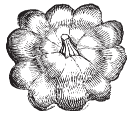


Cuisine Nature : les bases en 7 points

L'étape première, avant de se lancer dans une Assiette Ressourçante, est la Cuisine Nature. Je résume ici les principes fondamentaux que l'on peut retrouver dans quasi toutes les méthodes d'alimentation saine. Ce n'est que du bon sens, mais il est utile de repérer ce bon sens...

- 1 équilibrer l'alimentation par une plus grande attention aux **végétaux**^{*1}. Privilégier les **légumes** frais, crus ou cuits à la vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Les fruits sont des gâteries.



Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Introduire des légumes secs, mais en modération (2j/semaine).

- 2 Privilégier les graisses originelles, définies page 97 : de 3 à 6 cuill. soupe de graisses ajoutées par jour (les doses dépendent de votre profil individuel, certains mangeurs peuvent avoir besoin de dix cuillères). Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on équilibre. Ajouter des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommer des fromages de lait cru, en alternant les sources: vache, chèvre, brebis. éviter toutes les fausses graisses^{*1}, surtout les produits annoncés comme allégés; ainsi que toutes les graisses surcuites en industrie (TRANS^{*2} - huiles végétales hydrogénées et cuites, margarines, etc.).



^{*1} Tableau extrait de *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*

^{*2} Les fausses graisses ? Facile ! Ce sont toutes les graisses déjà ajoutées aux aliments préparés (croissants, mayos en pots, tous les aliments dits allégés, etc), les margarines, les huiles raffinées ou les beurres allégés.

^{*3} Les sources classiques d'acides gras TRANS sont les aliments confectionnés avec des huiles végétales hydrogénées : les corn flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartines de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas, etc. En gros, la plupart des plats préparés ou des matières grasses végétales ont été portées à haute température sous pression. Les graisses originelles sont définies page suivante.

- 3 Choisir des **céréales entières** de préférence à leur version dite blanche. Le pain complet doit être exempt de son ajouté, ce sera donc du pain bio ou fait maison. Alternez pain et pâtes avec riz, quinoa, flocons d'avoine. Consommer des doses modérées de farineux dans le cadre d'une gestion de la glycémie (chez les mangeurs les plus fragiles).

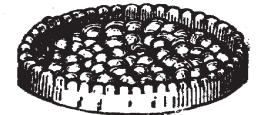


- 4 Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes : proposer moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons que selon nos habitudes culinaires d'aujourd'hui. Ne rien éliminer, mais équilibrer.



- 5 Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs, enzymes manipulés et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe.

- 6 Proposer moins de **desserts sucrés** (deux à trois fois par semaine ?), les remplacer le cas échéant par des fruits frais.



- 7 Choisir les modes de **cuisson** les plus doux et les plus rapides : vapeur douce et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Ranger au placard les poêles antiadhésives, le micro-ondes et la casserole à pression.

En quelques mots... Mangez peu et mangez de tout. Choisissez des aliments denses au plan nutritionnel, dans la mesure du possible, des aliments « Nus »... « Naturels »... « Non transformés »... évitez donc tant que possible les additifs de tout poil et les manipulations de produits. Le respect de ces règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la doctoresse Kousmine dans son approche M.A.A. (Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres). Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel : tolérance au café, aux laitages ou viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !