

Collection CUISINE NATURE
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

**Abreuvez-vous de vitalité grâce à un nouveau concept :
une cuisine nature à la vitesse du fast-food...**

Équivalents de luxe d'un fast-food de la cuisine nature, les plats réalisés à l'aide d'un extracteur de jus apportent la révolution tant attendue dans votre espace de santé. Comme ces engins peuvent aussi servir de « mortier électrique », vous vous préparerez sur le pouce de vrais repas complets, énergétiques, riches de tous les nutriments utiles à votre bien-être.

Taty Lauwers propose ici d'exquises recettes rapides de *Jus de légumes et de fruits*, ainsi que des sublimes *Beurres de Noix* à base d'amandes, de graines de tournesol ou de noix de cajou qui feront chanter une *Pâte au Chocolat* à tartiner ou une *Tapenade Douce*. Vous confectionnerez en un clin d'œil des purées-mousses comme le célèbre *Hoummous* de pois chiches ou le *Caviar de Tournesol au Curry* de Mamie Kousmine... ou encore des *Smoothies* (veloutés), des *Mousses Glacées de Fruits* sans ajout de sucre ou des *Confitures et Gelées Minute* aux parfums incomparables et vrais.

Cet ouvrage présente des recettes réalisées à l'extracteur de jus multifonctions. Il est aussi conçu pour les personnes qui se contentent d'une centrifugeuse (pour les recettes de jus) ou d'un robot ménager (pour les caviars).

TATY LAUWERS

TATY LAUWERS

FRUITS DE LA VIE

4^e édition



JUS ET
COULIS FRAIS..

GELÉES ET
CONFITURES...

CAVIARS
VÉGÉTAUX...

SORBETS
MINUTE...

Fruits de la vie

éd. Aladdin



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013-10532-02



*Jus de légumes et de fruits,
smoothies, pesto, tapenade,
caviars végétaux...*

VISITE GUIDÉE



Vous presserez des **Jus de légumes** quotidiens (page 16 et suivantes)...



et des **Jus de fruits** (page 44 et suivantes) que vous pourrez ajouter à des **Veloutés ou Smoothies de Fruits** (page 63).

Grâce à ces trois premières recettes, vous aurez essayé les deux fonctions principales de l'extracteur : extraire des jus et broyer des végétaux. Vous imaginerez dès lors tout le parti que vous pourrez en tirer. Essayez-vous à nos autres délices ci-après.



Dégustez la cuisine fusion grâce au **Houmous** (page 79) ou au **Caviar de Tournesol** (page 83). Selon la même technique, vous moulinerez les graines de tournesol, d'amandes et d'autres oléagineuses en **Beurres de Noix** page 81) qui seront la base de quantité d'autres recettes.

Les recettes que je n'ai pas encore testées ou découvertes à la date de publication de ce livre seront publiées en des mises à jour régulières sur le blog « Des Jules et des Jus » et sur extracteurdejus.wordpress.com. Vos suggestions de nouvelles recettes à l'extracteur y sont attendues. Ce blog est par ailleurs riche en autres recettes et infos sur le sujet des jus et des caviars.



Vous essayerez les merveilleuses **Huiles Parfumées aux Aromates** (page 38) ou la Sauce Satay, pâte aussi subtile de goût que si vous aviez pilonné patiemment au mortier manuel (page 75).



L'extracteur écrasera en douceur les fruits congelés en une **Mousse Glacée de Fruits** (page 99).



Vous confectiionerez une **Marmelade de Fruits Minute** (page 103) à base d'un **Coulis de Fruits Frais** (page 100).



Une fonction plus dédiée aux passionnés : broyer le blé germé pour réaliser une **Biscotte Essénienne** (page 94). On peut réaliser les **Spaghettis maison** (page 91).



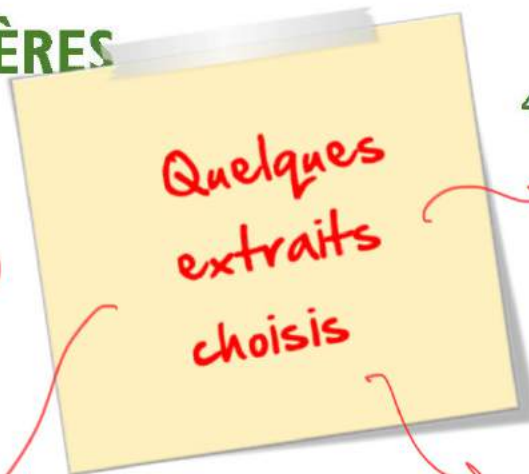
Réalisez à l'extracteur vos **Laits d'amande** ou de soja maison (page 87).

TABLE DES MATIÈRES

9 INTRODUCTION

15 LES JUS DE LÉGUMES

- L'extraction des jus à l'extracteur : si facile! 17
- Quels légumes presser? 20
- Matin d'entrain 21
- Soleil du Matin 21
- Concombre-fenouil 21
- Découvrir quelques ingrédients 22
- Carottes-cannelle 23
- Pastis Végétal 23
- Jus au Lait 23
- Fraîcheur du soir 23
- En route, belle troupe 23
- Jus V24 épicé 23
- Libérez-Mon-foie 24
- Lait végétal 24
- la Voie du Milieu 24
- L'apéro végétal pétillant 25
- Le Lait de Poule Végétal 25
- Le jus Breuss 26
- Les jus verts 26
- Long island 27
- L'amoureux 27
- Punch spiruline 27
- Le draineur 27
- Retrouve du jus 27
- Punch d'automne 27
- Qui profitera des légumes en jus frais? 29
- Les jus de légumes peuvent contrer les effets de la pollution... 32
- Gazpacho de betterave & variantes 36
- Gazpacho aux petits pois 36
- Gazpacho à la betterave rouge 36
- Gazpacho aux carottes 36
- Huile Parfumée aux Aromates 37
- Pourquoi pas des potages? du jus en bouteilles? 39



43 JUS DE FRUITS

- Jus de fruits purs 44
- Cosmopolitan 44
- Jus vin chaud 44
- Punch d'été 44
- Ti'punch 44
- Sangria de jus 44
- Kiwi baby 44
- Jus de fruits en smoothies 45
- Jus de raisins et la Cure de Raisins 48
- Les citronnades 52
- La limonade de Benjamin 53
- Pour mouliner sans extracteur 56

57 LES PURÉES, LES SAUCES, LES SMOOTHIES

- Panade pour bébé 58
- Purée de pommes de terre ou de légumes 59
- Barquettes aux pommes et aux noix 59
- Sandwich amélioré aux graines germées 60
- Les smoothies (veloutés aux fruits) 61
- Des smoothies liés à la banane ou à la pulpe de fruits 62
- Des smoothies liés au yaourt 65
- liés au beurre de noix 65
- Des smoothies liés à l'avocat 66
- Smoothie dynamo 66
- Coulis de tomate express 67
- Anchoïade fromagée minute 69
- Coulis au beurre de Tournesol 70
- Sauce Pesto ou Pistou 71
- Pesto d'hiver 72
- Pesto de crevettes 72
- Sauce Satay (marinade) 74

77 CAVIARS, BEURRES ET LAITS DE NOIX

- Houmous à l'extracteur 78
- Houmous tricolore 79
- Beurre de tournesol et beurres de noix 80
- Beurre de cacahuètes 81

Caviar de tournesol Mamie Kousmine 82

Tapenade Douce 83

La pâte choco qui vous veut du bien 84

Lait d'amandes maison 86

89 BISCOTTES ET PÂTES X

Spaghettis maison à base d'épeautre 90

Biscotte essénienne de blé et de sarrasin 93

97 SORBETS, COULIS CONFITURES PEU SUCRÉES X

Mousse glacée aux fraises 98

Coulis de fruits rouges 99

Coulis d'abricots 100

Bavarois aux fruits de la passion 101

Marmelade de fraises 102

Gelée de groseilles et de framboises 104

Gelée d'abricots 105

Gelée de rhubarbe 105

Marmelade d'oranges 108

Tailler les agrumes à vif 110

Framboises et fruits des bois : variations 113

Gelée de pommes aux épices orientales 115

Bonbons de coings 117

Noix de coco fraîche râpée 119

122 ANNEXES

124 INDEX X

TROUVER SES MARQUES



pressé



débutant



passionné

Choisissez votre degré de difficulté selon vos capacités, vos envies, vos besoins. Les commentaires sont présentés sous plusieurs angles : Passionné, Débutant ou Pressé. En souvenir de mes propres frustrations de débutante en cuisine à quarante ans, je tâche de présenter en images et en termes clairs les éléments qui freineraient les Jules en cuisine, dont on sait qu'ils sont à la fois fragiles, débutants et pressés ! La catégorie « Passionné » exige que vous soyez accompagné dans vos premiers pas par un ami plus cuisinier.

D'une manière générale, rassurons-nous toutes les recettes sont à la portée d'un Jules pressé.



nutrition &
hypersensibilités



conseils
d'achat

CAS VÉCUS

Voyons quelques cas de figure de personnes qui tireraient parti des jus de légumes et autres bontés de l'extracteur.

Françoise, mère de famille et femme d'affaires très active, ne prend pas plus de dix minutes le midi pour se sustenter, ce qui lui permet de rentrer encore plus tôt le soir pour s'occuper des petiots. Bien sûr cela n'est pas sage, mais bon. Un jus de légumes fraîchement pressé le matin à l'extracteur, amélioré en Milk Shake Végétal (p. 65), lui tiendra lieu de pique-nique complet, rapidement avalé sans tirer de gros chèques sur sa santé.



Claude a la malchance d'être très fragilisé au plan digestif: il ne digère que quelques aliments à la fois, après les avoir longtemps mâchés. Dans ce contexte difficile, les jus frais pourront constituer pour lui une excellente solution alternative aux aliments entiers.

Henri, triathlonien amateur, se doute bien que les eaux pour sportifs aux multiples ajouts d'additifs ne font pas l'affaire de ses mitochondries. Il est vrai que seuls réhydratent réellement le corps les liquides riches en minéraux, mais il a désormais sous la main les délicieux jus de fruits frais (p. 43) qui sont l'équivalent de ses boissons sportives.



Nadine n'arrive pas à modérer ses prises alimentaires. Elle mange souvent, et c'est bien normal. Ce qu'elle croit être de la faim est tout simplement de l'hyperacidité de l'estomac que seule une prise alimentaire semble calmer. Or, les jus de légumes révèlent dès la première semaine leur efficacité pour pallier ce phénomène qui, quand il est d'origine génétique, semble ne s'exprimer qu'à la faveur d'une alimentation globalement inadéquate.

Bernadette, multirécidiviste de régimes amincissants, a compris qu'il était temps de passer au seul régime sain dont les effets soient durables: manger à sa faim sur base d'une alimentation plus justement

équilibrée et aider l'organisme à vivre sa vie saine par la consommation de beaucoup de légumes frais. Elle les boit en partie en jus, car les nutriments sont alors très faciles à absorber par le corps. Elle met d'ailleurs son corps au repos un jour par semaine par un jeûne partiel aux jus de légumes frais (p. 21).



Thomas, victime d'une maladie auto-immune, a décidé de soutenir ses traitements médicaux par une réforme alimentaire. L'un des piliers de toute remise en forme consiste à consommer de hautes doses de légumes, dont une partie seront crus. Vive les jus de légumes...



« Ah, madame Taty », dit ce sémillant gavroche, « je suis heureux d'enfin vous rencontrer car... vous êtes mon pire cauchemar. Depuis qu'on a vos livres à la maison, je n'ai plus de macaronis au gratin ! ». Sa mère, attentive à la qualité et à l'équilibre alimentaires, essaie d'améliorer le quotidien de ses enfants en ajoutant moult légumes partout... au prix de moult polémiques. Que dirait-elle de conserver la bonne vieille recette de macaronis au gratin et de compenser cette concession à l'esprit de cantine par un bon jus de légumes fraîchement pressé — rarement refusé par les enfants si on le présente avec bon sens ?



Nutriminaire pur. Les commentaires qui suivent les recettes de ce livre peuvent vous sembler hautement nutritives. La cuisine ne se réduit pas à quelques micro- ou macro-apports, voilà qui est évident. Elle est aussi attention du cuisinier, ambiance conviviale, joie de partager, liens historiques personnels à l'un ou l'autre plat particulier, qualité énergétique de l'aliment en fonction du mode culturel choisi par l'agriculteur. Ces points de vue étant surreprésentés dans le domaine de la cuisine, je pense utile de repérer quelques autres évidences.

LES JUS DE LÉGUMES



CUISINEZ LES JUS DE
LÉGUMES EN GAZPACHO
(PETITS POIS, BETTERAVES,
ETC.)



RÉALISEZ DE L'HUILE
PARFUMÉE AU JUS DE
BASILIC

De l'or liquide pour votre bien-être...

