

CUISINE NATURE: BIMESTRIEL

Cuisine Nature offre une plateforme utile à tous ceux qui veulent approcher pas-à-pas la cuisine saine, avec bon sens et sans dogmatisme, grâce à des recettes traditionnelles revues à l'aune des récentes découvertes nutritionnelles. Les recettes sont choisies et composées dans l'esprit P.P.P.P.: Paresseux Productif Pressé Petit-Budget...

Chaque numéro contient un ou plusieurs articles de fond ainsi que quatre recettes inédites détaillées pour les débutants, agrémentées de commentaires sur les aliments, leur qualité, leur valeur — vus sous la loupe de la cuisine nature, soit "impact de la cuisine sur la santé: un autre éclairage". Quelques catégories:

- *Recettes de Bonne Fame: Mammy Croûton ou les justes gestes à l'ancienne*
- *Recettes pour Chérubins: pour initier les petiots*
- *Recettes de Vrais Desserts en Famille: commencer des biscuits, gâteaux, crèmes maison sans chichis et sans matériel, mais! sans additifs*



Cuisine Nature

Belgique - Belgique
PP - PB.
1400 Nivelles 1
BC 5883

nr 23 @ octobre-novembre 2006

Lettre personnelle de Taty. Impact de la cuisine sur la santé: un autre éclairage.

Nous en sommes à notre avant-dernier tour de piste latéral des théories et pratiques en diététique classique et en alimentation. Il me plaît d'illustrer ce numéro par le zèbre du pastel ci-contre. Non seulement le blanc et le noir semble la norme en nutrition mais en allemand, les passages cloutés s'appellent des « rayures de zèbre ». Curieux, si l'on sait que cet animal est indomptable, comme nous en cuisine nature, n'est-ce pas ? En version animale « l'oeil était dans la tombe et regardait Cain »... celui-ci nous interroge : « qu'as-tu fait de ta nature ? », le mot nature étant ici compris dans tous les sens du terme. Kfoui ! Je dérape, le texte devient pompeux. D'autant plus que selon mon fils à qui je lis le texte, le zèbre dit



plutôt: «De grâce, change de chaussettes.» Message compris. Allez, hop, en route pour la pratique. Page 2 : des **Macarons aux Amandes et au Miel**, recette sans farine adaptée au régime sans gluten et au Régime des Glucides Spécifiques. P.10 : les **Muffins d'Agatha**, recette classique qui peut être déclinée aussi en programme sans gluten ou en RGS. Il ne suffit pas d'être malade, il faudrait se priver en plus. Non mais ! Dans la même optique, page 5 : des **Tuiles de Parmesan**. La nutrition ne suffira pas à la joie de vos cellules. Faites l'essai d'étirements tout simples : le **Stretching** à la mode Jacques Gauthier (page 5). Dans la rubrique *Mes Racines en Cuisine*, je propose ici une **Choucroute**

maison pour débutants (pp. 6 etc.). «Amateur» de profession, je suis aussi un débutant chronique dans la mesure où je quitte un domaine dès que je le comprends. Éternel recommencement... L'avantage : je garde un oeil frais sur les premiers pas. Page 14 : comment conserver tout l'hiver du **Coulis de Tomates** sans jouer du congélateur. *Last but not least*, le dossier du mois présente les **Profils Biologiques selon la Diététique Indienne de l'Ayurveda** (pages 10 à 13). Ce volumineux dossier sera terminé le mois prochain.

Le bimestriel des personnes intelligentes qui voudraient aussi cuisiner

Le bimestriel Cuisine Nature a été mis sur pied en 2003 pour pouvoir offrir aux lecteurs pressés des portions de mes livres en voie de publication: *Mon Assiette en Equilibre*, *Mes Racines en Cuisine*, *Qui a Peur du Grand Méchant Lait*, etc; ainsi que quelques recettes qui n'ont pas vraiment de place dans mes livres papier.

Presque tous les livres prévus sont maintenant soit publiés soit le seront à court terme (avant fin 2007). Le bimestriel a terminé son parcours au numéro 24. Il n'y a plus de nouvel abonnement possible puisque les 24 numéros prévus ont été publiés à ce jour.

