

**TATY LAUWERS**

# **PETITS MATINS RESSOURÇANTS**



4<sup>e</sup> édition

*De l'équilibre et du peps  
grâce à des nourritures vraies  
choisies selon le profil du mangeur*

# TABLE DES MATIÈRES

## 7 INTRODUCTION

## 12 LES PRINCIPES

- Bases d'une Assiette ressourçante 12
- Exemples de petits déjeuners équilibrés 18
- Idées de collations 21
- Trouver ses marques — les vignettes 23

## 25 VERSIONS LIQUIDES

- Chocolat chaud à l'ancienne 28
- Hydromel 32
- Thé des Indiens (ou de l'Himalaya) 32
- Tisane de réglisse 33
- Milk-shake des champions 34
- Votre propre lait d'amandes 37
- Crème de bananes 39
- Amandes & C<sup>ie</sup> 41
- Brésilienne 42
- Velouté aux fruits frais et à l'avocat 43
- Jus de fruits et de légumes 46
- Sodas, boissons gazeuses et boissons à base de cola 48
- Crème de carottes du matin 49

## 53 DIRECTION SANS GLUTEN

- Ah, le bel âge... : les ados 58
- Crème Budwig 59
- Malentendus sur la crème Budwig 61
- Muesli du docteur Bircher 67
- Crème de flocons d'avoine ou Porridge 72

Liste des farines à gluten ou sans gluten **76**

Riz au lait au lait de riz **78**

Crêpes sans gluten spécial débutants **82**

Néophobie à deux ans **86**

## **89 ENVIES SUCRÉES**

Chocopâte maison **91**

Confit d'amandes au miel **93**

Tremper ou germer les oléagineux ou fruits secs **94**

Tartine tonus à la banane **96**

Confiture d'abricots minute **97**

Faux besoins : j'ai faim ! **98**

Bananes poêlées au jus d'orange **100**

Bananes surprise à la vapeur **100**

Combien de morceaux de sucre y a-t-il dans... **101**

Compote de fruits frais **102**

Piste du goût **103**

## **105 BESOIN DE PROTÉINES ?**

Œufs du matin **107**

Pain au levain ou à la levure ? **111**

Fromages ressourçants du matin **113**

Protéines végétales du matin **117**

Viandes et poissons du matin **118**

## **119 GLOSSAIRE**

## **123 INDEX**

## **125 CATALOGUE ALADDIN**

# ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

SOMMAIRE  
DÉTAILLÉ DE CE GUIDE  
(p. 4).

REPÈRES DES VIGNETTES  
COMME CI-DESSOUS  
(p. 23)



INDEX  
DES INGRÉDIENTS  
ET DES RECETTES  
(p. 124).

LES BASES DE L'ASSIETTE  
RESSOURÇANTE SONT  
RÉSUMÉES (p. 12).

AUTRES DÉTAILS  
TECHNIQUES ET ANNEXES  
DIGITALES GRATUITES VIA  
[WWW.TATY.BE/PDEJ](http://WWW.TATY.BE/PDEJ)



# INTRODUCTION



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.

Monsieur K., grand céréalier, 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 Écosse depuis dix ans vante les vertus du *Full English Breakfast*. Le diététicien de votre mari 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.

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. Nous sommes si 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

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 végé, depuis le colopathe\* jusqu'au bien-portant.

adapté à brûler les farineux, la ration franco-belge classique du petit déjeuner serait trop riche en farineux et vous affaiblirait. Si vous êtes dysglycémique\*, 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 serait pour vous l'origine d'un encombrement métabolique 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.

Comme dans toute la collection, 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 ressourçants, source d'équilibre et de tonus. *L'assiette ressourçante* (p. 12) est le coeur de mes deux collections.

En 2008, les aliments de dépannage forment l'essentiel (80 %...) de l'assiette de l'Américain moyen. Cette vague nous atteindra-t-elle bientôt ? Prenons 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.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 119)

Comme je l'indique dans le dossier *Qui faut-il écouter pour bien petit déjeuner ?* — à télécharger du site indiqué en bas de page de gauche — l'obligation de manger au lever, et en particulier de consommer des quasi-desserts dès les premières heures du jour, ne

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 de lait cru, 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 !

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.

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.

Exercice délicat dans un ouvrage de joie et de plaisir, j'ai inclus 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 dysglycémiques 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 » qui pratiqueraient le programme *Mes nerfs en paix*.

Vu la large assise actuelle du plan sans-gluten et sans-laitage en Naturoland, j'ai aussi veillé à intégrer des recettes de cette mouvance. Mes 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.

Les tenants de la méthode Masson, de la paléo ou de la chrononutrition s'inspireront des recettes de *Petits déjeuners sages et salés* (p. 105) : du pain ou des légumes servis avec des œufs, du saumon ou du chèvre. Les mangeurs qui ne peuvent avaler que du liquide au lever s'essaieront au *Chocolat chaud à l'ancienne* (p. 28) et suivront les principes de l'*Équilibre des repas* (p. 16). Les anglophiles retrouveront leurs repères avec un *Porridge* — alias la *Crème d'avoine*, qui est depuis peu inclus dans les options sans gluten (p. 72). C'est le petit déjeuner

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.

réchauffant des tempéraments frileux, au même titre que les *Crêpes sans gluten* dont je communique une version spécial débutant (p. 82), que je garantis inratable.