Riches en tous les phytonutriments qui sont indispensables au bien-être (dont les précieux phyto-stérols), les légumes frais sont au pincelle des aliments-remèdes. Sous leur forme de jus frais, ils forment la base sûre du « fast-food » de la Cuisine Nature, le meilleur moyen pour échapper au piège de la malbouffe.

LES JUS FRAIS : POURQUOI, COMMENT ?

En périodes de drainage intensif, nous devrions consommer chaque jour un peu moins d'un kilo de végétaux frais par personne. Non seulement cela prend du temps à mâcher, mais aussi, soyons franc : le système digestif de l'occidental moyen stressé n'arrive pas toujours à tirer le meilleur parti des fibres du végétal. Bus, les légumes ne demandent aucun effort digestif particulier en contrepartie d'un apport nutritif majeur. Vous bénéficierez alors de 90 % des valeurs nutritives puisque, la pulpe ôtée, presque plus aucun effort de digestion n'est nécessaire. Les jus sont absorbés et assimilés très rapidement. Essayez des jus de fruits/légumes un jour de réveil difficile... L'effet est immédiat !

La préparation des jus peut sembler à première vue un peu laborieuse. Il faut prendre le temps de peler les fruits et légumes, il faut avoir la patience de nettoyer la centrifugeuse de toute la pulpe des fruits, il faudrait prévoir d'être à jeun pour mieux les assimiler et rester sans manger encore vingt minutes après le jus pour ne pas perturber la digestion... Que de contraintes !

Il y a pourtant moyen de se simplifier la tâche.

— Si vous lavez soigneusement les légumes plus besoin de les gratter ou de les peler : zou, tout entiers dans la centrifugeuse. Il en va de même pour les fruits comme les pommes : trognon et peau compris (ôtez la mouche, riche en résidus de pluies acides). Voilà qui sera déjà beaucoup plus rapide, même si cela communique un petit goût un peu plus astringent, puisque la peau est souvent amère.

— On peut consommer les jus à toute heure. A jeun, comme le conseillent les maîtres à jus¹, c'est bien sûr l'idéal. Même si les théories sur la digestion optimale ont du vrai, quel dommage de se priver d'une telle bénédiction juste pour obéir à des règles qui ne sont probablement pas universelles. Tant pis si vous n'êtes pas à jeun pour une fois, tant pis si vous mangez votre petit-déjeuner juste après. C'est la triste loi des excès d'abondance : à trop posséder, on ne sait plus où donner de la tête.

¹ Pour compléter mon approche plus ménagère que la moyenne du monde des jus, je propose dans les Annexes une bibliographie en français et en anglais.

— En revanche, pour la vaisselle, à part ma solution extracteur, je n'ai pas de suggestion. Que ce ne soit pas une excuse pour vous rabattre sur les jus de fruits et de légume industriels. Outre leur composition voilée, ceux-ci subissent des traitements de conservation qui leur ôtent vitamines, minéraux et nutriments. Que reste-t-il à leur actif, alors ? Ce serait de l'eau bien chère.

Si vous êtes l'heureux possesseur d'un extracteur polyvalent plutôt que d'une centrifugeuse, ce paragraphe ne vous touche pas. Vous vous êtes aussi garanti un atout de facilité par rapport aux centrifugeuses classiques : une telle facilité de nettoyage est incomparable.

L'EXTRACTION DES JUS À L'EXTRACTEUR : SI FACILE !



1. Taillez les légumes si vous avez le temps. Sinon coupez-les directement au-dessus de l'engin.



2. Versez dans l'orifice. Récupérez le jus dans un récipient, la pulpe dans l'autre



3. Voilà ! Dégustez tout de suite ou gardez au frais pour plus tard.

“ Pour produire des jus, équipez l'appareil du cône à jus. Cette illustration concerne le Jazz Max, l'appareil illustré page suivante, que j'utilise et que je préconise. Adaptez selon votre matériel.

cône à jus



Petits ajouts aux jus



On peut allonger d'eau gazeuse un jus pour en faire un apéro pétillant. On peut diluer de jus de coco (le liquide obtenu lorsque l'on casse une noix de coco fraîche et qu'on récupère l'eau), ou tout simplement de lait de coco en boîte.

On peut incorporer dans le processus, selon la vitesse du vent et les inclinations :

- une gousse d'ail ou un peu de gingembre frais pour relever le goût,
- ou des graines germées légères (alfalfa, cressonnette, poireau, etc.),

On peut aussi ajouter, outre le filet de jus de citron :

- un peu d'huile d'olive, si pas de sa propre Huile Parfumée (p. 37),
- des glaçons ou de la glace pilée,
- un peu de muscade râpée...

Gardez à l'esprit que les vertus thérapeutiques de l'ail, du gingembre ou de la muscade diffèrent selon le sujet — raison pour laquelle je suggère de toutes petites quantités.

DÉCOUVRIR QUELQUES INGRÉDIENTS

céleri



céleri-rave



gingembre



cerfeuil



fenouil



betterave rouge



chou-rave



radis noir

CAROTTES-CANNELLE

- 2 carottes
- ½ pomme
- une pincée de cannelle
- une pincée de muscade
- quelques tiges de céleri branche

PASTIS VÉGÉTAL

- 2 carottes
- écorce et tiges de fenouil n
- peu de jus de citron
- sel et huile

JUS AU LAIT

- 1 carotte
- 1 betterave rouge
- ½ petit chou-rave
- ¼ de céleri-rave
- lait cru de chèvre
- un peu de roquette

FRAÎCHEUR DU SOIR

- 2 carottes
- 2 tomates
- quelques feuilles de menthe fraîche

EN ROUTE, BELLE TROUPE

- 1 grande carotte
- ¼ de betterave rouge crue
- 1 gousse d'ail
- ¼ de concombre
- 1 poignée de cerfeuil

JUS V24 ÉPICÉ

- 2 tomates (qualité Roma)
- 2 carottes
- ¼ de petit concombre
- 2 branches de céleri blanc
- sauce soja ou sel ne goutte de tabasco
- Le jus de tomate fraîchement pressé en plein hiver n'est qu'un souvenir de tomates, bien sûr. Gardez ce bel ami pour le plein été.



“ Le tout premier effet que vous ressentirez lorsque vous serez habitué à consommer moult jus : vous vous sentirez sans effort conduit à diminuer la surconsommation de la triade café/alcool/tabac.

JUS DE FRUITS



En support de cocktails tonus pour l'après-midi ou en base de veloutés plus denses, les jus pressés à partir de fruits mûrs et de saison feront merveille pour commencer l'aventure des jus frais.

