

II. Céréales du matin



Un grand céréalier américain est présent dans nos écoles belges avec un programme de promotion du petit déjeuner. Ce dernier est souvent escamoté, je l'accorde, et il est capital de le réhabiliter, surtout chez nos petiots. Mais vous ne vous imaginez tout de même pas que ce céréalier vient y faire l'apologie du pain complet et du beurre du fermier d'à côté. Des diététiciens très professionnels, sponsorisés par Misteur K., vous expliqueront lors de ces journées pourquoi la version américaine du petit déjeuner est la meilleure possible. C'est d'ailleurs presque réussi puisque dans les enquêtes une très grande majorité des enfants ne connaît plus que les *corn flakes* au petit déjeuner. Mettez-vous à leur place : commencer la journée par un dessert, miam ! Comme le corps n'a pas faim au lever, mais bien en milieu de matinée, il est plus facile de se remplir tôt matin de flocons sucrés ou de quasi-viennoiseries^{*1}. En effet, manger du sucré ne demande pas d'appétit.

Je me propose de vous donner ici des idées supplémentaires pour contrebalancer cette influence unilatérale de la réclame – par des solutions plus denses et moins chères, d'ailleurs. Avez-vous fait le calcul du prix auquel vous payez l'air dont vous nourrissez ces chers petiots ? Si l'on cumule les doses de macro-et micro-nutriments que contiennent ces plasti-aliments, on peut s'étonner qu'un spécialiste puisse promouvoir un tel déséquilibre sucré. Qu'en est-il aussi des innombrables cas d'enfants qui sortiraient enfin du tourbillon de rhinites-trachéites-bronchites s'ils arrêtaient le plastilait, si souvent

^{*1} Mais, dites-vous, je mange baguette-margarine ou beurre allégé-confiture... Ce ne seraient pas des équivalents de viennoiseries ? Dites-moi donc la différence en densité nutritionnelle entre ces plasti-aliments et un petit pain au chocolat ?

associés à ces fatals pétales ? Les vitamines qui se trouvent dans ces aliments sont des vitamines de synthèse ajoutées, que vous auriez trouvé à l'état naturel, plus facilement assimilables et identifiables dans des légumes frais ou des noix, par exemple*1.

Ici, on s'essayera à des versions saines et sereines du petit déjeuner équilibré en céréales complètes ou semi-complètes, dont la très fameuse *Crème Budwig* promue par la doctoresse Kousmine (gamme crudivore, p. 47). On intégrera les très pratiques flocons d'avoines — pratiques car c'est bien, avec le quinoa, la seule céréale complète qui ne rebute pas les derniers arrivés dans ce nouveau monde — dans un *Muesli du Docteur* (p. 56) ou une *Crème d'Avoine* (alias *Porridge*, p. 62). On les emploiera par ailleurs aussi dans un *Crumble* (p. 127 ou 130) ou dans un *Granola* (p. 124), ou encore en collation, sous la forme de *Barres Protéinées d'Avoine**2. Le classique *Riz au Lait* (p. 66) n'est pas seulement un dessert, au même titre que les *Crêpes* (p. 71) ou le *Clafoutis* (p. 76). Nous les conjugons ici en version que je peux qualifier de saine parce qu'elles contiennent des aliments et des associations denses au plan nutritionnel. Dans l'idéal, les *Crêpes* seraient plutôt des *Galettes de légumes**2 — d'autant plus pratiques qu'on peut les réchauffer au grille-pain en collation — mais bon...

*1 J'ai conté ma petite aventure au long des coulisses de l'agro-alimentaire céréalier dans le livre *Que reste-t-il de nos céréales* chez Nature et Progrès Belgique (2005). J'y relate ce qu'un profane peut apprendre sur la trame nutritionnelle des pains, pâtes, biscuits, viennoiseries, flocons du matin dès lors qu'ils sont issus de l'industrie. On pourrait en conclure que l'hypersensibilité au gluten, devenue si courante, n'est qu'une hyperréaction aux innombrables résidus de production ou de traitement, aux combinaisons d'additifs et aux manipulations de tout poil qui sont devenues monnaie courante dans l'industrie sans grand questionnement de la part des consommateurs. Ce sujet est aussi dans traité dans mon livre *Gloutons de Gluten*.

*2 Recettes des *Barres Protéinées d'Avoine* et des *Rochers de Coco* dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, 4ème édition, Recette de *Galette de Légumes* dans *Tartes et Légumineuses*.

CRÈME BUDWIG



Ce dessert du matin contient, à l'état cru, tous les ingrédients nécessaires à un bon départ de la journée. Il réconciliera avec la nouveauté les plus récalcitrants : il ressemble tant à la panade du goûter de leurs premiers mois de vie ! En fonction des goûts familiaux ou de la vitesse du vent, vous varierez à plaisir les délices de ce dessert du matin. Bien menée et bien mâchée, choisie judicieusement en fonction de votre type métabolique, cette recette est très digeste. Quiconque, adapté à traiter le cru, en a déjà ressenti les bienfaits énergétiques ne peut plus s'en passer.

♦4 cuill. c. de fromage blanc fermier AU LAIT CRU
♦2 cuill. c. d'huile de carthame V.P.P.F. (tournesol non désodorisé pour les plus fragiles)
♦2 cuill. c. de grains de sarrasin
♦2 cuill. c. d'amandes entières
♦quelques raisins secs ou une banane mûre
♦un jus de citron
♦une pomme entière

❶ La veille au soir, moulinez très finement les graines de sarrasin à l'aide d'un moulin électrique ou d'un moulin en bois (voir illustrations page suivante). Si vous n'en avez pas, sautez cette étape plutôt que de manger les graines entières. Faites tremper cette « farine » et les amandes dans deux verres séparés.

❷ Le lendemain matin, versez dans une coupelle le sarrasin trempé, l'huile et le fromage blanc. Émulsionnez en fouettant jusqu'à ce que l'huile ne soit plus visible. Ajoutez les amandes égouttées et coupées en gros morceaux (pelées ou non, question de goût et de temps disponible).

❸ Si vous aimez les goûts sucrés, ajoutez la banane en rondelles ou écrasée (ou les raisins), et la pomme râpée. Mélangez.. et mâchez !!!!.