Les crudivores se régaleront d'une *Crème Budwig* (p. 59), d'un *Muesli du docteur Bircher*, semi-cru (p. 67), d'un *Milk-shake des champions* (p. 34) ou encore d'un des petits déjeuners sages et salés (p. 105), qu'ils adapteront selon les principes de cette mouvance.

Pour l'école des crudivores végétariens à la Wigmore, je propose un *Velouté de fruits frais* (p. 43), une *Salade de fruits de saison améliorée* (p. 99) ou un *Jus de légumes frais* (p. 46). Les macrobiotes apprécieront le matin une *Soupe miso* (p. 50) ou un *Potage de saison* (p. 49), du riz et des petits légumes, du pain tartiné de *Houmous* ou de *Caviar de tournesol germé*, ou du *Riz au lait au lait de riz* (p. 78). Dans la mouvance Seignalet, les pratiquants du mode sans gluten ont recours à divers substituts de biscottes (p. 77) que l'on pourrait tartiner de *Chocopâte maison* (p. 91), de *Confiture peu sucrée* (p. 97) ou de *Confit d'amandes au miel* (p. 100). Les pratiquants d'un régime sans farineux (colopathie, paléonutrition, par exemple) qui n'aimeraient pas le cru découvriront avec bonheur le plaisir d'un matin à la *Compote*

Téléchargez gratuitement des compléments pragmatiques à ce tome : *Qui écouter pour le petit déjeuner ? et D'autres collations pour les enfants*. Ces livrels (en pdf) sont disponibles via les bonus du site repéré en bas de page de gauche.

Il est évident que tout problème a plusieurs clés d'entrée. Loin de moi l'idée de vouloir réduire l'équilibre physique ou même psychique d'un mangeur à la qualité de son assiette et de minimiser les autres influences, comme la qualité de son sommeil, son environnement scolaire ou professionnel, ses antécédents ou les liens affectifs et la place dans le système familial — dans le cas des enfants, il y a de ces soupapes ! Il est peut-être utile de rappeler ce qu'un de nos vieux amis disait : « *Mens sana in corpore sano* ». Notion aujourd'hui un peu oubliée, peut-être un peu teintée de germanisme et de culturisme. Et pourtant, lu et entendu avec bon sens, cet adage ne signifie-t-il pas simplement que si notre petit corps, en construction permanente même à l'âge adulte, reçoit tous les nutriments voulus en quantité et qualité, le cerveau s'en trouvera grandi aussi en qualité ?

*de fruits frais* (p. 102), aux *Bananes surprise* ou aux *Bananes poêlées au jus d'orange* (p. 100).

Comme dans tous mes livres de cuisine, j'invite à choisir la lecture des paragraphes annexes aux recettes selon vos envies, vos besoins... et vos capacités : 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 passionnés, fragiles, débutants et pressés !

Quelle que méthode alimentaire que l'on ait choisi, elle ne vaut qu'à hauteur de son adéquation au profil métabolique individuel. Encore faut-il le connaître ! Ce tome-ci, pratico-pratique, n'est pas le lieu d'exposer cette longue recherche du « devenir-soi » nutrimentaire. Il en est l'illustration pratique. Je parsèmerai le livre de mises en contexte de cet aspect d'individualisation de l'assiette, aspect qui me semble bien peu représenté aujourd'hui en nutrition.

Le livre est conçu  
pour être zappé, ce  
qui explique quelques  
répétitions...

**PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS**



*Chacun, nous avons une empreinte biochimique et historique différente. Il s'agit donc de s'écouter plutôt que de suivre un gourou. Pour cela, commençons par nous détacher des croyances nutritionnelles.*

## MANGER SELON SON PROFIL

La remarque la plus évidente dans son bon sens est la plus difficile à pratiquer au quotidien : nous ne nous ressemblons pas tous extérieurement, pourquoi serions-nous semblables au plan biochimique profond ? Il en est parmi nous qui prospèrent en mode léger ou végétal, d'autres qui ne sont verticalisés que par des nourritures denses. Certains métaboliseront bien le zinc provenant d'oléagineux, d'autres ne le trouveront sous forme utile que dans les produits animaux. Il est vain d'attendre que mûrisse la nutriginomique qui nous profilerait en détail. Sortons plutôt nos antennes pour nous écouter et écouter nos proches. Les enfants sont surdoués sur ce plan, tout au moins avant que leurs papilles ne soient adultérées par trop d'additifs. Adultes, nous sommes hélas ! moins doués, ne fût-ce que parce que nous écoutons plus les maîtres à manger que notre propre instinct.

À l'heure du nutritionnisme excessif, on oublie aussi que l'appétit n'est pas que biochimique. Il porte sa part d'histoire personnelle, de souvenirs, nos petites madeleines. J'envisage tous ces paramètres au long de ce périple « premiers repas du matin ».