JUS DE FRUITS PURS

JUS DE FRUITS EN SMOOTHIES

Pour les plus frugi-crudivores des mangeurs, quelques idées de mélanges de jus de fruits purs. La cure d'automne à base de jus de raisins est traitée pages page 48 et suivantes; les citronnades page 52.

COSMOPOLITAN

- 250 g de baies fraîches ou surgelées
- 3 poires mûres non farineuses

PUNCH D'ÉTÉ

- 500 grammes de myrtilles fraîches ou surgelées
- 200 g de mûres fraîches ou surgelées
- ½ gros ananas pelé
- ¼ pamplemousse rose
- 4 oranges

SANGRIA DE JUS

- 1 orange pelée (avec la peau, le jus est très amer, on aime ou on n'aime pas...)
- 200 g de fraises
- 1 citron
- 1 pincée de cannelle

TIPUNCH

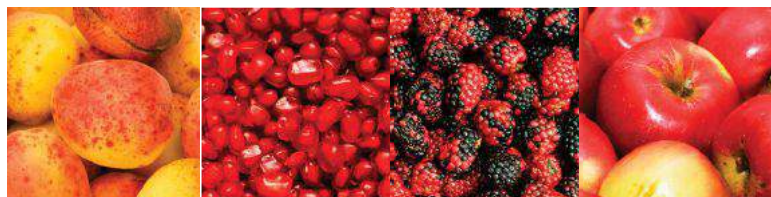
- 1 mangue pelée (la mangue donne un coulis plus qu'un jus, c'est une base idéale pour une texture de smoothie)
- ½ gros ananas pelé
- 1 citron vert
- 1 cuill. c. de spiruline en brindilles

JUS VIN CHAUD

- 3 pommes non farineuses
- 1 poignée de mûres
- cannelle
- muscade
- Faire chauffer doucement, sans bouillir.

KIWI BABY

- 2 pommes non farineuses
- 1 kiwi
- 1 poignée de raisins noirs



Pour transformer un jus en smoothie, on ajoute des pêches, des fraises, des mangues ou des abricots, tous ces fruits qui produisent plus un coulis qu'un jus. D'autres bases de smoothies sont détaillées pages suivantes. Pour obtenir l'onctuosité d'un velouté, on peut aussi mouliner une banane dans le jus terminé; y délayer du beurre de noix ou de la purée d'amandes; y ajouter un avocat mixé ou du yaourt pour produire une forme de milk shake végétal. Quelques idées de mélanges onctueux :

pêches 40 %	framboises 30 %	fraises 30 %
pommes 50 %	abricots 50 %	
kiwis 50 %	abricots 25 %	carottes 25 %
poires 70 %	mangues 30 %	
pommes 60 %	fraises 20 %	framboises 20 %
pommes 80 %	fraises 20 %	menthe

Une cure aux jus de fruits?

Contrairement à une rumeur à la mode, ce ne sont pas les fruits qui font la santé, mais bien les légumes. Les fruits sont simplement une solution alternative saine à l'appel du goût sucré qui prévaut en Occident. Sans vouloir trop bousculer vos idées reçues, les fruits d'aujourd'hui n'ont plus grand chose à voir avec les fruits frais, de saison et de région, que cueillaient les Crétois il y a encore quarante ans. À l'analyse en laboratoire, on n'y trouve parfois même plus de vitamine C. Le jus de fruits sera donc une gâterie, un apéro, une pause bonheur...



LES PURÉES, LES SAUCES, LES SMOOTHIES

POUR MOULINER SANS EXTRACTEUR



On mouline aussi au blender, au mixeur, au robot ménager à gros couteau. L'outil le moins cher : le moulin à légumes (en Belgique : le « passe-vite »). En version ménagère, ces engins électriques coûtent de 25 à 100€, mais ils ne produisent pas les mêmes goûts ou textures que les extracteurs polyvalents. Seul le mortier manuel l'équivaut, pour les aliments broyés. Ces engins existent en version pro (plus performants, plus chers)...



robot à couteau



blender



existe aussi en version mini, pour doses individuelles



mixeur-plongeur



passe-vite (BE) ou moulin à légumes (FR)



Illustration du cône broyeur de l'extracteur Jazz Max. Les cônes broyeurs d'autres marques sont à peu près similaires..



DE LA PANADE POUR BÉBÉ



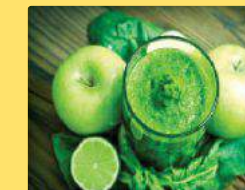
DE LA PURÉE DE POMMES DE TERRE OU DE LÉGUMES



DES GRAINES GERMÉES EN PURÉE DANS DES SANDWICHS CLASSIQUES



DES SMOOTHIES PUR FRUITS



DES SMOOTHIES VERTS



DES CONES GLACÉS



DU PESTO



DU COULIS DE TOMATES



DES SAUCES MINUTES COMME L'ANCHOÏADE

Un extracteur se différencie d'une simple centrifugeuse : il peut fonctionner comme un mortier électrique, lorsqu'on remplace le cône à jus par le cône broyeur. Les résultats sont ceux que l'on pourrait obtenir avec un mouli-légumes (ou « passe-vite » en Belgique), l'huile de bras en moins. Voici quelques recettes rapides et faciles.

PANADE POUR BÉBÉ



Cuisez en douceur (allez, à la vapeur, tiens) les légumes pour bébé. Moulinez-les ensuite à l'extracteur muni du cône broyeur. Ajoutez l'huile d'olive ou le bon beurre. La rotation douce préserve les précieux nutriments des tout bons produits que vous avez sélectionnés et cuisinés avec amour.

1. Dans la trémie de l'extracteur équipé du cône broyeur, versez cuillerée par cuillerée les légumes cuits à la vapeur.
2. Continuez jusqu'à épuisement du stock. En versant successivement chaque ingrédient, le tout sera déjà bien mélangé.
3. Ajoutez de la toute bonne huile d'olive ou du bon beurre.
4. Fouettez à la fourchette.

La célèbre nutritionniste Adelle Davis fut interrogée lors du Johnny Carson Show par cet animateur pressé. « Résumez en une phrase vos conseils pour manger sain ». Après un instant de réflexion, limitée dans ce laps de temps si bref: « Si on fait de la publicité dans les media pour ce produit, ne l'achetez pas »... êtes-vous surpris que ce fût coupé au montage ?



PURÉE DE POMMES DE TERRE OU DE LÉGUMES

Procédez de la même manière que pour la panade pour bébé, mais salez, poivrez et muscadez. Puis fouettez à la fourchette pour aérer, en ajoutant un peu de bouillon chaud ou du lait. La purée n'aura pas la texture élastique que lui confère le broyage au mixeur à soupe.

