

## collection Cuisine Nature

Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

### LE PREMIER LIVRE DE CUISINE ŒCUMÉNIQUE...



La plupart des méthodes alimentaires se valent et ... ne valent qu'à proportion de leur adéquation à votre profil métabolique personnel. Taty propose ici des recettes de petits déjeuners pour tous les goûts (mouillé, sec, craquouillant, onctueux, etc.), pour tous les choix diététiques (Masson, Seignalet, macrobiote, Wigmore, etc.) et pour tous les profils métaboliques.

On y trouvera le cru ou le quasi-cru, l'animal et le végétal, ainsi que des versions sans gluten et/ou sans laitage. Suite du tome 1 de la collection (*Cuisine Nature... à Toute Vapeur*), ce livre propose de renaturer les recettes classiques

de petits déjeuners et de collations en réalisant quelques créations vous-même, à l'heure où l'alimentation du matin se présente souvent sous la forme de plasti-aliments.

*Dans le fil de la collection Cuisine Nature, ce livre propose des recettes inratables, proches de la gastronomie classique et agrémentées de commentaires instructifs, sympas et réalistes. Comme toujours, Taty les a pensées en tenant compte des contraintes du débutant pressé-productif-petit budget.*

Tome 2

# Taty

## Petits déjeuners et collations nature



principes, conseils et recettes classiques avec adaptations pour les personnes hypersensibles (gluten, laitages, glycémie, hyperactivité, etc.)

Livre digital

Découvrez la cuisine  
nature du matin  
en version individualisée ...

15 €



éditions Aladdin  
[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)

# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
Adapter pour les mangeurs hypersensibles	12
<b>I. BOISSONS ET VERSIONS LIQUIDES</b>	<b>13</b>
Chocolat chaud à l'ancienne .....	14
Les sachets tout prêts	16
Un jus d'orange, plutôt?	16
Laits végétaux	17
Résolutions nature: fraîcheur, diversité, qualité	18
Hydromel	22
Thé des Indiens (ou de l'Himalaya)	22
Thés, tisanes .....	22
Tisane de réglisse	23
équilibre	24
Milk-shake des champions .....	25
Lait animal ou lait d'amandes?	27
Lait d'amandes maison	27
Purée d'amandes	28
Lait de poule à l'italienne .....	29
Le café serait un poison?	31
Quelle aubaine, le café !	31
Velouté aux fruits frais .....	32
Hypersensibles	33
Velouté aux laitages	34
Jus de fruits et de légumes .....	35
Pourquoi en jus?	37
Les jus de fruits en boîte?	37
Sodas, boissons gazeuses et boissons à base de cola	39
Bouillon de légumes ou soupe miso .....	40
Potage du Matin	41
Un instinct sain	41
<b>II. CÉRÉALES DU MATIN</b>	<b>45</b>
Crème Budwig .....	47
Au soja, alors?	52
J'ai faim !	52
Exemples de petits déjeuners équilibrés	54
Muesli du docteur Bircher .....	56
Et «mon» calcium, alors?	57
Probiotiques	58
Prébiotiques ou F.O.S.	59
Probiotiques et prébiotiques	60
Dorlotez les intestins	61

Crème de flocons d'avoine ou Porridge .....	62
Porridge sans lait de vache	63
L'avoine anti-cholestérol	64
Pourquoi tremper les céréales?	65
Tremper suffit	65
Riz au lait .....	66
La variété est source d'équilibre... de jour en jour	69
Adapter les petits déjeuners pour les hypoglycémiques	70
Crêpes spécial débutants .....	71
La journée d'un enfant vue par son pancréas	75
Crêpes sans gluten ni lait	76
Clafoutis avec et sans gluten/laitages	76
<b>III. PAINS ET BISCOTTES</b>	<b>77</b>
Excès et carences en nutriments chez les enfants	78
Tartine Tonus .....	80
Choisir du pain ressourçant	81
Huile de tournesol, huile de carthame	81
Tartine légère au fromage frais (salé)	82
Pan Tostado à l'espagnole	82
Une bonne tartine au fromage... mais de lait cru	82
Un petit fromage fondu à la place?	83
Pain au levain ou à la levure?	84
Œufs mollets, toasts au saumon, etc	85
Petits déjeuners sages et salés .....	85
équilibre du Full English Breakfast	86
Pains sans gluten	86
Des œufs tous les jours?	86
La biographie d'un jambon	87
Sandwichs ressourçants pour la cantine .....	88
Des papilles différentes	90
Faites-vous des alliés	90
La grande farce de la quenelle	92
Biscottes d'avoine .....	93
Des biscottes d'avoine sans gluten?	94
Galettes croquantes de sarrasin .....	95
Hyperkinésie, hyperactivité et hypersensibilité alimentaire	96
Liste des farines à gluten et sans gluten	97
<b>IV. PÂTES À TARTINER</b>	<b>99</b>
Confiance et instinct	99
Chocopâte maison .....	100
Confitures: lesquelles, quand, comment?	103
Pâte à tartiner du commerce	104
Confit d'amandes au miel .....	105
Qu'est-ce que l'hypoglycémie?	107
L'hypoglycémie en images	110

## V. FRUITS DU MATIN — CRUS OU CUITS 113

Salade de fruits de saison améliorée .....	114
Pour qui, les fruits?	115
Néophobie à deux ans	116
Crème de bananes .....	118
Un yaourt sans lactose	119
Bananes poêlées au jus d'orange	119
Amandes & Cie	120
Bananes Surprise .....	121
Compote de pommes et de poires à la vapeur .....	123
Croustillant sucré ou Granola Québécois	124
Réduire le sucre progressivement	125
Crumble de speculoos spécial jules .....	127
Version sans gluten et sans laitages	129
Du beurre pour un programme sans laitages?	129
Crumble aux fruits rouges .....	130
Faux besoins – j'ai faim!	131
Jeu des recettes de saison	131
Ah, le bel âge....: les ados	132

## VI. D'AUTRES COLLATIONS POUR LES ENFANTS 135

Idées de collations pour compléter des petits-déjeuner	138
<b>D'autres collations sucrées</b> .....	142
Adapter les dessert en version ressourçante	144
Soupe de fruits rouges .....	146
Le sucre: oui ou non?	147
Sorbet minute aux fraises et aux bananes .....	150
Quel référent culturel?	150
De «mauvais» sucres lents?	153
Les «bons» et les «mauvais» glucides...	153
Truffes au chocolat .....	154
Chocolat: info ou intox	157
Les polyphénols du chocolat : vous n'en faites que ce que vos intestins veulent bien en faire...	159
Langues de chat ou tuiles .....	160
combien de morceaux de sucre y a-t-il dans...	161

## ANNEXES

En guise de postface	
Petit déjeuner: qui faut-il écouter? .....	163
Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes .....	176
Assiette Ressourçante adaptée pour la dysbiose .....	177
Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de glycémie instable et aux multirécidivistes de régimes	178
Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de « candidose » ou d'hyperactivité (canaris) .....	180
Définition des graisses originelles .....	184
Index .....	185

## Introduction

Monsieur K., grand céréalière, envoie ses *missi dominici* dans les écoles persuader les enfants qu'ils devraient manger le matin des corn-flakes avec du lait écrémé. Votre sœur installée en Ecosse depuis dix ans vante les vertus du *Full English Breakfast*. Le diététicien Pierre Pallardy conseille du pain complet avec des œufs, un fruit et un laitage. Votre naturopathe-conseil a suggéré du muesli de flocons de quinoa, à agrémenter de lait de soja, car il voudrait vous voir éviter à tout prix les produits laitiers et les sources de gluten (comme le pain). La lecture des textes d'un auteur crudivore/instinctivore vous aura convaincu de ne rien manger le matin sauf, à la rigueur, des fruits frais et crus. Votre médecin, formé à la méthode de la doctoresse Kousmine, aimerait que vous commenciez la journée par la Crème Budwig qui est le petit déjeuner classique de cette mouvance.

Qui croire ? Faisons le point.

### Une cuisine œcuménique

Vous ne savez plus que choisir tant vous avez reçu de conseils divers de la part de spécialistes tous plus convaincants les uns que les autres. Tous ont raison, bien sûr, mais pas pour toutes les sortes de mangeurs ! Chacun apporte une parcelle de vérité pour une catégorie particulière des consommateurs tant nous sommes différents, tous, en matière de digestion. Ce sera à vous de déterminer qui vous êtes sur ce plan, car vous seul êtes à même de connaître vos propres besoins et votre état digestif. Si vous n'êtes pas physiologiquement adapté à brûler les féculents, la ration franco-belge classique du petit déjeuner sera trop riche en glucides lents et vous affaiblira. Si vous êtes hypoglycémique, le pain blanc-confiture est une aberration, source de coups de pompe. Si vous n'êtes pas adapté à brûler les protéines animales, le petit déjeuner à l'anglaise sera pour vous un désastre, origine d'encombrement sur la durée. Si vous êtes *Yin* à outrance (en diététique chinoise) ou *Vata* (en diététique ayurveda), les aliments crus vous dévitaliseront, tout riches qu'ils soient en vitamines.

Ce guide est rédigé à l'intention des mangeurs de tout bord. J'ai veillé à ce que toutes les textures soient présentes pour tous les goûts (le mouillé, le sec, le craquouillant, le moelleux, etc.). Les

choix offerts couvrent presque tous les profils métaboliques, depuis le pur carné jusqu'au pur végétal. J'ai aussi inclus des recettes et des commentaires à l'intention des mangeurs les plus fragiles, enfants ou adultes: les colopathes ou dysbiotiques qui suivraient le plan *Nouvelle Flore* dont il a été question dans *Du Gaz dans les Neurones*, les hypoglycémiques en cure *Décrochez-des-Sucres* telle qu'elle est décrite dans *Cinglés de Sucre*, les hyperactifs/kinétiques que je qualifie de « canaris de la modernité » dans le livre éponyme. Vu la large assise actuelle du plan sans gluten et sans laitages en Naturoland, j'ai aussi veillé à intégrer des recettes de cette mouvance. Les recettes ne prennent en revanche pas en compte les allergies franches et graves (œufs, etc.), qui font l'objet d'ouvrages et de sites plus spécialisés.

### Assiette Ressourçante

Tout comme dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur* (le tome 1 de la collection qui est rédigé aussi à l'intention de ceux qui n'ont jamais vu leur propre mère cuisiner), je transmets des recettes à base de produits intègres et sains, commentées de petits paragraphes d'informations pratiques en nutrition ou en cuisine. Les recettes sont choisies selon les critères de cuisine nature rappelés page 11. Dans ces livres que j'ai voulu frapper au coin du bon sens, un principe simple mais peu médiatisé sous-tend le choix des produits : les aliments sont sélectionnés sur la base de l'impact thérapeutique qu'ils peuvent avoir sur le bien-être et non pour leur seule capacité à gaver en attendant le prochain repas. Ce sont ici tous des aliments ressourçants.

Le petit déjeuner bien mené n'exige pas de grands écarts gastronomiques. Vous aimez le pain beurré le matin ? En route pour du bon pain au levain bio et du beurre fermier de lait cru, tous les deux riches en éléments vitalisants. Vous craquez pour un petit pain au chocolat ? Râpez du tout bon chocolat noir de qualité, peu sucré, sur ladite tartine bien beurrée... C'est la toute grande simplicité de l'*Assiette Ressourçante* !

### Reconnection

En 2008, les aliments de dépannage forment l'essentiel (80 %...) de l'assiette de l'Américain moyen. Il est à craindre que cette vague ne nous atteigne bientôt. Prenons donc les devants et apprenons à nos petits à se réconcilier avec leurs racines culinaires. Cuisinons-leur de vrais petits déjeuners en lieu et place des plasti-aliments sursalés et sursucrés. Cela demandera, au début, un certain investissement d'énergie en cuisine, mais dès que vous serez organisé, foi de paresseuse, tout cela ne prendra que peu de temps.

### Collations et casse-croûtes

Comme je l'indique dans le dossier « *Qui faut-il écouter pour bien petit déjeuner* » (publié en postface), l'obligation de manger au lever, et en particulier de consommer des quasi-desserts dès les premières heures du jour, ne s'explique que par des contraintes culturelles, commerciales et sociales. Pour ceux qui n'ont pas faim au lever, les petits déjeuners proposés ici seront de parfaites collations de onze heures. J'ai transmis dans *Mes Recettes Antifatigue* d'autres casse-croûtes sains, proches des habitudes actuelles, en particulier celles de nos petiots. Pour le retour d'école ou la fin de semaine, j'ai prévu ici un chapitre entier sur les desserts sains.

### Quels petits déjeuners pour qui?

Dans un cadre d'œcuménisme en cuisine, j'ai veillé à proposer des recettes pour les amateurs de toutes les mouvances diététiques actuelles et de tous les goûts.

Les tenants des méthodes **Masson** et **Pallardy** s'inspireront des recettes de *Petits Déjeuners Sages et Salés* (page 85 : pain et œufs ou saumon ou chèvre, etc.), *Tartine Tonus* (p. 80) ou *Tartine Légère au Fromage Frais* (p. 82), que l'on peut transformer en brunch si on les fait suivre d'une *Compote de Pommes et Poires à la Vapeur* (p. 123), d'un *Crumble de Speculoos* (p. 127) ou d'une *Crème de Bananes* (p. 118) — consommés au cours de ce copieux premier repas ou, plus tard, lors de la collation.

Les mangeurs les plus amateurs de petit déjeuner **liquide** s'essaieraient au *Chocolat Chaud à l'Ancienne* (p.14) ou même au *Lait de Poule à l'Italienne* (p. 29), qui sont tous des petits déjeuners protéinés, figurez-vous !

Les anglophiles retrouveront leurs repères avec un *Porridge* ou *Crème d'avoines*, qui est considéré sans gluten (p. 62). C'est le petit déjeuner réchauffant des tempéraments frileux, au même

titre que les *Crêpes* dont je communique une version spécial débutant, que j'estime irratable.

Les **crudivores** se régaleront d'une *Crème Budwig* (p. 47), d'un *Muesli du docteur Bircher* (semi-cru p. 56), d'un *Milk-Shake des Champions* (p. 25) ou encore d'un des petits déjeuners sages et salés (p. 85), qu'ils adapteront selon les principes de cette mouvance, en s'inspirant entre autres des idées de repas que je soumetts dans le livre *Mes Recettes Antifatigue*.

Pour l'école des crudivores végétariens à la **Wigmore**, je propose un *Velouté de Fruits Frais* (p. 32; avec une version lactée), une *Salade de Fruits de Saison Améliorée* (p. 114) ou un *Jus de légumes frais ou amélioré* (p. 35).

Les **macrobiotes** apprécieront une *Soupe Miso* ou un *Bouillon de Légumes* (p. 40), du riz et des petits légumes, du pain tartiné de *Houmous* ou de *Caviar de Tournesol germé* (p. 85), si pas du *Riz au Lait au Lait de Riz* (p. 66).

Deux recettes de biscottes maison sans gluten raviront les mangeurs amateurs de craquant, mais disposant d'un petit budget et suivant la mouvance **Seignalet** : les *Biscottes d'Avoine* (p. 93) ou les *Galettes Croquantes de Sarrasin* (p. 95), que l'on pourrait tartiner de *Chocopâte Maison* (p. 100) ou de *Confit d'Amandes au Miel* (p. 105).

Les praticants d'un régime antidysbiose qui n'aimeraient pas le cru découvriront avec bonheur le plaisir d'un matin aux *Bananes Surprise* (p. 121) ou aux *Bananes Poêlées au Jus d'Orange* (p. 119).

### Les collations très sucrées

Dans l'esprit de souplesse en cuisine nature, les desserts alias collations sucrées sont même présents, sous la forme d'une *Soupe de Fruits Rouges* (p. 146), d'un *Sorbet Minute aux Fraises et aux Bananes* (p. 150), de *Truffes au Chocolat* (p. 154) et de *Langues de Chat* (p. 160) — toutes recettes qui ont été rédigées à l'intention des jules pressés fâchés avec leurs casseroles. On retiendra qu'en *Assiette Ressourçante* les sucreries sont limitées, n'est-ce pas ?

## Bases pratiques de la Cuisine Nature

- ❶ Privilégier les **légumes et fruits frais** ou surgelés (non préparés), crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Légumes secs en modération.
- ❷ Choisir des **céréales entières** de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet **AU LEVAIN** doit être exempt de son ajouté, ce sera donc du pain bio. Consommer des doses modérées de féculents. Garder l'appétit pour les fruits et légumes !
- ❸ Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevage à l'ancienne: en pâturage, nourris d'herbe ou poules picorant au sol.
- ❹ 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 le microondes et la casserole à pression.
- ❺ Apprécier les **matières grasses** : 3 à 6 cuill.s. de graisses originelles crues par jour (les doses dépendent de votre profil individuel). Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on les équilibre. Éviter à tout prix les acides gras TRANS des huiles végétales hydrogénées et cuites (margarines, viennoiseries, biscuits industriels, etc.). 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.
- ❻ Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes. Ne rien éliminer, mais équilibrer. Privilégier les fromages de lait cru, provenant d'animaux nourris sainement aux champs, non traités médicalement. Alternier les protéines animales avec les protéines végétales : oléagineux, légumes secs, céréales complètes.
- ❼ Proposer moins de **desserts sucrés** (un jour sur deux, ou une fois par semaine?), les remplacer par des fruits frais. Commencer la journée par un repas salé plutôt que sucré.

**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 !**

Les versions adaptées ou commentées pour les hypersensibles (sans-gluten-sans-laitages, glycémie, etc.) sont éparpillées dans le livre sous la forme des variantes de recettes classiques marquées de la vignette ci-contre.



SGSLSS est l'abréviation du régime Sans-Gluten-Sans-Laitages-Sans-Soja.

Les commentaires illustrent les principes exposés dans les livres ad hoc, dont j'ai résumé les principes dans les annexes:

- ◆ Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes ou dysbiotiques<sup>\*1</sup> (p. 176)
- ◆ Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de glycémie instable et aux multirécidivistes de régimes<sup>\*2</sup> (p. 178)
- ◆ Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de « candidose » ou hyperactivité, alias les « canaris »<sup>\*3</sup> (p. 180)

Je ne peux hélas prévoir le cas de figure des mangeurs qui ont le malheur de cumuler des troubles dans plusieurs catégories (un canari épuisé, colopathe et hypoglycémique....).

<sup>\*1</sup> *Du Gaz dans les Neurones*

<sup>\*2</sup> *Cinglés de Sucres*

<sup>\*3</sup> *Canaris de la Modernité*

## I. Boissons et versions liquides

Les mangeurs qui n'ont pas assez d'appétit ou dont l'organisme peine à se mettre en train au lever se ressourceront avec un vrai repas sous forme liquide :

- ◆ du *Chocolat Chaud* à l'ancienne (p. 14),
- ◆ un *Milk Shake des Champions* (p. 25),
- ◆ un *Velouté aux Fruits Frais* (recette crudivore à-la-Wigmore, p. 32),
- ◆ un *Lait de Poule à l'Italienne* (p. 29) ou
- ◆ un *Jus de Fruit ou de Légumes frais* (p. 35).

Je termine le chapitre par le seul petit déjeuner qui trouve grâce aux yeux des plus puristes de la diététique chinoise: un *Potage de Légumes frais* (p. 40).

Tous les petits déjeuners de ce livre peuvent bien évidemment être consommés en **collations**. Celles-ci seront légères ou même absentes si le petit déjeuner était dense, et vice-versa. Le complément de collation classique à ces petits déjeuners liquides serait un fruit frais et une petite poignée de votre *Boîte à Mendiants* maison.

En version chaud/cuit: des fruits composés et un peu de *Brésilienne* à votre façon (p. 120)...



## 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<sup>\*1</sup>. 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

---

<sup>\*1</sup> 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 !!!!.

### Crêpes sans gluten ni lait



- ¼ litre d'eau
- ¼ litre de lait de coco (existe en bio)
- 1 cuill. s. de sucre complet
- sel
- 30 grammes de graisse de palme
- 3 œufs
- ½ cuill.c. de bicarbonate de soude
- 160g de farine de maïs (ou féculé de maïs)
- 60g de crème de quinoa (farine très fine).

Vous êtes au régime sans caséine mais aussi sans gluten. Or le blé, l'épeautre et consorts ont du succès en cuisine pâtissière par leur richesse en gluten (« glu » comme colle, n'est-ce pas...) et par la texture qui en découle. Pour reproduire l'effet collant, les livres de recettes sans gluten font souvent appel à des *mix* du commerce riches en additifs. Résultats cartonnés selon mes expériences, sans parler du triste devenir de ces amidons modifiés et des arômes dans le corps. Je vous propose la version qui a trouvé grâce ici en famille, où nous sommes peu motivés puisque non réactifs aux laitages ou au gluten. On y remplace le lait de vache par du lait de coco et la farine par un mélange de farine de maïs et de crème de quinoa. Résistez à la tentation d'ajouter de la levure de bière pour la légèreté, car les hyperréactifs au gluten sont presque toujours aussi intolérants à la levure. Le bicarbonate de soude s'achète au rayon pâtisserie. Il faut cuire un tout petit peu plus épais et à feu plus doux que les crêpes habituelles.

### Clafoutis avec et sans gluten/laitages

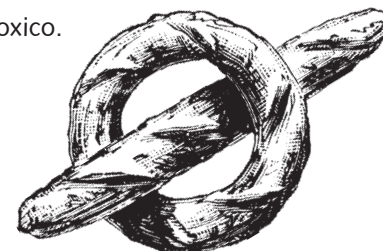


Dans le même esprit de dessert sain en guise de petit déjeuner, vite-fait-bien fait et toujours réussi, le *Clafoutis* est un avatar de crêpe aux fruits, cuit au four. Pour un *Clafoutis aux pommes à la crème d'amandes* cuit en terrine beurrée, vous couvrirez 350 g de pommes d'un appareil composé de 80 g de farine (d'épeautre ou de riz, inspirez-vous de votre meilleure recette de crêpes), 50 g de sucre complet bio, 70 g de poudre d'amandes, 3 œufs, 30 cl de lait (de vache ou d'avoine). Cuisson au four 35 minutes. La recette détaillée est reprise dans *Tartes et Légumineuses*.

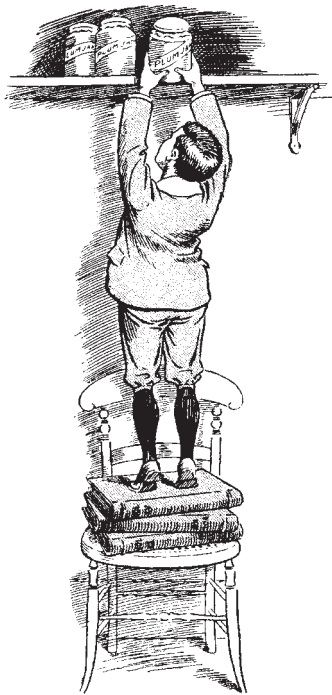
## III. Pains et biscottes

Le véritable petit déjeuner dont le corps humain a faim est bien différent du dessert du matin auquel nous nous sommes habitués à force d'endoctrinement publicitaire. Il se composerait plutôt de belles et bonnes protéines et de matières grasses, en version salée. Citons pour mémoire le *Full English Breakfast* (p. 86), les pittas falafel du Liban, les bouillons au riz chinois. Le petit déjeuner « sain » le plus proche de nos habitudes culinaires serait une *Tartine Tonus* (p. 80), réalisée selon le goût du mangeur en forme de pain frais ou toasté et, selon les circonstances, en pain au levain ou en versions sans gluten\*<sup>1</sup> : des *Biscottes d'Avoine* (p. 93) ou des *Galettes Croquantes de Sarrasin*\*<sup>1</sup> (p. 95). La même tartine en version salée, avec ou sans gluten, sera une *Tartine légère au fromage frais* (p. 82), du *Pan Tostado à l'Espagnole* (p. 82), ou encore une baguette avec des œufs, du saumon fumé ou du jambon, etc. comme il est explicité dans la recette de *Petits Déjeuners Sages et Salés*. J'inclus ici une version pour le casse-croûte: le *Sandwich Ressourçant* (p. 88). L'option salée que je propose ici n'exclut pas de tout un peu de sucre, car dans un petit déjeuner par ailleurs équilibré et protéiné, cela ne peut faire de tort pour une personne bien portante. Cela rendra par ailleurs la transition alimentaire plus douce aux bécus sucrés... Un petit déjeuner comprenant de belles et bonnes graisses ainsi que les fibres de pain complet ou semi-complet, ou des flocons non raffinés, réduit nettement l'appel de sucre en quelques semaines, foi de toxico.