Et enfin j'envisage dans le profil de chacun l'état organique dans lequel il se trouve ici et maintenant : l'état des intestins (la colopathie), l'équilibre hormonal insuline en tête (la dysglycémie), la réactivité alimentaire peuvent changer la donne lorsqu'il s'agit de choisir la meilleure alimentation. Voir les vignettes de repérage (p. 23).

**Doser les sucres pour les adultes.** Dans le contexte des dysglycémiques, je comptabiliserai le poids en sucre des repas du matin, sous la forme d'unités sucres (U. S. en abrégé), selon la liste exposée dans mon topo théorique *Cinglés de sucres* (p. 125). Ce calcul est peu utile pour les enfants, qui métabolisent très bien les glucides. Pour eux, il

**PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS**



Des papilles différentes. N'avez-vous pas eu, dans votre vie, des périodes où votre odorat était momentanément sur-développé ? Les femmes qui ont déjà été enceintes le confirmeront. D'autres personnes l'ont vécu lors de traitements médicamenteux. Vous vous êtes alors probablement retrouvé dans la même condition que nos petits en bas âge : leurs papilles sont alors des palpeurs bien plus sensibles que les nôtres, émoussés par des années de cigarette, d'alcool, d'abus de sel et de sucre, de plats épicés ou simplement par distraction. En l'habituant petit à des saveurs variées – non, pas les piments tout de suite, non ! – même s'il passe ensuite par la période de néophobie que les psychologues observent souvent à partir de ses deux ans, vous aurez préparé ses papilles à être attentives et conscientes. Sans le goût, comment pouvons-nous leur faire comprendre des concepts aussi compliqués que « l'intérêt nutritionnel » ?



**PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS**

# 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, tels que je les décline dans ce chapitre.*



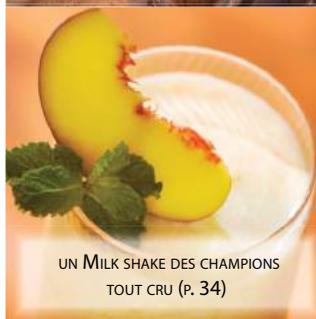
DU CHOCOLAT CHAUD  
À L'ANCIENNE (p. 28)



DU LAIT D'AMANDES  
FAIT MAISON (p. 37)



DES TISANES MAISON  
(p. 32)



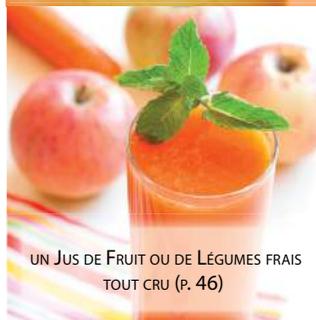
UN MILK SHAKE DES CHAMPIONS  
TOUT CRU (p. 34)



UNE CRÈME DE BANANES  
TOUTE CRUE (p. 39)



UN VELOUTÉ AUX FRUITS FRAIS  
TOUT CRU (p. 43)



UN JUS DE FRUIT OU DE LÉGUMES FRAIS  
TOUT CRU (p. 46)



UNE SOUPE MISO  
À L'ORIENTALE (p. 49)



UN POTAGE CLASSIQUE  
(p. 49)

# MENU

Un vrai bon *Chocolat chaud maison* (p. 28) est incomparable avec tous les produits dénaturés du commerce, même — et peut-être surtout — lorsqu'ils sont supplémentés en vitamines de synthèse. Ici, vous offrez du tout bon lait non manipulé et un peu de sucre intégral — équivalent de « vierge première pression à froid » — ainsi que de la vraie poudre de cacao sans ajout de lécithine de soja transgénique. Voilà une tasse de bonheur mousseux et fumant dès le matin ! Tout le monde est content, les parents ont le sourire et la fermière aussi. C'est le petit déjeuner favori des frileux, tempéraments aériens.

Dans les trois recettes de thés maison (p. 32), j'ai inclus le thé qui se vend sous le nom de *Thé des yogis*, de *Thé de l'Himalaya* ou de *Thé des épices*. La *Tisane de réglisse* (p. 33) est recommandée tout particulièrement pour les victimes d'épuisement chronique chez qui elle semble communiquer des rebonds d'énergie. Elle est cependant déconseillée aux hypertendus et aux *canaris* (elle est rrrrrichissime en salicylates\*, catégorie à laquelle ils surréagissent souvent).

En *Cuisine nature*, on n'exclut pas le café ou le thé noir, sauf en cas de toute grande fragilité digestive, mais on se modère : deux tasses par jour. Pour donner un coup de pouce vitaminé le matin sans café, une citronnade au miel, aussi appelée *Hydromel* (p. 32), ferait aussi bien l'affaire.

La première pierre du nouveau chemin en *Cuisine Nature* pour les enfants : un *Milk-shake des champions* (p. 34) au lait bio et cru — qu'on peut conjuguer au lait d'amandes ou au yaourt de chèvre —, un jaune d'œuf cru et frais, de la poudre d'amande, du jus de fruits, un peu de levure en paillettes, des fruits secs qui tiennent lieu de sucre. Tout mou, tout doux, plus d'excuses pour ne rien manger avant de partir sur les routes de la vie.