Vous pourrez vous en procurer la totalité ou des parties sous forme digitale, à télécharger du site:

- soit en acheter tous les anciens numéros au prix de 40 euros
- soit en acheter une série de 6 (soit 1 à 7, 8 à 12, 13 à 18, 19 à 24) à 11.25 euros la série
- soit acheter des numéros individuels au prix de 3 euros
- soit télécharger les portions gratuites, comme auparavant (voir dans la table des matières du site, par numéro www.taty.be/nature/lettrecuisinenature.htm)

Aladdin 11 allée du Mont Cheval B-1400 Nivelles
tél: +32-(0)67-84 11 22 télécopie : +32-(0)67-22 10 01 aladdin@island.be

Toutes les recettes de Cuisine Nature

La liste compilée de toutes les recettes publiées dans les livres et dans le bimestriel Cuisine Nature, classées par catégorie, se trouve sur le site, en téléchargement gratuit. Sinon: 2 euros (BE-LU et FR : envoyez l'équivalent de ce montant en timbres poste français ou belges)



Cuisine Nature

Lettre personnelle & confidentielle de Taty.
Impact de la cuisine sur la santé:
un autre éclairage.

Liste des thèmes
et recettes par catégorie
2003 à décembre 2006
(24 numéros)
La liste chronologique
est publiée sur le site.

Aliments sacralisés, aliments démonisés...

- Beurre: Du beurre en pâtisserie ? n° 1 + Le beurre serait le meilleur? n° 2
- Bouillon: Du bouillon pour vivre mieux vieux? n° 7 + Les vertus oubliées du bouillon - n° 2
- Céréales au placard (dossier ou les *Cereal Killers*) ? n° 12 (dont Le coin du nutritionnellement correct: les féculents selon la pyramide classique et à l'école d'Harvard) + Vertus de l'avoine - n° 5 article largement déployé en un livre de 60 pages "Que Reste-t-il de nos Céréales" chez Nature et Progrès (www.natpro.be)
- Fromage et pain: restons simples - n° 9
- Graisses: Bienfaits du coco et graisse de palme - n° 5 + Quelle graisse de cuisson en pâtisserie ? n° 8
- MONODIÉTÉS. JEÛNES. LA CURE DE RAISINS - n° 22
- Quels sucres en pâtisserie? n° 2 + Le sucre et l'immunité - n° 3
- Soja: panacée ou poison? Mythes et réalités- n° 13

Lire-voir-écouter

- Confitures, de M.-F. Delarozière - n° 17
- écosystème intestinal et santé optimale (docteur G. Mouton) - n° 20
- Guérissez-vous des régimes (Julia Ross) - n° 22
- Gut and Psychology Syndrome ou l'âme mal nourrie, du docteur Natasha Campbell - n° 19
- L'amour du bon lait, de Carol Vachon - n° 2
- La diététique de l'expérience de Robert Masson - - n° 18
- La diététique chinoise (dont La Santé Vient en Mangeant, de P.-H. Meunier) - n° 24
- Le régime des groupes sanguins: lecture critique - n° 14 (dont Adapter la cure antifatigue selon les tempéraments)
- Le régime Seignalet (apport et limites) - n° 15
- Les légumes, recettes de mon Moulin, de Roger Vergé - n° 18
- Les profils biologiques selon la diététique de l'ayurveda (livres : La Santé Parfaite, de D. Chopra et Le Livre de l'Ayurveda, de Judith H. Morrison) - n° 23 & n° 24
- Ma Cuisine Intérieure (M. Gillain) - n° 22
- Médecine: religion des temps modernes? par Olivier Clerc - n° 17
- Maigrir (dr Jean Minaberry) - n° 22
- Penser sa cuisine: Un Festin pour Tantale de Bernard Charbonneau - n° 5
- Sauvez Votre Corps, de Catherine Kousmine - n° 4
- Vaincre fatigue, stress, déprime et protéger son coeur de Pierre Pallardy - n° 7
- Vous êtes ce que vous mangez, de Gillian McKeith - n° 24

Fragilités modernes

- Allergies cachées ou retardées: tests et limites - n° 17
- Allergies franches ou hypersensibilités ? n° 1
- Candidose ou dysbiose? - n° 4
- Quels aliments quand l'état vital est compromis? Comment nourrir les organes épuisés - n° 21
- Du Gaz dans les neurones ou la charge toxique chez les victimes de dysbiose (par le docteur Natasha Campbell) - n° 19
- Je ne peux pas m'empêcher de manger ... (les carences en neuromédiateurs) - n° 22
- Le cercle vicieux de la dysbiose intestinale et les excès de glucides - n° 20
- L'alimentation séquentielle du dr Stanley Bass - n° 13
- La cuisine nature peut contrer les effets de la pollution (et la malbouffe peut les magnifier...) + Les maisons toxiques et votre écologie intérieure + Invitation à la conférence du prof. Dominique Belpomme "Ces maladies créées par l'homme: cancer et environnement" - n° 12
- Le régime crétois contre la fatigue chronique? n° 2
- Les cristallisations sensibles - n° 3
- Liste des Unités Sucres ou comment doser la charge glycémique globale - n° 20
- Mincir en mangeant gras (le dr Minaberry, Barry Groves)- nr 22
- Pistes balisées pour un Jules Nature - n° 8
- Pourquoi faire son propre yaourt + Milk shake d'un fast food: composition détaillée - n° 11
- Prise en main de ma santé en cuisine - n° 2
- Sécurité des moules en silicone ? - n° 18
- Techniques pour déterminer les hypersensibilités: pouls et carnet alimentaire - n° 1
- Tests de glycémie instable (Julia Ross) - n° 20

Le prêt-à-penser en cuisine

- Boutez le boeuf hors de mon assiette? n° 14
- Cholestérol: info ou intox? n° 22
- Dégâts des eaux (le diktat du litre et demi par jour) n° 15
- Mais il faut de la farine complète... - n° 20 + Liste des fibres par ordre d'agressivité- n° 20
- Fiabilité des compilations d'études scientifiques + Oméga 3 fait du gras + Mon père disait... Servan-Schreiber a dit - n° 9
- Force et limites de l'index glycémique - n° 20
- Fromage et pain: restons simples - n° 11
- Le lait, Sacré Bouc Emissaire, par le docteur Marc Deru (dossier) - n° 16

Le mythe du tout-végétal - n° 3
Les "vilaines" molécules de Maillard? n° 2
Les oeufs? Mon coeur! - n° 5
Prends ce petit pot de chrome... - n° 5
Vitamine A végétale ou animale? organique ou de
synthèse? trop de vitamine A? n° 15

Alimentation saine

Alimentation saine: c'est par où, dis ?- n° 5
Comment manger selon ma nature - n° 24
Créatif culturel en cuisine? - n° 3
Etre végétarien équilibré aujourd'hui - n° 4
Lacto-fermentés au naturel: les grands oubliés - n° 13
La diététique de l'ayurveda/2 - n° 23 & 24
La diététique chinoise - n° 24
Le typage métabolique - n° 24
Le plaisir des idées en cuisine: comment inventer des
nouveaux plats en jouant au loto - n° 20
Le trempage des céréales/oleagineux - n° 6
Les mystérieux dessous de la nutrition - n° 15
Manger bien, c'est si simple + «Une autre cantine» - n° 6
Menus végétariens équilibrés- n° 20
Oméga 3: liste des aliments naturellement riches en
oméga 3 et 6 - n° 9
Pour qui sonne le gras (dossier, partie 1) - n° 10 dont:
Quelles graisses pour qui, pour quoi, comment ?
Pauvres Rosétains (dossier Pour qui sonne le gras)
Pour qui sonne le gras (dossier, partie 2) - n° 11 dont:
Faut-il éviter les graisses saturées ? Faut-il privilégier
alors les huiles polyinsaturées ? Faut-il limiter la
consommation globale de graisses ? Faut-il éviter les
sources d'oméga-6? Des oméga 3 pour tous ? Faut-il
limiter les aliments riches en cholestérol ? Des trans
partout? Copier les Inuits à l'aveugle: une anecdote
Probiotiques et prébiotiques - n° 14
Vacheries sur le lait? - n° 6