\*<sup>1</sup> NB SGSL. Ne remplacez pas le pain classique par du pain essénien ou du pain de petit épeautre, sous le prétexte qu'ils seraient sans gluten. Suivez à la lettre la liste de la page 97.



## IV. Pâtes à tartiner



Les propositions de ce livre n'éliminent pas le sucre du petit déjeuner mais tâchent de l'équilibrer par des protéines et des graisses complètes et denses. Dans ce chapitre, je proposerai donc de réaliser chez soi une *Pâte au Chocolat* (p. 100) ou du *Confit d'Amandes au Miel* (p. 105). La recette de *Tartine Tonus* a déjà suggéré une version de confiture-minute : une banane mûre écrasée sur du bon pain au beurre ou à la purée d'amandes.

Non seulement il me manque la place dans ce livre-ci, mais les recettes qui suivent exigent un investissement artisanal en cuisine peu commun. La plus facile des confitures est le *Lemon Curd* ou *Fromage de Citron* décrit dans *Tartes et Légumineuses*. C'est dans *Fruits de la Vie* que sont publiées une série de recettes de confitures maison peu sucrées :

- ∞ une *Gelée de Groseilles et Framboises* très rapide et facile,
- ∞ une *Marmelade d'Oranges*
- ∞ et une *Gelée de Pommes aux Épices* dont vous seriez surpris de voir le succès auprès des enfants.

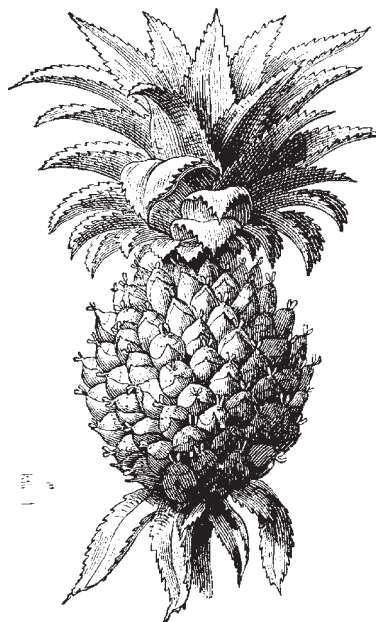


### Confiance et instinct

« Il y a plus de soixante ans, Clara Davis, une pionnière dans l'étude du développement de l'enfant, a prouvé à maintes reprises que lorsque les parents se retenaient d'exercer un contrôle sur l'alimentation de leurs enfants, ceux-ci mangeaient exactement le nombre de calories dont ils avaient besoin, malgré les variations de leur appétit, et qu'ils se développaient normalement. Parfois ils mangeaient comme des oiseaux, et d'autres fois comme des chevaux. Mais même s'ils ne mangeaient que sporadiquement, ils consommaient exactement la quantité de nourriture dont leur organisme avait besoin »

«La sage bouffe de 2 à 6 ans», Louise Lambert, éditions de l'Homme, 1984

## 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\*<sup>1</sup> 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.

## VI. D'autres collations pour les enfants

---

Que proposer pour la collation ? Celle-ci n'est pas indispensable, loin s'en faut. Mais les collations de nos petits chéris doivent être conçues comme des compléments du petit déjeuner lorsqu'il a été bâclé: ce qu'ils n'ont pu prendre comme forces au lever, il faudrait idéalement le leur procurer un peu plus tard. On observe souvent que ces collations sont uniquement constituées de friandises. Vous ne penseriez pas nourrir votre enfant d'une barre chocolatée au lever, suppose-t-on. Pourquoi alors lui en donner à la collation ? Serait-ce parce que Maman pensait leur manquer tellement qu'elle leur a déposé amoureuxment dans le cartable un substitut affectif? Ne prenez pas ombrage, je l'ai fait des années, je me parle à l'imparfait.

Je propose de préparer pour cette heure du jour un petit déjeuner sage et salé que l'on peut transporter facilement – il faut bien trouver une définition de la collation par rapport au petit déjeuner... Ce pourraient être des tartines, un peu différentes par rapport à la norme quant à leur qualité essentielle, mais très classiques. La collation présente en effet une difficulté par rapport au petit déjeuner: l'enfant est confronté à ses camarades de classe, il en est peu qui ont la force d'âme à cet âge-là de croquer une carotte crue face aux barres chocolatées empublicisées de leurs pairs.

Si, dans les premiers temps, l'appel du sucre est encore trop fort chez l'enfant, on disait qu'on arrondissait les angles. En complément des premières recettes de desserts maison (les *Rochers de Coco* et les *Barres Protéinées d'Avoine* dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, les *Truffes de Chocolat* et les *Langues de Chat* dans ce tome-ci, entre autres), j'ai publié sur le site des recettes de friandises peu sucrées et peu dénaturées, comme les *Craquelins au sésame* ou les *Croquants aux amandes*. À nouveau, ces collations les rapprocheront de leurs pairs à la condition

**Un petit déjeuner bâclé faute de temps peut être complété par une collation équilibrée, qui a simplement le même contenu... transportable en pratique.**

qu'elles soient rendues attrayantes à l'œil. Plus d'un enfant s'est découragé des biscuits bio-gris de son cartable. Tant pis s'il faut passer à la farine blanc-de-blanc-plus-blanc-tu-meurs pour être apprécié dans un premier temps: choisissez-la alors de qualité bio, sans traitement à

la production et sans additifs à la conservation, si possible fraîche d'un mois, pas trop vieille. Plus d'un enfant est un hyperréactif au blé (ou même au gluten) qui s'ignore: cuisinez tartes, gâteaux et biscuits avec toutes sortes de farines, sauf le blé (synonyme de froment): essayez les farines d'épeautre, riz, châtaigne, etc. On en trouve sur les marchés et dans les magasins de produits naturels.