Des bananes mûres sont mixées en *Crème de bananes* (p. 39) dans un mélange de yaourt et de fromage frais, le tout est saupoudré de *Brésilienne* (p. 42) : ce petit déjeuner savoureux et riche, variante simplifiée du *Milk Shake des Champions*, amorcera en harmonie la journée des amateurs de crémeux plutôt que solide, chez les becs sucrés. Si la banane est bien mûre, le sucre ajouté peut être réduit, si pas ôté, sans provoquer de hauts cris.

*Velouté aux Fruits Frais* (p. 43). Pour cette crème onctueuse dès le matin, sans crème ni laitage pourtant, faites tremper des amandes ainsi que des graines de tournesol et de lin le soir dans de l'eau. Le matin, égouttez le trop-plein d'eau. Rajoutez des fruits frais, du jus de citron et un avocat.

Moulinez le tout au robot mixeur\* ou au blender\*. Sucrez avec une banane ou des dattes. Ajoutez la pomme en dés et non moulignée pour se rappeler de... mâcher !

Cette recette de velouté est une version dense et nourrissante du smoothie à l'Américaine. C'est une salade de fruits protéinée moulignée, quoi (p. 99). « Smoothie » : terme anglais pour un velouté aux fruits, dont le réseau internet regorge de variantes si vous y prenez goût.

Du pur jus de paradis dès le matin ou en collation : les *jus frais* de végétaux crus (p. 46). Ils sont désaltérants, bien sûr, mais aussi nourrissants s'ils sont bien conduits. Réalisez-les à l'aide d'une centrifugeuse de qualité ou, mieux, d'un extracteur\* à jus multifonctions. Inspirez-vous des recettes classiques de jus frais en privilégiant les légumes par rapport aux fruits. On peut aussi centrifuger en supplément quelques graines germées et ajouter un jaune d'œuf bien frais. Hop, c'est parti pour une journée d'entrain !

Au même titre que le petit déjeuner à l'anglaise, il est une catégorie de recettes à laquelle nous ne pensons pas pour le matin, drillés que nous sommes aux goûts sucrés à cette période de la journée. Les trois quarts de l'humanité commencent la journée avec un bouillon de légumes ou un *Potage maison* (p. 49). En se la jouant « Japonaise », on commencera par une *Soupe miso* (p. 49).

Le salé du matin est en tout cas le passage obligé pour ceux d'entre nous qui souffrent de dysglycémie\*. Dans le monde idéal et de rêve d'un nutritionniste naïf, ce tome de recettes pour des repas du matin n'aurait pas de sens, puisque ce premier repas devrait se limiter à quelques recettes salées, celles qui font l'objet d'un repas complet.

Sauf mention contraire, les recettes de ce chapitre sont rédigées pour une seule personne.

Malgré ce qu'en dit la mode antilait radicale qui sévit ces jours-ci, mes recettes lactées ne peuvent provoquer d'hyperréactions si vous utilisez des produits exempts de tout traitement, si vous respectez prudemment des pauses annuelles sans lait animal et si vous alternez avec d'autres petits déjeuners de temps en temps.

# 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  $\Omega$ -3\*,  $\Omega$ -6 et  $\Omega$ -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)



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

Ce milk-shake est une des recettes de base de la formidable nutritionniste Adelle Davis<sup>\*1</sup> (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.

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

**PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS**

# DIRECTION SANS GLUTEN



CRÈME BUDWIG  
(p. 59)



MUESLI DU DOCTEUR  
(p. 67)



PORRIDGE À L'ÉCOSSAISE  
(p. 72)



RIZ AU LAIT AU LAIT DE RIZ  
(p. 78)



CRÊPES POUR LES DÉBUTANTS, SANS  
GLUTEN (p. 82)



CRÊPES FAÇON  
PANCAKES (p. 85)



LES SUBSTITUTS DE  
PAIN (p. 77)



## MUESLI DU DOCTEUR BIRCHER

1. **TREMPER.** La veille au soir, hachez les fruits secs. Faites tremper les flocons, les amandes ou noisettes et les fruits secs dans un peu d'eau avec le jus de citron. Cela facilitera la digestibilité. Ils doivent être à peine couverts de liquide.

2. **YAOURT.** Le matin, mélangez le tout. Mouillez de très peu de yaourt.

3. **FRUIT FRAIS.** Ajoutez une petite pomme râpée à la grille moyenne.

4. Mélangez le tout et dégustez en mastiquant. C'est frais, c'est vivifiant, c'est un délice !

- 2 cuill. c. à 2 cuill. s. de flocons (d'avoine)
- 1 cuill. s. de raisins secs ou d'abricots secs BIO
- 1 filet de citron
- 1 cuill. s. de noisettes ou amandes
- 1 cuill. s. de yaourt bio entier
- 1 petite pomme bio

Planning : faire tremper la veille.

Réalisation : 5 minutes. Ne se prépare pas à l'avance.

Matériel : râpe multigrilles,



N'ajoutez pas trop de fruits à cette recette — sauf si vous êtes sûr d'être parfaitement adapté au cru et frais, et de pouvoir métaboliser tout ce sucre sans faire paniquer l'organisme. Privilégiez le yaourt plutôt que le lait, même cru, même de ferme. Intégrez bien moins de flocons que ce que ne montre la ravissante photo ci-contre.