1. Cuisez à la vapeur douce pendant dix minutes les pommes de terre en dés et les légumes du jour (poireaux, carotte, etc.).
2. Moulinez le tout à l'extracteur. Fouettez avec un peu de bouillon chaud. Assaisonnez de muscade, de sel et de poivre. C'est tout ! Chez nous, pour plus de liberté du cuisinier, chacun mouline sa part et l'accomode à sa mode : ajout de beurre pour l'un, d'huile pour l'autre, de purée d'amandes pour la troisième.

Mousse de légumes : aussi aux moulins électriques illustrés page 56 ou au moulin à légumes manuel. La purée de pommes de terre, elle, n'est réussie qu'à l'extracteur ou au moulin à légumes.

BARQUETTES AUX POMMES ET AUX NOIX

En zakouskis, une tartinade de pommes, de noix et de fromages.

1. Moulinez à l'aide du cône broyeur les noix et les pommes pelées et évidées.
2. Fouettez cette purée dans le fromage frais. Salez, poivrez.
3. Tartinez dans des feuilles de chicons (endives) entières.

- 24 noix
- 2 petites pommes
- 120 g. de fromage frais entier
- sel
- poivre
- 2 endives/chicons



CAVIARS, BEURRES ET LAITS DE NOIX

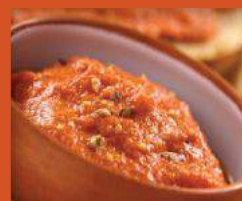
HOUMMOUS



BEURRE DE NOIX



TAPENADE DOUCE



CAVIAR DE TOURNESOL



LA PÂTE CHOCOLAT À
TARTINER



LAIT VÉGÉTAL

Il faut davantage de protéines végétales dans nos assiettes modernes, que cela soit la forme d'oléagineuses (amandes & Cie) ou de légumineuses (lentilles Cie). Certes, je l'ai dit et répété dans mes autres livres, mais les raisons pour lesquelles il faut cesser de négliger ces protéines végétales, méritent d'être rappelées dès que l'occasion s'en présente.

HOUMMOUS À L'EXTRACTEUR



Aucun matériel, à part le mortier manuel, ne m'avait encore permis de retrouver le goût et la texture subtile de la purée de pois chiches méditerranéenne appelée Hoummous, une des bases de la cuisine fusion. Dorénavant, grâce à l'extracteur, j'obtiens une fine crème lisse en un coup de tarière. La même recette se conjugue en Caviar de Lentilles ou Beurre d'Azukis. Ces caviars de légumineuses conservent une semaine au réfrigérateur, à l'inverse de leurs camarades moulinsés au couteau (blender ou autre). Bien pratique, non ?

- 200 g de pois chiches cuits
 - 2 cuill. s. de crème de sésame (tahin)
 - sel marin ou 2 cuill. c. sauce de soja
 - 1 gousse d'ail
 - de ½ à 2 jus de citron (doses selon goût)
 - 4 cuill. s. d'huile d'olive ou, mieux, de sésame V.P.P.F.
 - eau selon onctuosité désirée
- Tout est à rectifier selon votre goût bien sûr.

1. Dans l'extracteur équipé du cône broyeur, moulinez l'ail pelé et les pois chiches cuits
2. Ajoutez le sel ou la sauce soja, le jus de citron, le tahin et de l'eau pour plus de légèreté.
3. Amalgamez la crème à la fourchette afin de la lisser.
4. Rectifiez les doses de sel, de citron et d'huile selon vos goûts.

Présentez sur une assiette plate, saupoudré de paprika et arrosé d'un filet d'huile d'olive. Ou utilisez à la place du beurre dans des sandwiches aux légumes. Le Hoummous maison, réalisé à l'extracteur, se conserve cinq à six jours au réfrigérateur, dans un récipient hermétique.

Un Jules pressé commencera par réaliser ce hoummous à partir de pois chiches cuits, en conserve. Pour s'assurer une digestion parfaite, on ne recourrait cependant pas aux bocaux du commerce. Est-ce si difficile de cuire soi-même les pois chiches ? Meuh non...

* Faites tremper une nuit des pois chiches.

* Puis cuisez-les avec 1 cuill. c. de cumin en poudre mais sans saler au début (ils durciraient). Durée : 1 heure s'ils ont trempé une nuit ; seulement, 15 minutes s'ils sont bien germés. Même germés, les pois chiches doivent être cuits à cœur.



Déclinez le Hoummous et les caviars végétaux avec d'autres légumineuses (ci-dessus) et d'autres oléagineuses (page 73).

HOUMMOUS TRICOLORE

Ajoutez aux ingrédients du Hoummous des tomates séchées broyées ou du coulis de tomates très sec (rouge), des olives dénoyautées et broyées (vert) ou du curry (jaune). Présentez les trois sortes de hoummous selon un arrangement coloré.

BISCOTTES ET PÂTES



Colorez les pâtes au naturel avec du jus d'épinards, de betterave, de carottes...

Des pâtes maison? Kfoui! Quel boulot... vous disiez-vous avant de faire connaissance avec l'extracteur. Avec ce nouveau chéri, c'en est fini des nuages de farine en cuisine et du fastidieux nettoyage qui en résulte.

SORBETS, COULIS CONFITURES PEU SUCRÉES



SORBET FRAISES ET BANANES



MARMELADE OU GELÉE



COULIS DE FRUITS



CONFITURE D'ORANGES

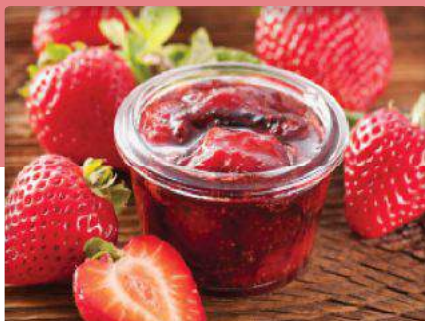


GELÉE DE POMMES AUX ÉPICES
ORIENTALES



PÂTE DE COING

MARMELADE DE FRAISES



«Délicieuse, ta confiture! C'est à quoi?» Que dieu me préserve de recevoir de tels compliments (entendus autour d'une table d'hôtes pourtant gastronomique).