Après un petit temps d'acclimatation, vous pourriez leur préparer dans un sachet un mélange de graines de sésame, de tournesol, d'amandes, de raisins secs ou d'abricots secs – préconçassés, puisque nos petits aiment tant le mou! Ils pourraient les déguster avec un fruit mûr, de saison et de région, entier ou déjà taillé en salade de fruits.

Si votre enfant est fragile, raison de plus pour être attentif à la qualité de la collation. Il ou elle peut être intolérant au blé/ froment, allergique au lait ou être hypoglycémique. Il peut aussi avoir un terrain allergique en général. Dans ce dernier cas, une réforme alimentaire ne peut guérir, mais peut aider à limiter les crises à tout le moins.

Outre leur médiocre qualité gustative, qui ne tient qu'aux prouesses des laboratoires de chimie, les produits commerciaux trop sucrés ne sont à blâmer que pour la qualité de leurs ingrédients : ils mettent rarement en œuvre du sucre intégral, non chauffé, riche en nutriments; et pour leur effet d'huile sur le feu chez les tempéraments hypoglycémiques, dont on évalue la proportion à presque un quart de la jeune population... Tant que vos petits gambadent, guillerets, peu cernés, souriants et gais, sans coup de fatigue, saute d'humeur ou infections à répétition... ces discours sont nuls et non avendus, bien sûr. Vous dirais-je qu'on attend d'en rencontrer plus dans les cours d'écoles occidentales?

## Piste du goût

Tant que l'enfant ne comprend pas ni ne sent au plus profond de lui-même les dégâts que peut provoquer l'excès de sucre, vous risquez de combattre chaque jour ce même démon. Ils sont bombardés de publicités télévisuelles dont, aux heures d'écoute des enfants, les deux-tiers concernent des produits sucrés. On a calculé aux États-Unis que les enfants qui la regardent jusqu'à quatre heures par jour consomment vingt mille messages publicitaires par année.

Même si votre petiot ne regarde la télévision qu'en durées limitées ou pas du tout, il n'est pas insensible à l'influence de ses pairs qui eux-même sont endoctrinés.

La finesse du goût est tellement antinomique du goût sucré et des produits dénaturés qu'on peut penser qu'en leur apprenant à savourer les produits, ils se détourneront tout naturellement des «crasses». Vouloir lutter contre les rois du marketing semble illusoire. Il semble aussi plus productif d'insister sur le côté ludique de l'alimentation que de vouloir édicter des règles. L'échec est assez retentissant pour qu'on en prenne de la graine: après les innombrables campagnes sur les dangers de la cigarette, avez-vous observé le nombre grandissant d'adolescents qui fument?

## Ateliers du goût

Dans le cadre de l'éducation à une alimentation saine, le plus simple sera de veiller, chaque jour, par petites doses, à rappeler à nos chères têtes blondes pourquoi il faut manger de tout. En termes simples: les laitages et la viande les feront grandir, le pain, le riz, les céréales leur donneront de l'énergie pour jouer plus longtemps, les légumes et les fruits les protégeront des gripes et rhumes inconfortables. En fonction du tempérament du rejeton, vous dériverez sur Dragon Ball, Hercule ou Fifi Brindacier.

Il est essentiel de ne pas imposer de règles, mais de leur faire comprendre leur bénéfice propre. Vous les entendrez bientôt commenter un match de football: «*T'as vu çui-là? Chuis sûr qu'il ne mange pas sa Budwig le matin...* »

On pourra aussi les inciter à analyser les produits avec tous leurs sens: tant le toucher que l'odorat, la vue et l'ouïe (mais oui!). En tout cas, on essaiera de les aider à dépasser le stade du «J'aime – J'aime pas».

À titre d'exercice de style, voici ce qu'en nous basant sur les bases de repas équilibrés de la page 54 nous devrions prendre en compte. Dans l'idéal, bien sûr, encore et toujours.

1. S'il y a du blé (sous la forme de pain, de biscotte, de crêpe, etc.) le matin ou le soir, inutile de recharger la chaudière à la collation, puisqu'ils en consommeront probablement encore le soir. Si féculent il y a en collation, qu'il soit d'une autre sorte: riz, quinoa, etc.
2. Les jeunes enfants ont besoin de beaucoup de glucides et de fibres, que l'on trouve aussi dans les fruits et légumes, pas seulement dans les féculents «qui collent». Le petit goût sucré pourrait être un fruit, du chocolat, un jus de légumes frais...
3. Le petit déjeuner ou la collation doivent contenir des protéines de qualité, au même titre que chaque repas. Protéines ne signifie pas seulement jambon ou fromage, comme on l'a vu dans le tableau de la page *Bases Équilibrées* page 54.

Certaines options peuvent vous paraître irréalistes pour l'instant. Attendez quelques mois de transition alimentaire, en douceur, vous serez étonnés...

Normalement, les recettes de petit déjeuner reprises en italique ci-après ne devraient pas laisser le petit avoir faim à la collation si elles sont réalisées à base d'aliments ressourçants et bien choisies selon leur profil, mais bon...

7 h 30	10h 15
<i>Tartine Tonus</i> au fromage blanc fruit entier	+ un fruit mûr de saison + <i>Sandwich Ressourçant</i> au jambon, beurré de <i>Hoummous</i>
<i>Chocolat chaud</i> et pain beurré	+ barre aux fruits (achetée en magasin de produits naturels)
<i>Milk-shake du Champion</i>	+ pain beurré et chocolat
<i>Riz au Lait aux épices</i>	+ jus de fruits frais
<i>Crème d'Avoine</i> ou <i>Porridge</i>	+ tranche de pomme tartinée de <i>Confit d'Amandes</i>
<i>Crêpe</i> au tahin et miel	+ carotte crue, concombre ou tomates cerises et un œuf dur
<i>Salade de Fruits Améliorée</i>	+ Biscotte maison beurrée à la purée d'amandes
Jus d'orange frais et Œufs coque	+ <i>Langue de Chat</i>
Tartine au fromage à pâte dure	+ yaourt nature et fruits frais
<i>Jus de Fruit Frais</i> maison	+ <i>Crème Budwig</i>
<i>Crème Budwig</i>	c'est tout bon, le corps n'a plus faim
Bouillon de légumes	Galette de légumes à réchauffer au grille-pain ou dés de fromage

## DÉFINITION DES GRAISSES ORIGINELLES

Les graisses originelles\* sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez vous en douceur.