## ADAPTER LE MUESLI



**SGSLSS.** Remplacez le yaourt par du yaourt de chèvre, ce dernier est souvent mieux toléré que le lait de vache. Ou encore mouillez au *Lait d'amandes Maison* (p. 37)y.

**GLYCÉMIE.** Ce petit déjeuner pèse 3.8 unités sucre si vous ajoutez deux cuillères à soupe de flocons. Comme tous les autres petits déjeuners, on peut le protéiner en ajoutant un jaune d'œuf, si pas un œuf entier, et le densifier en mélangeant pour moitié du yaourt avec de la crème fraîche, ce qui tamponnera l'effet sur la glycémie.



**DYSBIOSE.** Recette inadaptable à mon expérience, puisqu'il faut éviter les fibres dures et les flocons.

**CANARIS.** C'est une recette inadaptée aux canaris réactifs aux salicylates, car sans les amandes, noisettes et fruits qui vous sont déconseillés tant que vous êtes en test\* ou en fragilité, ce n'est plus du muesli !



**DÉTOX'.** Remplacez le lait de la recette par du *Lait d'amandes Maison*, exclusivement (oubliez ici les laits commerciaux).

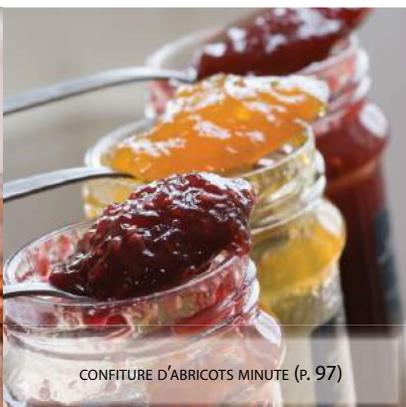
Les flocons doivent impérativement avoir trempé une nuit. Cette recette ne fonctionne en détox' que chez les profils très clairement végétariens de nature.

**PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS**

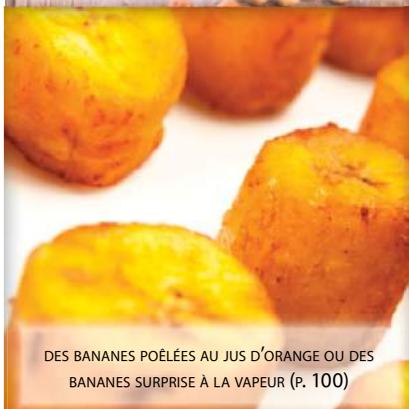
# ENVIES SUCRÉES



LA PÂTE CHOCO QUI VOUS VEUT DU BIEN (p. 91)



CONFITURE D'ABRICOTS MINUTE (p. 97)



DES BANANES POÉLÉES AU JUS D'ORANGE OU DES  
BANANES SURPRISE À LA VAPEUR (p. 100)



UNE COMPOTE DE FRUITS FRAIS (p. 102)

Pour remplacer ces chocos qui séduisent tant les yeux et les papilles de nos petiots, simulons un « Noisella » à la maison à base de produits sains et frais. Réalisons un *Chocopâte maison* (p. 91). Les recettes de pâtes noisettées maison que j'ai trouvées sur internet intègrent presque toutes du lait concentré sucré. Sans savoir ce qu'il y a exactement dans ce « produit », bien que j'ai dû dans mon adolescence en consommer un tube par jour sous de fallacieux prétextes d'entrain sportif, je ne me risque pas à transmettre

**PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS**

# BESOIN DE PROTÉINES ?



Le véritable petit déjeuner dont le corps humain a faim est bien différent du dessert du matin auquel nous nous sommes habitués par conditionnement culturel en francophonie. Là où des enfants jeunes et vaillants peuvent se permettre ces douceurs du matin, des ados ou des adultes à la santé plus flanchouillante se ressourceraient avec un petit déjeuner composé de belles et bonnes protéines et de matières grasses, en version salée. Citons pour mémoire le *Full English Breakfast*, les pittas falafel du Liban, les bouillons au riz des Chinois.

Lors de remises à niveau (les « cures » de ressourcement de mes topos) ou lorsqu'on choisit de pratiquer la chrononutrition, le passage par un petit déjeuner protéiné est quasi incontournable. Je vous invite à faire cet essai le week-end, lorsque vous pouvez mieux gérer votre emploi du temps et attendre la vraie faim. Présentez ce petit déjeuner comme un brunch, tiens ! Après avoir ressenti les bienfaits de cette approche moins sucrée, vous trouverez la motivation pour vous organiser et manger le matin ce meilleur des petits déjeuners à la place du « dessert » habituel. Un atout majeur : ce nouveau petit déjeuner réduira nettement l'appel sucré en quelques semaines, foi d'ex-toxico de sucre.

Dans la gamme « sage et salé », dégustez un *Pan con Tomate* espagnol ou des *Tartines légères au fromage frais* (p. 114). Ou encore votre choix de pain ou de biscotte et :

- \* des œufs coque, brouillés, mollets ou en omelette (p. 108)
- \* du saumon fumé

- \* du jambon cru ou garanti sans additifs
- \* du chèvre frais ou tout autre fromage ressourçant (p. 113)
- \* du fromage à pâte dure (de lait cru)
- \* du *Hoummous* ou toute autre tartina de végétale, comme le *Caviar de tournesol au curry* (p. 117).
- \* Voir aussi les autres protéines végétales (p. 117),
- \* ainsi que toutes les options de l'omnivore (p. 118).

