

LA CURE D'ÉVICTION-DRAINAGE DES LAITAGES

Commencez par éliminer tous les produits laitiers, même bio, même de lait cru, de tout animal, pendant quinze jours à trois mois pour « nettoyer le terrain ». Dans la plupart des cas, le beurre de lait cru reste autorisé dans cette phase.

Vous vous organiserez donc un quotidien sans lait et sans les dérivés que sont les fromages, frais ou affinés; la crème; le yaourt et bien sûr toutes les préparations lactées du commerce. Les dérivés de lait sont fort prisés dans l'industrie comme additifs, mais il ne faut pas en repérer finement les sources, puisque nous ne sommes pas dans des cas d'allergies franches. Une trace de caséine ou de lactose ne compromet pas la cure d'éviction-drainage.

Pour créer en cuisine sans utiliser de laitages animaux, votre premier réflexe serait d'utiliser des laits végétaux : laits d'amande, d'avoine, d'épeautre, etc. Bonne idée, dans un premier temps. Mais si vous devez persévérer dans l'éviction du lait, c'est que l'organisme est fragilisé. Or, ces substituts de lait, qu'on appelle d'ailleurs officiellement « boissons végétales » et non « lait », ne sont souvent pas ressourçants. Ce sont des leurres : des émulsions artificielles. Ils n'ont pas encore fait la preuve de leur efficacité comme aliment-remède, encore moins de leur innocuité. Ils sont porteurs de formes de sucres pro-inflammatoires chez les plus fragiles (les polysaccharides*).

“ Si la vie sans laitage est choisie pour des raisons de santé et non pour des raisons d'éthique, elle n'a pas de sens si vous n'arrêtez pas simultanément les produits de confort, riches en additifs, qui sont au moins aussi problématiques que le lait de vache UHT.

Dans la plupart de mes recettes alternatives, j'ai choisi le lait et la crème de coco qui, eux, sont de formidables nourritures vraies en cuisine créative pour la plupart des mangeurs.

La vie sans lait ni animal ni de substitution est pourtant facile comme tout à pratiquer et à imaginer. Enfin, « facile », c'est vite dit. Il faut arriver à se débarrasser d'archaïsmes culinaires. Prenez le temps lors de vacances ou de week-ends au calme pour changer vos habitudes. Avancez par paliers. Ce sera plus aisé.

Pour compenser certains atouts des laitages que vous perdriez en vous en passant (comme le calcium), ajoutez régulièrement du bouillon de poulet ou de bœuf maison, qui apportent moult sels minéraux utiles à la trame osseuse.

Consommez aussi les aliments suivants, riches en calcium : graines de sésame, brocolis, noix, amandes, choux, poissons (les sardines en particulier), cresson cru, graines de sarrasin, algues et surtout graines germées. Prévoyez d'ajouter des aliments lactofermentés en doses très modérées ou supplémentez au quotidien avec des ferments lactiques en poudre. Les deux solutions n'exprimeront leurs vertus que dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

La vitamine A préformée organique qui est présente dans les laitages sains et entiers vous sera désormais procurée par les œufs, les abats, l'huile de foie de morue. Et la vitamine D par la lumière naturelle.

Inspirez-vous des cuisines chinoise ou thaïlandaise, c'est le meilleur moyen de ne même plus penser aux laitages.

La mouvance des macrobiotes (céréaliens végétaliens) est une des sources de recettes sans laitage aucun. Il suffit de mettre de côté leurs recettes à base de lait et crème de soja, qui n'y sont apparues qu'il y a une trentaine d'années. Les papies de l'école végé (dont l'excellent André Passebecq) n'ont pas de mots assez durs pour ce nouveau (mal)venu qu'est misteur soja.

Vous pourriez aussi suivre les recettes d'alimentation « vivante » à base de graines germées^{*1}. Je vous suggère d'oublier les recettes de laits et de fromages à base d'oléagineux qu'ils utilisent tant et plus.

Contrairement à ce qui est claironné, ces produits sont moins bénéfiques qu'on ne voudrait le croire. Ce sont de tristes ersatz gustatifs en tout premier lieu.

Ensuite, chez certains mangeurs ces « fromages » peuvent perturber le bien-être. Or, c'est exactement cela qu'on voulait éviter. Ils sont trop souvent des vecteurs de moisissures; celles-ci provoquent presque autant d'allergies que les laitages. Par ailleurs, ils sont riches en oxalates et salicylates, radicalement contre-indiqués pour guérir la dysbiose* intestinale.

Parfois l'on a envie de recettes de nos contrées, mouvance que je représente dans mes livres pratiques de la collection Cuisine Nature. Lors de la recherche de remplacement, il faut envisager les plaisirs et les souvenirs du lait autant que sa teneur en nutriments.

Voyons quelques exemples pratiques de cuisine classique.

Sauces. Pour vous changer des sauces à la crème, mettez-vous aux recettes asiatiques au wok, souvent terminées au lait de coco et curry (par exemple une recette de *Poulet au wok et au curry*). La crème de coco peut rendre un potage onctueux à la place de l'amidon qu'on emploie habituellement, mais il y a mieux pour lier: cuisez-y une courgette, tout simplement. Après mixage, elle onctuosifie les soupes.

^{*1} voir sur tous les sites crudivores-germivores dont la liste est sur mon propre site www.taty.be. Voir aussi dans le livre de la québécoise Colombe Plante chez Ada : L'alimentation vivante, une révolution pour votre santé. Mon propre livre sur le sujet, Germes de Gourmand, se veut une simple mise en perspective des diktats un peu excessifs qui circulent en cuisine.

Une sauce blanche n'exige pas de lait dans l'absolu. Elle peut être réalisée à base de bouillon de poule maison ou de bouillon de légumes. Pour la sauce blanche en version béchamel, je n'ai pas de solution, car je ne sais comment remplacer le fromage. Un *Soufflé au fromage* pourrait être réalisé en remplaçant le lait par du bouillon de poule maison, en gardant le comté. Parfait pour les intolérants au lactose (ils supportent les fromages affinés); piètre solution pour les hyperréactifs totaux, à qui je proposerai d'oublier la notion de soufflé ou d'autre mets à base laitière.

Des crêpes (classiquement confectionnées à base de farine, de lait, d'œufs) peuvent être réussies à l'eau à condition de leur ajouter de l'huile, un œuf supplémentaire et du sucre, afin de retrouver l'onctuosité des crêpes au lait. On peut réaliser la recette à base de lait de coco ou de lait d'amandes maison.

Dans les recettes de pâtés de viande maison, trempez le pain dans du bouillon au lieu de lait.

Repensez les recettes dites classiques. La carbonara, par exemple, n'est jamais préparée à la crème fraîche en Italie. Plus de questionnements : des œufs, de la pancetta, des pâtes et basta.

Gratinez un plat sans fromage en le saupoudrant de levure de bière en paillettes et de chapelure.

Inspirez-vous de la créativité de Jacqueline Uldry, sur www.regimegs.com. Pratiquant le RGS, elle adapte certains desserts au jus de fruit, comme sa Quasi Crème Anglaise à l'orange ou l'Île flottante au Coulis de Fruits. D'autres desserts classiques sont conjugués au lait de coco, comme sa Crème anglaise au lait de coco ou son Soufflé sucré au lait de coco.

En général le beurre est autorisé dans les programmes d'éviction pour les intolérants. Choisissez-le fermier, provenant idéalement d'animaux élevés à l'ancienne (donc : bio ou assimilé). Le beurre peut être clarifié chez soi, pour les grands intolérants à la caséine*.