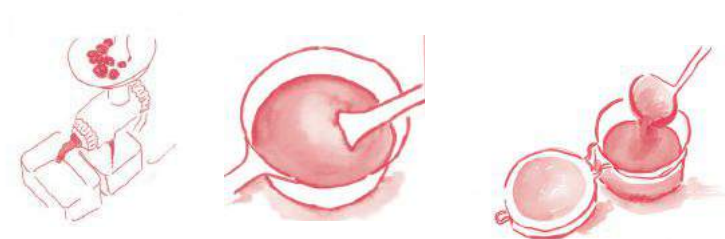
Du temps de ma mère, pour que les fruits «prennent» en confiture, il fallait ajouter beaucoup de sucre et les cuire longtemps. Et alors... macache les arômes du fruit! Contournons la difficulté. Ces bonbons de paradis que sont les fraises sont moulinsés en coulis, que l'on additionne d'un peu de sucre (30% maximum) et d'un gélifiant. Cet ajout permettra de limiter la cuisson à un instant. Un coup d'ébullition et hop, on empote.

- 1 kg de fraises
- 200 g. de sucre complet bio
- le jus d'un demi-citron
- 1 sachet de Marmello n° 1 (gélifiant à base de pectine d'agrumes, en vente en magasins bio, que l'on peut remplacer par de l'agar-agar à raison de 6 grammes par kilo de fruits)
- La variante « gelée » est exposée dans la recette suivante.

1. Lavez et équeutez les fraises.
2. Moulinez-les à l'extracteur équipé du cône broyeur.
3. Ajoutez le jus de citron et 150 grammes de sucre. Faites chauffer en casserole jusqu'à ébullition en tournant régulièrement.
4. Lorsque le tout bout, versez le reste du sucre dans lequel vous aurez dilué au préalable le gélifiant, afin d'éviter les grumeaux.
5. Portez à nouveau à ébullition. Maintenez au moins 1 minute.

“ Cette marmelade est inratable, malgré sa faible teneur en sucre. Faire éclater en douceur les cellules des fruits permet de réduire le temps de cuisson à une minute. La pression à l'extracteur garde à la confiture une saveur et surtout une couleur fraîches qui vous raviront tout l'hiver.

PRINCIPES POUR LES GELÉES ET MARMELADES



1. Extraire le jus des fruits (gelée) ou broyer en douceur (confiture).

2. Faire chauffer la gelée ou le coulis, avec du sucre (plutôt complet, dose : 25%) et du gélifiant. Laissez cuire une seule minute.

3. Empotez, c'est pesé!

« Ma » vitamine C



La cuisson longue fera perdre aux agrumes une partie de leur teneur en vitamine C, certes. Enfin, leur hypothétique teneur. Splication. Les taux indiqués dans les tables nutritionnelles sont évalués sur des fruits mûrs de saison, à peine cueillis. Les tests effectués par le Rea Centre de Londres (nutritionnistes) indiquent que, même en bio et même en pleine saison, les oranges que nous pouvons acheter dans le Nord n'offrent plus que 10% de la vitamine C initiale. Il est dès lors facile de comprendre pourquoi les passionnés de nutrition vous poussent, pour faire le plein de vitamine C, à plutôt consommer des choux de Bruxelles fraîchement cueillis dans nos beaux jardins charnus.

Orange : oui ou non ?



Les oranges sont riches en bien d'autres bienfaits que la vitamine C. Tous les livres et les sites sur les fruits tartinent à foison sur le sujet. Je ne vous imposerai donc pas d'absurde copier/coller ici. Je me limite à comprendre les sources de rumeurs, comme : pourquoi le jus d'orange a si mauvaise réputation chez les naturo, qui l'excluent systématiquement des plans alimentaires de tous les mangeurs ? Je peux accepter cette exclusion si elle vise les substituts vendus sous la fallacieuse appellation de « jus », même « 100% fruits ». Je sais aussi que les fruits crus, en particulier les agrumes, sont tout à fait contre-indiqués aux personnes longues, fines, frileuses — et surtout en plein hiver, car ils les dévitalisent plus que tout. Fait qui est confirmé par la pratique de la diététique chinoise (cas du yin instable). Mais démoniser les oranges à ce point ? Cherchons ensemble, mes frères...

FRAMBOISES ET FRUITS DES BOIS : VARIATIONS

Vous disposez de petits fruits, soit frais soit surgelés en saison. Qu'en faire ? Des gelées, des sirops, oui... mais avec peu de sucre, alors. Même cuits, ces fruits sont des mines d'or de vitamines rares comme le laetrile (B17), substance anticancer que l'on croit généralement cantonnée aux noyaux d'abricots — un peu moins bons à déguster qu'un sorbet de framboises, reconnaissons-le.

Isabelle la vraie rebelle

Mon amie Isabelle Monseur est une vraie écolo. Chez elle, pas de congé. Pas d'excès, non plus, tout est en douceur.

Voici sa recette de **Conserve de Groseilles à Maquereau**, que l'on adaptera aux autres baies et qui conserve les fruits fermes et savoureux. Grâce à ces fruits, vous improviserez en plein hiver un petit chutney de nos rêves pour un reste de rôti.

1. Faites un sirop de 500 g d'eau et 100 g de sucre (60 g selon ses derniers essais).
2. Versez dans un pot ébouillanté.
3. Plongez-y les groseilles à maquereau. Fermez et retournez. Isabelle réalise un **sirop de "caseilles"**, mélange de groseilles et cassis.
1. Pour 600 g de jus de fruits, faites fondre à grand feu 350 g de sucre dans un fond d'eau.
2. Quand le sucre est bien fondu (une demi-minute), baissez le feu, versez le jus de fruits et de deux citrons. Laissez monter jusqu'au frémissement et laissez à feu doux pendant une minute.
3. Embouteillez dans des bouteilles de récup' en verre, lavées au savon et ébouillantées une minute dans l'eau bouillante.
4. Fermez le capuchon et renversez la bouteille. Le sirop bouillant va parachever le travail de pasteurisation.

Selon Isabelle, ce sirop conserve bien plus longtemps que les trois semaines prévues dans la recette. Son record de conservation à ce jour, malgré le peu de sucre : un an. Tout est dans la propreté du pot, des mains, du torchon avant l'embouteillage. C'est dééélicieux et ça me va, puisque je suis incapable de boire de l'eau sans quelque chose dedans. Autant du sirop de fraises que du pastis, non ?

Taty The Great Gasp^{*1}

Je congèle beaucoup trop à mon goût d'écolo, mais chaque chose venant en son temps, je ferai l'isabelle plus tard.

1. Je congèle les fruits à peine cueillis sur des plateaux ou des assiettes.
2. Le lendemain, je les transfère dans un sachet en cellophane bien fermé.