Recettes Desserts sains en famille*1

Adapter les desserts en version nourricière - n° 4
Baby boos en dessert sans gluten sans laitage- n° 19
Crèmes glacées et sorbets: Semi-freddo au chocolat (SS =
sans sorbetière), Glace aux fraises de Martine (SS),
Crème banane minute (SS), La « vraie » Crème glacée
aux Speculoos, Glace aux Noisettes de Renelde, Glace
Moka « minute » sans œufs, Sorbet aux Abricots,
Sorbets aux fraises (SS) - n° 21 (aussi: Comment
reproduire l'onctuosité des glaces du commerce? +
Des glaces... Mais je fais régime!)
Crumble à la rhubarbe spécial Jules - n° 8
Galette des Rois en pâte feuilletée des débutants - n° 13
La crème anglaise inratable - n° 6
Le cake grand mère - n° 3
Moelleux au chocolat - n° 7
Sabayon aux poires - n° 20
Speculoos et vertus des épices - n° 1
Tarte Tatin de ma soeur + tatin salées - n° 17
Tous les gâteaux, tous les biscuits du monde - n° 23
Une vraie tarte aux fruits maison en pâte brisée sucrée +
Autres tartes salées - n° 2
+ voir aussi la catégorie Sans Blé et Sans Regrets

Recettes Chérubins

Bûche de Noël à la Coffe pour débutants - n° 12 (+
commentaire: les précieux polyphénols du chocolat)
Croquets aux amandes (dont variante sans gluten/sans
farine) aussi appelés Cantuccini - n° 22
Gallettes de mon père - n° 20
Gaufres de Bruxelles - n° 20
Limonade maison d'Alexandre + (quels sucres, le miel?) -
n° 1
Mousse au chocolat de Meuman (spécial Jules) n° 15
Crêpes spécial Jules n° 14
La charlotte aux fraises au fromage frais maison - n° 2
Biscuits moelleux aux raisins secs - n° 4
Pain d'épices de Chine et commentaires - n° 19
Pâte à tartiner au choco - n° 4
Sablés rapides, dont version graphique ou sans gluten - n° 16
Panna cotta au citron vert (variantes: café, framboises, fruits
de la passion) - n° 17
Tiramisu fermier + Tiramisu aux fruits des bois - n° 18

Recettes Mes Racines en Cuisine

*Répétition générale avant la publication
dans Mes Racines en Cuisine (printemps 2007)*

Beurre clarifié à l'indienne - n° 3
Beurre frais maison - n° 4
Choucroute: la vision du débutant - n° 23
Confiture de pêches à la vapeur douce - n° 9 (et Confitures et
marmelades minute peu sucrées)
Coulis de tomates en conserve: deux techniques - n° 23
Des confitures peu sucrées, conserver sans stériliser, des
confitures-minute en hiver - n° 3
Fromage frais (à la présure) - n° 8 + Fromage frais sans
présure - n° 2 + Tartines légères au fromage frais: 8
variantes - n° 9
Fromage de chèvre à l'huile - n° 21
Gelée de pommes aux épices orientales - n° 3
Marmelade d'oranges et ses bienfaits - n° 14 + Lemon Curd
ou Beurre de Citron n° 14
Pain au levain de Paule (du pain pour les intolérants au
gluten?) - n° 10, dont commentaires: À la recherche du
pain perdu - Faire de la chapelure-maison - Du pain
"sain" aux 7 céréales? + Choisir le meilleur pain + Pain
d'épeautre Mi-Mi (trempage, levain ou levure - pourquoi
l'épeautre? Nos sots d'aïeux) - n° 1 + Variantes de pain -
n° 7 + Mon pain ... craquant et moelleux - n° 7 + La mie
ne fait pas le moine (un pain allégé) - n° 19 + Taux de
blutage des farines - n° 19
Tagliatelles maison à l'épeautre - n° 5 + Raviolis maison en
images et cannelloni ricotta/épinards. - n° 18
Yaourt sans yaourtière - n° 11

Les bonnes adresses

Les bonnes adresses pour l'épeautre - n° 1
Les Groupements d'Achats Collectifs - n° 6

Recettes De Bonne Fame

Aspic de cresson & saumon - n° 18
Choucroute de la mer, lacto-fermentations - n° 1
Confit de jus de légumes à-la-Gagnaire – n° 8
Crème d'orties - n° 7
Croquettes de Crevettes du Nord - n° 22
Fondue de poireaux et scampi - n° 18
Framboises et fruits des bois: variations (sirop, gelée, conservation d'hiver, etc.)
Le bouillon de légumes Bieler - n° 2
Le bouillon de volaille à l'ancienne - n° 2 (voir aussi article n° 7; ou Bouillon spécial jules: 1001 variantes - n° 11)
Le bouillon Miso à la japonaise - n° 2
Mayonnaise maison pour la pitta - n° 1
Mayonnaise spécial jules en photos - n° 10
Pain de potimaron - n° 19
Potimaron tout rond - n° 19
Risotto à l'ancienne - n° 4
Soupe d'oseille - n° 7
Tartine légère printanière - n° 7
Vinagrette spécial jules - n° 10 (dont rappel des autres sauces nouvelles déjà publiées)
Zakouskis en cuisine nature- n° 18

Divers wok etc.