Le beurre et la crème sont non pasteurisés (donc « de lait cru »), bio ou non. Les huiles (olive, tournesol, etc.) sont non transformées donc « vierges première pression à froid » et « non désodorisées ». Cela inclut tous les aliments réalisés avec ces graisses. Les vinaigrettes/citronnettes et mayonnaises sont donc faites maison et non achetées en bocal. Les seules graisses à conserver leurs propriétés après la cuisson : la graisse de canard/d'oie, le saindoux, le blanc de bœuf, la famille coco (lait ou crème de coco, graisse de palme non hydrogénée, etc.). Les aliments naturellement gras (viandes, fromages, poissons, mais aussi avocats, par exemple) sont considérés comme apport de graisses originelles lorsqu'ils sont achetés crus et nus. Les fromages seront donc de lait cru, les oeufs seront frais, les viandes non transformées. Les amandes, noisettes, etc. (toutes les formes d'oléagineuses) seront consommées nues et crues, non rôties et non transformées en pâtes pour l'un des produits repris sous la liste des TRANS. Les purées d'amandes, noisettes, etc. vendues en magasins bio sont des graisses originelles.

Les margarines ou huiles raffinées n'ont qu'un apport calorique, et n'offrent donc rien de la nutridensité qui compte. On pourrait croire qu'elles sont nulles. C'est pire! Il est établi que les acides gras TRANS sont responsables des troubles cardiaques, entre autres. 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 tartinades 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 où des matières grasses végétales ont été portées à haute température sous pression.

\* Article extrait de *Nourritures Vraies*, tome 1 de la collection *Les Topos*.

## INDEX

### A

abricots secs 106; Milk-shake de l'athlète 25; Muesli du docteur 56; Riz au Lait 68  
ados 132  
ail 36  
amandes: Compote de pommes croustillante de Susanne 124; Crème Budwig des enfants 47; Délice de pommes velouté 32; Muesli du docteur 56  
Assiette Ressourçante: options par profils 178  
Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes 176  
avocat 32  
avoine 94; vertus 64

### B

banane: Crème Budwig des enfants 47; Crème de bananes 118; Délice de pommes velouté 32; Ma banane s'oxyde! 118; Porridge 62; Tartine Tonus 80  
Bananes poêlées au jus d'orange 119  
betterave 36; Jus de fruits et légumes 35  
beurre: dans un régime sans laitages? 129  
beurre de lait cru: Crumble de speculoos 127; Pâte à tartiner choco maison 100  
Biscottes d'avoine 93  
Biscuits 143  
blender (illu) 24  
Boissons (catégories) 13  
Boîte à Mendians 13, 80  
Bouillon de légumes: Bouillon de légumes et

riz basmati 40  
Bouillon de légumes et riz basmati 40  
Brésilienne 13, 120

### C

cacao: Chocolat chaud 14; définition 16  
café 31  
calcium 57  
cannelle 36, 67; Compote de pommes et de poires à la vapeur douce 123; Riz au lait 66  
carotte: Jus de fruits et légumes 35  
carottes 36  
céleri 36  
chocolat: Pâte à tartiner choco maison 100  
Chocolat chaud 14  
Chocopâte maison 100  
Clafoutis 76  
collations 9, 13  
collations pour compléter des petits-déjeuner 138  
colon: dorlotez les intestins 61  
colopathes: Assiette Ressourçante adaptée aux 176  
Compote de pommes et de poires à la vapeur douce 123  
concombre 36  
Confit d'amandes 105  
Crème Budwig des enfants 47  
Crème de bananes 118  
Crème de flocons d'avoine 62  
crème de quinoa: Crêpes 76  
Crêpes sans gluten ni lait 76

Crêpes spécial débutants 71  
Croustillant ou crumble aux fruits rouges 127  
Croustillant sucré 124  
crudivores 10  
Crumble aux fruits rouges 130  
Crumble de speculoos spécial jules 127  
Cuisine Nature : les bases en 7 points 11  
cuit-vapeur à feu (illu) 123

### D

Dorlotez les intestins 61

### E

En route belle troupe (jus) 36  
épinard 36  
équilibre hormonal 33

### F

faim: j'ai faim, faux besoins 131  
faire fondre le chocolat 100  
farine de châtaigne: Speculoos 129  
farine de maïs: Crêpes sans gluten ni lait 76  
farine de quinoa: Crêpes sans gluten ni lait 76  
farine de riz: Clafoutis sans gluten 76; Speculoos 129  
farines: Liste des farines à gluten et sans gluten 97  
féculé de maïs: Crêpes sans gluten ni lait 76  
fenouil 36; Jus de fruits et légumes 35  
flocons d'avoine: Crumble de speculoos 127  
flocons d'avoine: Biscottes

d'avoine 93, 95;  
Compote de pommes  
croustillante de  
Susanne 124; Muesli  
du docteur 56;  
Porridge 62  
fromage blanc: Velouté  
aux fruits frais 34  
fromage blanc fermier au  
lait cru: Crème Budwig  
des enfants 47  
fromage fondu 83  
fromage frais: Crème de  
bananes 118; Tartine  
légère 77, 82; Tartine  
Tonus 80  
fruits: Salade de fruits de  
saison améliorée 114  
Fruits du matin (catégorie)  
113  
Full English Breakfast 86

## G

Galettes croquantes de  
sarrasin 95  
galettes de riz 86  
gingembre 36  
glaçons 36  
gluten 94; Liste des  
farines à gluten et sans  
gluten 97  
glycémie instable: profil A.  
R. 178  
goût 137  
graines de lin 51  
graines de tournesol 123;  
Compote de pommes  
croustillante de  
Susanne 124  
graisse de palme 73;  
pourquoi? 73  
graisses 55  
graisses originelles 184  
Granola québécois 124