Je congèle aussi parfois le jus des fruits pour produire du **Coulis de Framboises** qui accompagnera un dessert de fruits ou de glace. En hiver, je peux alors décongeler, ajouter 30% de sucre du volume du jus, cuire une minute puis verser un peu de jus de citron.

Parfois, j'en fais de la **Gelée de Framboises minute** (recette p. 100).

Ce jus dégelé en saison froide parfumerait aussi un **Smoothie Bananes/Framboises** à la menthe. Je mouline 3 grandes bananes mûres, ½ cuill. café de feuilles de menthe du jardin, 1 cuill. café de crème fraîche, du jus de citron vert, 125 g. de jus de framboises. C'est crémeux à souhait, presque trop sucré alors qu'il n'y a pas de sucre.

J'utilise les fruits surgelés entiers pour une version **Framboisée de mes Barres Protéinées d'Avoine**. Je fais tremper une nuit 350 g de flocons d'avoine dans 250 g de jus de framboises. Je mélange grossièrement avec 150 g de sucre complet bio, 2 œufs entiers, une pincée de sel, 1 cuill. c. de bicarbonate de soude, 80 g de noix de coco râpée, 80 g de beurre en petits dés (qui fondra et se répartira par la chaleur). Je verse la moitié de cette pâte sur la lèche frite du four couverte de papier sulfurisé. J'y étale 250 g de framboises entières même pas dégelées. Je verse le restant du mélange de départ. Je cuis dans un four préchauffé à 180°C pendant ½ heure, puis je grille 10 minutes de chaque côté. On peut sauter cette dernière étape, mais je préfère cette version plus sèche. Mmmmmh... moelleux, parfumé, acide, dense. Tout en un. Je le taille en carrés de 5 cm sur 5 cm lorsqu'il est tiède. C'est mon petit déjeuner du moment.

^{*1} Le jeu de mots « Gasp le Magnifique » est dû à Denis Cheissoux, sur France Inter. Quoi ? Vous ne connaissez pas son émission écologique le samedi à 14h : CO2 Mon Amour ?



GELÉE DE POMMES AUX ÉPICES ORIENTALES

Meuh non ! ce n'est pas si compliqué de préparer des confitures. C'est fastidieux, convenons-en. Mais la réussite ne demande que de comprendre les bases, et non pas un prétendu talent lentement acquis au cours des saisons. Allons-y pour la gloire et le plaisir facile en confiserie ! On ne pèle pas les pommes, on ne les évide pas, on les coupe en quartiers, on en presse le jus. On ajoute du jus de gingembre et du jus de citron. Le tout, mijoté et compoté, sera filtré et additionné de sucre (et de gélifiant pour les premiers essais des débutants) pour devenir une gelée aux épices dont même les plus ketchup des enfants se lèchent les doigts. Une pincette de cette Gelée aux épices dans une vinaigrette est une délicieuse surprise pour les papilles.

1. Pressez le jus des pommes, du citron et du gingembre. Versez-le dans une casserole. Ajoutez la cannelle en poudre et le sucre, dont vous calculez la dose en fonction du jus produit.

Cannelle en bâton. Il faudra laisser mijoter 10 minutes pour en extraire l'arôme.

2. Faites fondre à feu moyen pendant 2 minutes en remuant régulièrement.

3. Versez dans des pots ébouillantés (page 107). La gelée deviendra tout à fait ferme en refroidissant

- 2 kilos de pommes non traitées, non gâtées
- 1 citron
- 2 cm de racine de gingembre
- 2 cuill. c. cannelle en poudre
- 1/4 du poids du jus en sucre
- 1 sachet de Marmello n°1 ou 4 g d'agar-agar par litre de jus

La recette détaillée pour les personnes qui ne disposent ni d'un extracteur ni d'une centrifugeuse est détaillée sur le site. C'est plus fastidieux, mais tout aussi délicieux.

INDEX

A

abricots 45, 65, 104
achat et conservation des légumes 28
Adelle Davis 58
agar-agar 102
agrumes 47 Tailler les agrumes à vif 109
agrumes (tailler à vif) 110
ail 22, 24
ail (recette) 69
ajouts aux jus 21
allergique aux jus ? 38
amoureux 27
ananas 27, 44, 45, 64, 66
anchois Anchoïade 69 Tapenade Douce 83
Apéro végétal pétillant 24
avocat 66

B

baies 44
banane 62, 64, 65, 98
Barquettes de chicons au fromage et noix 61
Bavarois aux fruits de la passion 100
betterave 20, 21, 23, 27
betterave rouge (illu) 22
Beurre de cacahuètes 81
Beurre de Tournesol pâte choco qui vous veut du bien 84
bibliographie 39
Bibliographie 122
blé 93
blender 56
bouillon 24
Brésilienne 65
Breuss 26

C

cannelle 44 Gelée de pommes aux épices orientales 115
carnivores 29
carottes 21, 22, 23, 27, 45, 65

Carottes-cannelle 22
caroube 64
Cas vécus 12
Catalogue 127
Caviar de tournesol Ma' Kousmine 83
Caviar de tournesol Mamie Kousmine 82
céleri 23, 27, 66 Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 70
céleri en branche (illu) 22
céleri-rave (illu) 22
cerfeuil (illu) 22
chlorophylle 28
Choco-fruits 64
chou 24
chou-rave (illu) 22
choux de Bruxelles 27
citron 64
citronnades 52
coco (fraîche râpée) 119
coco (jus) 21
coco (lait) 62, 64, 65
coco râpée 62
coings Bons bonbons de coings 117
colopathes 29
concombre 21, 23, 27, 66 Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 70
Concombre-fenouil 21
Cone glacé 63
Confiture douce d'abricots 104
confitures conserver sans stériliser 107
gelée de mûres 104
Marmelade d'oranges 107 Marmelade blé 93
ou gelée d'abricots 104
confitures minute en hiver 106
confitures (presque) sans sucre 106
coriandre Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 70
Cosmopolitan 44
Coulis de fruits rouges 99
Coulis de légumes au Tournesol Germé 70
Coulis sans peau, sans pépins 68
Crème de Banane 65

cresson Salade de Capri d'automne 72
cure aux jus de fruits 45
Cure de Raisins 48
curry Caviar de tournesol Ma' Kousmine 82

D

draineur 27

E

eau gazeuse 21
empoter 107
En route belle troupe (jus) 23
épeautre 93
épinard 23, 26
épinards 27, 66

F

fenouil 23, 25, 27, 65
fenouil (illu) 22
Fraîcheur du soir (jus) 23
fraise 45
fraises 62, 98
framboises 104 Gelée de groseilles & framboises 104
Framboises et fruits des bois : variations 112, 113
frileux 54
fromage frais Anchoïade 69
fruits des bois 64