Chou vert aux lardons au wok - n° 13
Chou-fleur au curry au wok - n° 7
Choux de Bruxelles du Paradis - n° 13
Crème de lentilles (dahl) au garam masala - n° 18
Curry de fruits au wok - n° 18
Masala de saumon au wok - n° 7
Poulet coco et curry au wok - n° 5
Principes du wok - n° 7
Topinambours vinaigrette - n° 14

Le Cru et le quasi-Cru

Amandes germées croustillantes - n° 6
Canard séché au sel - n° 18
Farce pour pittas au four 85°C (les cuissons basses températures) - n° 1
Gravlax (de saumon) - n° 18^e
Homard à la vapeur douce - n° 5
Lait d'amandes maison - n° 3
Lait de poule à l'italienne - n° 13
Le caviar de tournesol germé au curry - n° 6
Le jus de pousses de blé - n° 6
Les bonbons de saumon et Lanières de volaille en teriyaki – n° 8
Les germinations faciles en images - n° 6
Les jus Breuss - n° 2
Pétales de tomates au four doux (autres légumes et fruits d'été) - n° 10
Principes des cuissons au four doux - n° 9 et n° 10 (n° 9: Physico-chimie des viandes à basse température selon Hervé This, tableau des durées de cuisson + recettes... le pavé de boeuf, le rosbif, les carbonnades de boeuf, le pain de viande, les boulettes, le parmentier, la Sauce

Sans Blé, Sans Lait et Sans Regret

Champignons en meringue - n° 12
Crackers au Fromage - n° 22 (RGS)
Crêpes moelleuses sans lait - n° 14
Crêpes sans gluten et sans lait - n° 14
Croûte aux fruits sans gluten - n° 15
Crumble de pommes et clafoutis sans gluten n° 15
Cure: Adapter la cure selon les tempéraments - n° 14
Cure: Menus pour une cure antifatique en version douce - n° 15
Liste des farines et recettes sans gluten- n° 16
Macarons aux amandes et au miel (sans farine RGS) - n° 23
Madeleines de Marcel (sans farine RGS) - n° 11
Muffins d'Agatha (et variante raisins et miel) - n° 23
Pain azyne d'avoine - n° 5
Rochers de coco (RGS si au miel) - n° 5
Sablés rapides, dont version graphique ou sans gluten ou du Régime des Glucides Simples (RGS) - n° 16
Sorbet-minute spécial jules – n° 8
Tarte au chèvre et légumes d'été (sans gluten) - n° 15
Tuiles au Parmesan - n° 23
Voir aussi le fichier "La Vie Sans Lait" dans *Qui a Peur du Grand Méchant Lait* ou "La Vie Sans Gluten" dans *Gloutons de Gluten*

Techniques annexes

La marche afghane - n° 1
Les Cinq Tibétains - n° 18
Les respirations abdominales - n° 2
Le sauna bien tempéré - n° 5
Le stretching de Jacques Gauthier - n° 23

Bolognaise, Le maquereau frais et autres poissons, calamars, Le filet mignon de porc, Le pâté de volaille à la mode Vergé, Le magret de canard, les lanières de volaille en teriyaki, les lardons + commentaires: Faut-il Poêler d'abord? et Comment poêler sans graisse? - n° 10: Gigot d'agneau Tandoori - Calamars vinaigrette - Coquilles saint-Jacques - Darnes de saumon de Pierre Gagnaire au four doux - Soles farcies - Lanières de volaille en teriyaki - Blancs de poulet sauce safranée - Blancs de poulet marinés à la citronnelle - Foies de Volaille Hachés à la juive - Le pâté de volaille à la mode Vergé - Lapin en barde de lard - Viande séchée boucanée)
Spaghetti carbonara spécial Jules - n° 13 (dont pancietta au four doux)
Sushis sans soucis - n° 10

*Une grande partie de ces dernières recettes sont intégrées dans mon livre **Mes Recettes Anti-fatigue** (anciennement "Le Cru Bien Tempéré")*