

## Plateforme pour les crudivores Cuisine Nature ou Assiette Ressourçante

Pour la plupart des mangeurs, le crudivorisme est un projet temporaire, de drainage. Pour certains sujets, il peut être un plan permanent. Ce programme est particulièrement conseillé à certains profils (en excès, kapha ou yang en typologie ayur-veda ou chinoise, etc.) et carrément délétère pour d'autres (dénutri, vâta ou yin instable dans les mêmes diététiques orientales, etc.). Les mangeurs de type crudivore qui souhaitent opter à plus long terme (plusieurs mois) pour la version sage du crudivorisme, peuvent suivre les grilles et les menus proposés dans mon livre *Une Cure Antifatigue* en les tempérant des mises en garde dont j'ai émaillé les recettes du présent livre et que j'ai exposées plus en détail dans le dossier *Le Cru à Corps Perdu* au plan théorique. Si vous souhaitez un autre repère sous forme de grille, basez-vous sur la grille de l'*Assiette Ressourçante* déclinée dans mon livre *Nourritures Vraies* en versions omnivore, semi-végétarienne et purement végétarienne. Appliquez les conseils ci-dessous pour en faire un plan quasi-cru. Rappelons comment arrondir les angles afin que l'organisme puisse y trouver de quoi se ressourcer au lieu de se drainer simplement.

o Vérifiez que votre organisme est en état de tirer parti de ce type de cure prolongée. Le thérapeute ou le coach vous aideront à évaluer si votre système digestif est en état d'en tirer bénéfice. Il faut entre autres des intestins en béton si vous accueillez le végétal cru. Les soupes crues, même au blender professionnel sont une aberration nutritionnelle pour quiconque n'a pas des intestins d'astronaute — sans compter que certains végétaux ne sont d'aucun apport s'ils sont consommés crus (potimarrons, etc.).

o Choisissez le cru surtout pour les produits animaux et les graisses, ce qui convient à presque tous les profils.

o Jouez des herbes aromatiques et des épices pour entrer dans le monde de la vraie crusine...

o Hors cas rare de mangeur grand mastiqueur, les végétaux crus ne sont vraiment bien utilisés que sous forme de **jus**. Les légumes crus, entiers ou râpés, demandent que l'on mâche soixante fois et plus chaque bouchée pour que leurs nutriments soient bien métabolisés. Si vous n'êtes pas un grand mastiqueur, les jus frais permettront d'éviter des fibres irritantes pour un tube digestif fragile. Par ailleurs, vous ne devrez plus fournir de travail digestif pour absorber les nutriments.

o Les plus végétaliens des crudivores choisiront les protéines végétales sous forme germée : oléagineuses, céréales complètes et légumineuses. Les **céréales** crues, même germées, sont à éviter absolument, sauf chez les mangeurs à grande force digestive - et encore, en période de drainage. Seules les graines légères (alfalfa, poireaux, etc.) ainsi que les oléagineuses germées peuvent être mangées crues. Les **légumineuses**, même germées, doivent absolument être cuites à cœur. Assaisonnez-les de graisses crues. Accompagnez-les de jus de légumes crus si vous les digérez. Ne mangez pas de pois chiches germés crus, ni de céréales germées crues (sauf, à la rigueur, dans le pain essénien qui est précuit) si vous avez une constitution d'astronaute.

o Les plans crudivores ont tendance à surdoser le quotidien en **graisses polyinsaturées** (colza, noix, etc.) au détriment des autres catégories de graisses. Introduisez des viandes crues, des oeufs, des laitages de lait cru (si vous n'êtes pas intolérant déclaré), du beurre fermier bio, du lait de coco (pas trop cru, mais bon...).

o Cuisez les **protéines** animales (viandes, poissons, etc) de temps en temps en cuissons douces (basse température au four, selon les recettes de *Mes Recettes Antifatigue*), ce qui est le plus proche du cru.

o Même crus, les **fruits** sont des apports de sucre. Hors cas rare de profil frugivore, limitez-en la consommation à deux par jour. Les fruits devraient toujours être de saison et de région, bien mûrs — ce qui limite tant le choix qu'il n'est pas difficile de se limiter à cette dose. Limitez les **fruits secs** à deux petites poignées par jour. Les fruits exotiques (bananes, mangues, etc.) sont à modérer si vous avez des soucis du côté des circuits de l'histamine.