## H

huile de carthame 81  
huile de tournesol 81  
Hydromel 22  
hyperkinésie 96

hypersensibilité: à la levure  
84; biscottes d'avoine  
94; chocolat chaud 15;  
Clafoutis avec et sans  
gluten/laitages 76;  
Crème Budwig 51;  
crêpes moelleuses sans  
lait 74; Crêpes sans  
gluten ni lait 76;  
crumble de speculoos  
129; Galettes de  
sarrasin 95;  
hypoglycémie 70; lait  
d'amandes 27; Liste des  
farines à gluten et sans  
gluten 97; milk-shake  
81; riz au lait 68;  
Velouté aux Fruits Frais  
34

hypersensibilités: Granola  
124  
hypoglycémie 75, 107;  
hypoglycémie en images  
110; la journée d'un  
enfant vue par son  
pancréas 75; Mon  
enfant serait  
hypoglycémique ? 106  
hypoglycémique 102;  
Adapter les petits  
déjeuners pour les  
hypoglycémiques 70

## J

jus 115  
Jus au Lait 36  
Jus de fruits et de légumes  
35  
jus d'orange 16; Milk-  
shake de l'athlète 25  
Jus V24 épicé 36

## K

kéfir 58

## L

lait: Virez le lait... mais  
quel lait? 34  
lait CRU: Porridge 62  
lait cru: Chocolat chaud

14; Riz au lait 66  
lait d'amande: Porridge  
62  
lait d'amandes: Milk  
Shake des Champions  
28; Velouté aux fruits  
frais 34  
Lait d'amandes maison  
27  
lait d'avoine: Clafoutis  
sans laitages 76  
lait d'avoine 17; Velouté  
aux fruits frais 34  
lait de châtaigne 17  
lait de coco: Crêpes sans  
gluten ni lait 76; Milk  
Shake des Champions  
28; Velouté aux fruits  
frais 34

lait de doco 36  
Lait de poule à l'italienne  
29  
lait de riz 17; Riz au lait  
68  
lait de soja 17  
Lait végétal (jus) 36  
lains végétaux 17  
laitue 36  
Libérez-Mon-foie 36  
lin (graines): Délice de  
pommes velouté 32

## M

macrobiotes 10  
Masson 9  
Mendiants 80  
Milk-shake des  
champions 25  
miso 40  
mixeur à soupe (illu) 73  
mixeur à soupe (illu2)  
118  
moulin à céréales (illu)  
48  
moulin électrique (illu)  
48  
Muesli du docteur 56

## N

noisettes: Muesli du

docteur 56; Riz au lait  
66  
noix de coco: Velouté aux  
fruits frais 33  
noix de coco râpée:  
Porridge 62  
Nourishing Traditions 84  
Nourritures Vraies:  
pancréas fragile et  
glycémie instable 178

## O

oeuf 36; Crème de  
bananes 118; limites  
86  
Oeufs mollets, toasts au  
saumon, etc 85  
oléagineux: tremper ou  
germer 103  
orange: jus 16

## P

Pain au levain ou à la  
levure? 84  
pain rassis: Compote de  
pommes croustillante  
de Susanne 124  
Pains et biscottes  
(catégorie) 77  
Pallardy 9  
palme (graisse de) 73  
Pan Tostado à l'espagnole  
82  
pancakes 73  
pancréas: la journée d'un  
enfant vue par son  
pancréas 75  
papilles 90  
Pâtes à tartiner (catégorie)  
99  
persil: Jus de fruits et  
légumes 35  
petit lait: Biscottes  
d'Avoine 93  
Petits déjeuners sages et  
salés 85  
phytates 65  
phytique (acide) 65  
poires: Compote de  
pommes et de poires à  
la vapeur douce 123  
pomme 36; Crème  
Budwig des enfants  
47; Délice de pommes

velouté 32; Jus de fruits et  
légumes 35; Muesli du  
docteur 56  
pommes: Clafoutis 76;  
Compote de pommes et de  
poires à la vapeur douce  
123; Crumble de speculoos  
127  
Porridge 62  
Potage du Matin 41  
poudre d'amandes: Clafoutis  
76  
probiotiques et prébiotiques  
60  
protéines 54  
pulvériser le chocolat 100  
purée d'amandes: Confit  
d'amandes 105; Crêpes  
73; définition 28; Milk-  
shake de l'athlète 28;  
Tartine Tonus 80

## Q

quenelle 92

## R

raisins secs: Riz au Lait 68  
Régime des Glucides  
Spécifiques 97, 119  
RGS: Granola 124  
ricotta 73  
riz (galettes) 86  
Riz au lait 66  
riz rond: Riz au lait 66  
robot (illu) 73

## S

sages: Petits déjeuners sages  
et salés 85  
saindoux 73  
saison: jeu des recettes de  
131  
Salade de fruits de saison  
améliorée 114  
Salade tunisienne d'été au  
thon/oeufs 132  
Sandwichs ressourçants 88  
Sarrasin 51  
sarrasin: Crème Budwig des  
enfants 47  
Seignalet 10  
Sel ajouté 103  
soupe miso 40  
speculoos: Crumble de

speculoos 127  
Sucanat 50

## T

tahin: Crêpes 73  
Tartine légère au  
fromage frais (salé)  
77, 82  
Tartine Tonus 78  
Thé des Indiens ( ou de  
l'Himalaya) 22  
Thés, tisanes ou assimilés  
22  
Tisane de réglisse 23  
tomates 36  
tournesol: Délice de  
pommes velouté 32  
trans 184  
tremper les céréales 65

## V

vanille: Compote de  
pommes et de poires  
à la vapeur douce  
123; Riz au lait 66  
Velouté aux fruits 32  
Velouté aux laitages 34

## W

Wigmore 10, 33

## Y

yaourt: Crème de  
bananes 118; Muesli  
du docteur 56;  
Velouté aux fruits frais  
34  
yaourt de brebis: Milk  
Shake des Champions  
28; Velouté aux fruits  
frais 34  
yaourt de chèvre: Milk  
Shake des Champions  
28