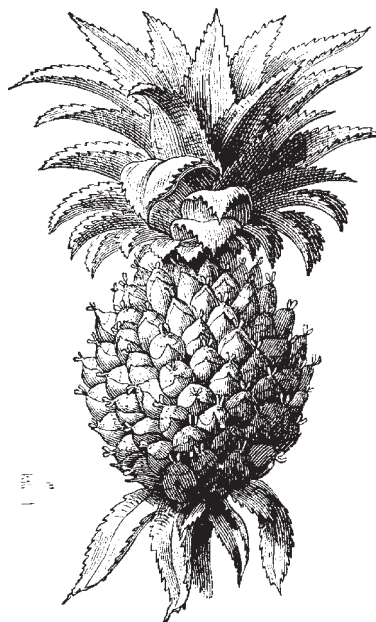


V. Fruits du matin — crus ou cuits



Il serait judicieux de consommer cinq portions de légumes par jour, comme le conseillent les plans nationaux de nutrition. Il est peut-être plus risqué de suivre le conseil classique d'y inclure systématiquement des fruits. La plupart d'entre eux sont en effet trop sucrés pour les personnes à la glycémie affaiblie*¹ et coupent l'appétit pour les bons légumineux. Par ailleurs, les fruits ne sont bénéfiques que s'ils sont de saison et de région, riches en nutriments. Ceux-ci disparaissent lors des voyages et de la conservation longue (le cas de certaines variétés de pommes, qui ont parfois un an d'entreposage). Si vous pouvez vous permettre du « cueilli-cuit », les fruits sont un choix merveilleux du matin... à condition de pouvoir en comburer les nutriments utiles. Bien des naturopathes ont en effet observé que certains mangeurs ne sont pas du tout adaptés à brûler les acides des fruits, surtout crus et surtout le matin. Si vous êtes dans ce cas, c'est que vous êtes probablement frileux et longiligne. Tiens, tiens, ce sont les mêmes observations que les diététiciens chinois et indiens : les tempéraments « yin mince » ou « Vata » ne sont, selon eux, pas nourris par les fruits ni par le cru. Les naturo comme l'excellent Robert Masson sont parfois obnubilés par leur propre réaction aux fruits (ne serait-il pas « Vata » ?) et en viennent à interdire à tous les mangeurs les *Mueslis de fruits*, *Crème Budwig*, etc. Quelle drôle d'idée ! Dans ce chapitre, les crudivores-frugivores se régaleront d'une *Salade de Fruits de Saison Améliorée* (p. 114), d'une *Crème de Bananes* (p. 118), qui est une variante simplifiée du *Milk-Shake des Champions* (p. 25). Les crudivores en mode a-lacté goûteront un *Velouté aux Fruits Frais* (dont des variantes sont proposées dans le livre *Fruits de la Vie*). Les recettes plus chaudes/cuites/onctueuses comprennent de la *Compote de Pommes et de Poires à la Vapeur à la Cannelle* (p. 123), des *Bananes Surprise* (p. 121) ou *poêlées au jus d'orange* (p. 119), un *Crumble de Speculoos spécial Jules* (p. 127) ou *aux Fruits des Bois* (p. 130).

*1 Aucun commentaire ici pour les canaris ou les hypoglycémiques, puisque toutes les recettes de ce chapitre leur sont contreindiquées.