRITURES, PÂTISSERIES, ETC.)	145
Cuissons simples	146
Du beurre en pâtisserie ?	147
Friture	148
Contrefeu des fritures	150
Résistance à la chaleur	150
Stabilité à l'oxydation	153
Indice de stabilité pour les fritures	153
Huiles de friture en mélanges	155
La friture bien menée	157
VIII. LA CURE MISS PIGGY	159
Liste positive d'aliments autorisés	161
Grille de base	162
Types de menus	163
Aliments protéinés et gras	165
INDEX	167