G

gastronomique (utilisation) 55
Gazpacho à la betterave rouge 36
Gazpacho aux carottes 36
Gazpacho aux petits pois 36
Gelée de groseilles & framboises 104
Gelée de pommes aux épices orientales 115
Gelée de rhubarbe 105
gingembre 22, 24, 27, 66 Gelée

de pommes aux épices orientales 115
gingembre (illu) 22
glaçons 22
graines germées 22
groseilles 104 Gelée de groseilles & framboises 104

H

herbe de blé 20
Houmous tricolore 79
huile 22
Huile Parfumée aux Aromates 37
Hydromel 55

J

Je ne ressens pas de bienfaits... 34
jus Carottes-cannelle 22 concombre fenouil 21 En route belle troupe 23 Fraîcheur du soir 23 Jus au Lait 23 Jus V24 épicé 23 Lait végétal 24 Le jus Breuss 26 Le jus de la Voie du Milieu 24 Le Lait de Poule Végétal 25
Matin d'entrain 20 Mon Pastis Végétal 22 Soleil du Matin 21
jus (ajouts) 21
Jus au Lait 23
jus de coco 22
jus de coco (récupérer) 119
jus de fruits 62
Jus de fruits 43
Jus de la Voie du Milieu 24
Jus de légumes 13
Jus de légumes 15
jus de pomme 62 Marmelade d'Oranges 108
Jus de raisins 48
jus d'herbe de blé ou d'orge 26
Jus en vin chaud 44
Jus V24 épicé 23
jus verts 30

K

kiwi 44, 63, 64

L

lait 65
Lait d'amandes maison 86
lait de doco 24
Lait de Poule Végétal 25
laitue 23, 66
Lait végétal (jus) 24
levure 62, 65
limonade de Benjamin 52, 53
lin 66
lin (infusé) 53
Long island 27

M

mangue 63, 64
Marmelade de fraises 102
Marmelade d'oranges 107, 108
Marmelade ou gelée d'abricots 105
Marmello 102, 111
menthe 27
miel 24, 80
Milk Shake au beurre de tournesol (jus) 25
Milk Shake végé 65
mixeur 56
mixeur (illu) 56
Mousse de légumes 59
mûres 44
muscade 22, 44

N

noisettes 62
noix 66
noix de coco 75
Noix de coco fraîche râpée 119

O

oeuf Crème de bananes 66
olives Tapenade Douce 83
orange 44, 65
Orange: oui ou non? 112
oranges 44, 45, 62 Marmelade d'Oranges 108

P

pamplemousse 44, 62
pamplemousses 63
passe-vite: illu 56
pastèque 62, 63
Pastis Végétal 22
pâte choco 84
Pâte de coing 116
pâtes 90
pêche 64
Pépins de pommes 45
persil 21, 26
Pesto 71
poire 64
poireau 20
poires 44, 45
pois chiches 78
poivrons Caviar de tournesol Ma' Kousmine 82
pollen 62
pollution 31
pomme 21, 22, 45, 63, 66
pomme de terre 24
pommes 27, 44 Gelée de pommes aux épices orientales 115
potages (autres) 36
Pré-diabète 46
Principes de base 9
Puis-je préparer le jus à l'avance ? 16
Punch d'automne 27
Punch d'été à la spiruline 27
Punch sans alcool 44
Punch Soleil du Matin 62
Punch Ti'punch 44
purée d'amandes 65 Caviar de tournesol Ma' Kousmine 82
Purée de pommes de terre 59
Purée pour bébé 58

Q

Quand boire les jus ? 40
Que faire de la pulpe résiduelle ? 30
Quels légumes pour quel besoin ? 31
Qui profitera des légumes en jus frais ? 28

R

radis 20
 radis noir 26
 radis noir (illu) 22
 raisins 44, 62
 Retrouve du jus 27
 rhubarbe 105
 robot (illu) 56

S

salicylates 38, 50
 Sandwich amélioré aux graines germées 60
 Sangria sans vin 44
 sarrasin 93
 Satay (sauce) 74
 Sauce Béarnaise. *See* tl: Cuisine Nature à Toute Vapeur
 Sauce coulis de tomate express 67
 Sauce Satay 74
 Sauces minute 69
 Shake sportif 65
 smoothie Choco-fruits 64
 Panthère Rose 62 Punch Soleil du Matin 61
 Smoothie 114
 Smoothie avocat vert 66
 Smoothie mangue kiwi coco 64
 Smoothie pêche banane poire 64
 smoothies 43, 59
 smoothies liés à l'avocat 66
 smoothies liés au yaourt 65
 Soleil du matin (jus) 20
 Sorbet minute aux fraises 98
 Spaghettis maison 90
 spatule (illu) 94
 spiruline 27, 44, 64
 stériliser les pots 107
 Stérols 39

T

Tapenade Douce 81
 tomates 23, 25, 65 Sauce coulis de tomate express 67
 tournesol 65
 tournesol (graines) 80

V

Vale (Jason) 40
 velouté voir smoothie 61
 Velouté aux Fruits Frais 66
 Velouté de coco-pollen 62
 veloutés 43, 59

W

Walker (Norman) 40

Y

yaourt 62, 65
 Y a-t-il des légumes à éviter ou à privilégier ? 29

Z

Zester 109

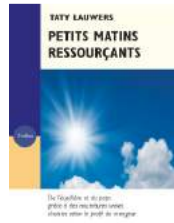
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

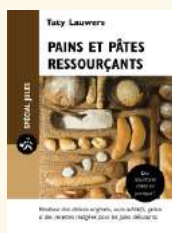
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

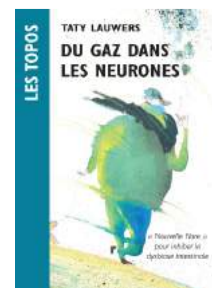


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



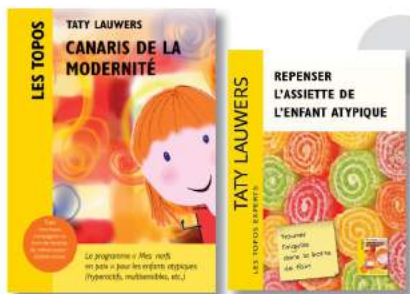
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.

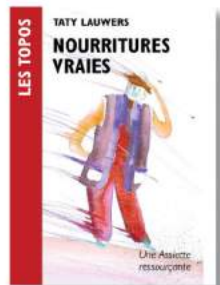


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutés par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)