Milk-shake des champions

- ¼ litre de lait cru de ferme ou de yaourt en cuisine nature (p. 40)
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuill. s. de poudre d'amandes bio
- 1 filet de jus de citron
- ½ verre de jus de fruit fraîchement pressé (pomme, poire)
- 4 abricots secs trempés la nuit dans un fond d'eau
- 1 cuill. c. de levure en paillettes

Planning : faire tremper les abricots la veille.
Réalisation le matin : 5 minutes.
Matériel: voir ci-joint. Pour un vrai milk-shake avec glaçons, seul le blender serait efficace.

1. La veille, taillez les abricots secs en dés. Faites-les tremper dans un bol, à peine couverts d'eau.
2. Pressez le jus de fruit frais à la centrifugeuse ou à l'extracteur* multifonction.
3. Versez tous les ingrédients dans le bol de l'outil dont vous disposez (voir illustrations ci-dessous).
4. Laissez tourner l'appareil jusqu'à ce que le mélange mousse un peu. Ben oui, sinon ce n'est pas un milk-shake, Meuman !

Adultes : composez ce milk-shake au yaourt et non au lait, aliment qui ne convient pas vraiment à l'adulte, même sous sa forme idéale (cru et bio).

Ce petit déjeuner très léger est pourtant complet. Si commode à consommer tôt le matin, ce milk shake apportera, outre les macronutriments* célébrés dans tous les manuels de nutrition, les fibres et bienfaits des amandes et des fruits secs, les acides gras essentiels Ω-3*, Ω-6 et Ω-9 du lait s'il provient de vaches nourries à l'herbe, les probiotiques de la version yaourt, les nutriments prébiotiques de la banane — dont des amidons qui tiennent un peu au corps lorsque l'enfant en est demandeur. Sans compter les bienfaits incomparables du lait cru de ferme digne de ce nom, si nombreux que j'y consacre un livre entier. Presque tout y est cru, si on y met un peu du sien. Vous tirerez alors tout bénéfice de tous les ingrédients. C'est une recette qui entretient véritablement des corps d'athlètes... à l'inverse des flocons tout flous ou des tartines de pain blanc à la confiture.

Petit robot-mélangeur et mixeur à soupe (l'option budget, la plus répandue)

Ce milk-shake est une des recettes de base de la formidable nutritionniste Adelle Davis*[1] (États-Unis, années cinquante). La recette de ce qu'elle appelait son *pep-up* comprenait en plus de notre milk shake un œuf entier, du magnésium en poudre, de la lécithine, de l'huile de carthame. Ce pep-up a remis sur pied des dizaines de milliers de personnes depuis près de cinquante ans. Gageons qu'elle vous sera aussi profitable si vous vous tenez aux ingrédients ressourçants.

Blender classique à bol en verre (existe aussi en version pro, hyperperformante mais chère)

*[1] Adelle Davis, auteur de *Let's Eat Right to Keep Fit*, chez Thornsons en poche (1954-1979); en français : *Les Vitamines ont leur secret*, éditions Tchou (1977-1982, épuisé en 2005, réédition en vue, espérons-le).

Lait animal ou lait d'amandes ?

Malgré la récente mode de démoniser le lait de vache, le lait animal est bien toléré par certains sujets. Mais en Occident nous abusons de lait et en particulier de plastilait (le « vrai » lait étant le lait cru de ferme). Pourquoi ne pas essayer un peu de lait d'amandes pour alléger les doses par courtes périodes ? La version au lait d'amandes ci-après est proposée pour la forme et pour de nouveaux goûts. Rappelons-nous cependant qu'aucune société saine n'a jamais prospéré sans aucun produit animal... sauf carêmes.

Adapter le milk-shake des champions

SGSLSS. Remplacez le lait animal par du lait de coco ou par du lait d'amandes ou de noisettes.

Glycémie. Ce petit déjeuner pèse près de 5 unités sucre, que l'on peut réduire à 2 U.S. si l'on excepte les abricots secs et la banane. Il est protéiné par l'œuf, le yaourt et les amandes, ce qui tamponne son effet glycémiant.

Dysbiose. Remplacez le lait par du *Yaourt maison*, fermenté 24 heures (p. 40). Otez la poudre d'amandes si vous êtes en phase pauvre en fibres ou même sans fibres.

Canaris. Pendant le test de canaritude, ôtez de la recette les ingrédients trop riches en salicylates, comme les abricots secs, les amandes et le fruit; ainsi que la levure, qui semble poser souci à tant de personnes fragilisées. En gros, ôtez la recette de votre panoplie, tiens !

Détox'. Remplacez le lait animal par du lait de coco ou par du lait d'amandes ou de noisettes, qui doit être fait maison (recette ci-après).