Variez chaque jour la source de farineux, pour plus de variété. Choisissez du bon pain au levain d'épeautre en tartines fraîches ou grillées, ou une biscotte sans gluten (p. 77). Faites-les vous-même ou achetez leur version préparée en magasins bio (le *Pain des fleurs*).

Vous êtes au programme sans farineux (la paléo-nutrition ou ma variante *Retour au calme*) ? Réalisez des *Crackers au fromage* (p. 112) ou une *Quiche au jambon sans croûte* (p. 115). Encore plus simple, oubliez les pseudo-recettes et dégustez du *chèvre fondu sur des légumes vapeur* (p. 115).

La version du mangeur peu mâcheur serait un *Potage du matin* (p. 49) protéiné par un œuf, le cas échéant, ou une *Soupe miso* (p. 50), ou toute autre option du chapitre I (p. 25)

## Des œufs tous les jours ?



Même si les œufs ne sont pas les démons qu'on a présentés depuis quarante ans, il serait inconscient d'en consommer sans retenue. Je rappelle aux citoyens distraits que, dans les sociétés traditionnelles, les mangeurs ne disaient pas six mois par an à tout casser... ce qui explique peut-être en partie les faibles taux d'allergies alors.

**PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS**

## PROTÉINES VÉGÉTALES DU MATIN

options pour le  
vegan sans œufs  
ni laitages



Végétarien initié, vous connaissez les steaks de seitan ou le tempeh.



Végétarien débutant, commencez par des tartinades comme le Houmous...



...ou le Caviar de tournesol au curry selon mes recettes facilitées pour les Jules.

### HOUMMOUS DE POIS CHICHES

Moulinez en pâte, à l'aide d'un mixeur\* ou d'un extracteur\* (cône broyeur) : 200 g de pois chiches cuits (maison ou achetés en conserve en bio), 1 cuill. c. de cumin en poudre, 2 cuill. s. de tahin, sel, 1 gousse d'ail, ½ jus de citron, 2 cuill. s. d'huile VPPF.

### CAVIAR DE TOURNESOL AU CURRY

Moulinez en pâte, à l'aide d'un mixeur\* ou d'un extracteur\* (cône broyeur) : 1 poivron rouge cru épépiné et équeuté, 6 cuill. s. de graines de tournesol trempées, 1 cuill. s. de curry, 1 filet de jus de citron, 2 cuill. s. d'huile VPPF, 2 cuill. s. de persil finement ciselé, 1 cuill. s. de purée d'amande. Ce pâté végétal ne conserve que deux jours : c'est du cru de chez cru !

## VIANDES ET POISSONS DU MATIN



Votre premier réflexe serait de penser au jambon du matin.



Et si on essayait une salade de restes de dinde ?



ou même un rosbif tartiné de mayonnaise, miam !



Des petites boulettes épicées dans un mélange de crudités.



De délicieux toasts de saumon ou de truite fumée sur un fond de fromage onctueux.



Le bouillon maison (poule, bœuf, etc.) est une base protéinée tous azimuts.

Tout plat complet de la veille ou cuit à l'instant peut constituer un petit déjeuner : du saumon, un plat au wok, des scampis aux légumes.



**PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS**

# GLOSSAIRE

**Beurre.** Dans les recettes de ce livre, le terme « beurre » indique du beurre fermier de lait cru, le même beurre clarifié maison, aussi appelé « ghee » ainsi que les graisses de coco et de palme non hydrogénée (toutes deux bio). Toutes les autres formes de beurre sont exclues.

**Blender.** Moulin électrique, dont le couteau se trouve dans le fond du récipient. Les grands blenders ne moulinent bien que les liquides (soupes, etc.). Les mini-blenders mixent à peu près tout. Voir illu (p. 35).

**Boîte à mendiants.** Les mendiants classiques sont un mélange de noix et de fruits secs, tels qu'en mangeaient les moines suivant François d'Assise. J'invite à réaliser soi-même le mélange, car dans le commerce les fruits secs sucrés y sont prépondérants.

**Canaritude - Canaris de la modernité.** Ma terminologie perso. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Les canaris sont presque systématiquement victimes de dysbiose ou de glycémie instable, mais ces manifestations ne sont pas la source de leurs soucis. Les principes de l'assiette très spéciale du « canari » sont répartis dans tout ce livre, repérés par une vignette (p. 23). Voir le catalogue (p. 125).

**Cinglés de sucres.** Mon topo sur le sujet de la dysglycémie, si courante chez les adultes stressés (aussi appelée « hypoglycémie » ou glycémie instable, qui est une forme de prédiabète). Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres, ajoutés ou naturels. La cure (pour les adultes) qui permet de tamponner ce désordre s'intitule *Décrochez-des-sucres*. Les principes sont répartis dans tout ce livre, repérés par une vignette (p. 23). Voir le catalogue (p. 125).

**Colopathe ou dysbiotique.** Qualifie ici les victimes du syndrome d'intestin irritable, variante de « dysbiose », dont il est question dans *Du gaz dans les neurones* (p. 125). La paroi intestinale du sujet est perméable, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau et peut être à la source de certaines intolérances. La cure (pour les adultes) qui permet de s'en guérir s'intitule *Nouvelle flore*. Les principes sont répartis dans tout ce livre, repérés par une vignette (p. 23).

**Cure.** Voir « test ».

**Détox'.** Les programmes de détox' devraient selon moi être limités à quinze jours, dont acte dans mon topo *Une cure antifatigue* (ma version de l'alimentation vivante).

**Du gaz dans les neurones.** Voir « colopathe »

**Dysbiose.** Voir « colopathe ».

**Dysglycémique.** Voir *Cinglés de sucres*.

**Étamine.** Linge fin, gaze similaire à un tulle de mariée à mailles très serrées. Il vous servira aussi pour filtrer les gelées, égoutter les fromages frais, faire germer des graines, nouer des aromates.

**Extracteur de jus multifonctions.** Appareil qui extrait le jus de tous les légumes et fruits frais (alors qu'une centrifugeuse ne presse le jus que d'une palette limitée). Ils se lavent en un tournemain et proposent en outre une fonction broyeur magnifique. Atouts absents des centrifugeuses classiques. Voir illu sur [www.jazzjuicers.com](http://www.jazzjuicers.com).

**Glucides.** Synonyme : hydrates de carbone. Catégorie alimentaire que l'on retrouve au principal dans les légumes et les fruits, le pain et les céréales comme le riz ainsi que dans le chocolat, les friandises et les viennoiseries, les gâteaux et biscuits.

**Histamine (intolérance à l').** Incapacité à gérer une surproduction d'histamine interne (intestins) ou une surconsommation d'amines alimentaires. Souvent présent chez des canaris.

**Hypocuisson.** Principe de cuisson longue à basse température au four électrique (85°C). Recettes et détails dans Mes Recettes Antifatigue. Technique hélas ! impossible au four à gaz. Les durées de cuisson dépendent de la pièce : d'une demi-heure pour un pavé de saumon à 3 heures pour un rôti de porc de 600 g.

**IgG (réactions à).** Marqueurs d'hypersensibilités alimentaires ou allergies retardées (à mettre en regard des tests à IgE, pour les allergies franches).

**Infuser.** Laisser des épices ou du thé communiquer à un liquide très chaud leurs principes actifs et arômes ; on peut aussi laisser infuser des aromates dans un coulis de tomates, par exemple.

**Intolérance (alimentaire).** Hyperréactivité alimentaire, dérivant d'une dysbiose intestinale. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit aussi « allergie retardée ». Le sujet fait l'objet du topo *Gloutons de gluten*. Les principes sont répartis dans tout ce livre, repérés par une vignette.

**Macronutriments.** Protéines, glucides, lipides. Ne valent qu'à hauteur des micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, etc.) qu'ils apportent simultanément, d'où l'intérêt des aliments denses.

**Mixeur.** Le mixeur à soupe de nos mères, le mixeur-plongeur.





**Omégas-3 et -6.** Catégorie d'acides gras essentiels, ceux que l'organisme ne peut créer. Les recettes du livre sont conçues pour un apport équilibré.

**Originelle.** Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minimale. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables, etc.

**Oxalates.** Composés présents dans les légumineuses, les oléagineuses, les céréales complètes, le thé, certains légumes comme les épinards. Ils peuvent entraver la remise sur pied s'ils sont consommés en trop grande quantité chez un mangeur sensible, particulièrement dysbiotique.

**Paléonutrition.** Mode alimentaire actuelle qui consiste à manger comme l'homme du paléolithique, qui ne connaissait pas l'agriculture. On y évite les plats modernes (excès de sucres), les farineux, les légumineuses et, pour certains, les laitages.

**Phase des fibres.** Système que j'ai exposé dans le topo expert *Sortir de la cacophonie gastrique* et qui permet au colopathe grave de rééduquer le tube digestif à pouvoir digérer de plus en plus de fibres.

**Polysaccharides.** Catégorie de glucides (riches en maltose comme les céréales, ou en lactose comme le lait et la crème ; ou en saccharose, comme le sucre) qui devraient être réduits chez les colopathes, le temps de retrouver une flore normale. Ces molécules complexes, présentes doivent être scindées en éléments plus simples par des sucs digestifs qui sont absents ou défaillants chez les dysbiotiques. Certains nouveaux additifs introduits depuis trente ans dans l'alimentation courante (carraghénanes et consorts) semblent aussi agressifs que les polysaccharides.

**Quasi-charcuterie.** Ma propre terminologie; j'appelle ainsi les pièces de viande cuites en hypocuisson, qui peuvent se garder cinq jours au réfrigérateur sur une assiette, sans couvercle. Elles servent d'appoint lors des casse-croûtes ou des collations improvisées en mode carné.

**Réactogène.** Ma qualification propre pour tout aliment ou produit responsable d'intolérance alimentaire (différent du terme « allergène »).

**Ressourçant.** Ma classification perso pour le versant « remède » des aliments. Choisir une assiette ressourçante lorsqu'on suit une cure la rend plus efficace. Les résultats en sont plus probants et plus rapides. Voir critères de l'*Assiette ressourçante* (p. 12).

**RGS.** Régime des Glucides Spécifiques d'Elaine Gottschall (SCD en anglais). Médiatisé depuis peu par la docteure Campbell (GAPS, auteur du livre « Le syndrome entéro-psychologique », en français).

**Salicylates.** Composés naturels présents dans des aliments très sains (amandes, thé, miel, vin, etc.). Chez des sujets sensibles, ils entravent les voies de détoxification.

**Sucanat.** Jus de canne séché au soleil, sans cuisson réelle. C'est du sucre cru, au même titre que le miel.

**Tahin.** Graines de sésame (rôties ou crues) moulonnées en purée très fine, aussi appelé beurre de sésame.

**Test de canaritude.** Il n'existe pas de test clinique pour évaluer l'état possible de « canari » d'un enfant atypique. Il pourrait être, plus simplement, dysbiotique. Dans le topo ad hoc, j'invite à tester pendant quinze à trente jours une assiette et environnement différent, seul moyen d'évaluer si l'enfant réagit ou non aux éléments qui font flamber un canari.

**Trans (graisses).** Produits lors de la cuisson à haute température sous pression d'huiles végétales, ce qui est le cas des margarines, des corn-flakes et des autres céréales précuites, des frites et autres fritures, des mélanges pour pâtisseries et des pâtisseries préparées, des pâtes à tartiner, des potages en sachet, des barres chocolatées, des viennoiseries, des biscuits et confiseries, des pizzas et la plupart des plats préparés.

**Unités sucres ou U.S.** A l'intention des dysglycémiques, je comptabilise le poids en unités sucres ou U.S. des repas du matin. Elles sont des équivalents arrondis de la teneur en glucides totaux, catégorie alimentaire que les dysglycémiques doivent surveiller, en tout cas pour le premier repas du matin. C'est à leur intention que le dernier chapitre de petits déjeuners et brunchs sages et salés est prévu (p. 105).

**Ω-3 ou -6.** Voir « oméga ».

**VPPF.** ou V.P.P.F. Vierge première pression à froid. Se dit des huiles de qualité (olive, sésame, tournesol, carthame, noix, etc.) non raffinées, non chauffées, non mêlées, extraites de la toute première pression des graines. Les puristes veillent à ce que les graines n'aient pas été chauffées au préalable, avant pression.

**Yaourt 24 heures.** Yaourt à longue fermentation, afin d'assurer la disparition de tout le lactose. Cette technique est une des clefs de la réussite du RGS susmentionné.

# INDEX

## A

abricots secs 34, 67  
ados 58  
agar-agar 97  
agave 63  
aliments de dépannage 12  
aliments de soutien 12  
amandes 43, 59, 67  
avénine 74  
avocat 43  
avoine vertus 74

## B

banane 39, 40, 43, 59, 72, 96  
Bananes poêlées au jus d'orange 100  
betterave 46  
beurre clarifié 85  
beurre de lait cru 91  
Boîte à Mendiants 24  
Brésilienne 24

## C

cacao 91 28 définition 30  
calcium 69  
cannelle 79 Riz au lait 78  
carotte Jus de fruits et légumes 46  
carottes 49  
Catalogue 125  
Caviar de tournesol au curry 117  
Chèvre fondu 115  
Chocolat chaud 28  
Chocopâte maison 91  
collations 9, 21, 24

colon dorlotez les intestins 72  
Confit d'amandes 100  
Crackers au fromage 112  
Crackers aux amandes 112  
Crème Budwig 59  
Crème de bananes 39  
Crème de flocons d'avoine 72  
crème de quinoa Crêpes 82  
Crêpes sans gluten 82  
Crohn 90  
crudivores 10

## D

Dorlotez les intestins 72  
dosier les sucres 14  
dysglycémique 92

## E

équilibre hormonal 45  
équilibrés Bases des repas 16

## F

faim j'ai faim, faux besoins 98  
farine de maïs 82  
farine de quinoa 82  
fécule de maïs 82  
fenouil Jus de fruits et légumes 46  
flocons d'avoine 67, 72  
fromage blanc 39, 43, 59  
fromage frais 114  
Fromages du matin 113  
Fromages ressourçants du matin 113  
Full English Breakfast 109

## G

Galettes croquantes de sarrasin 89  
Galettes de légumes sans  
farine 112  
Glossaire 119  
gluten 75  
goût 103  
graines de lin 64  
graisse de  
palme 85 pourquoi? 85  
graisses 17

## H

Houmous de pois chiches 117  
Hydromel 32

## J

jus 71  
Jus de fruits et de légumes 46  
jus d'orange 46 34

## L

lait 28, 45, 72, 78  
lait d'amandes 36  
Lait d'amandes maison 31  
lait d'avoine 37  
lait de châtaigne 37  
lait de coco Crêpes sans gluten  
ni lait 82 Milk Shake des  
Champions 36  
Lait de poule à l'italienne 43  
lait de riz 37  
lait de soja 37  
laits végétaux 37  
Légumes à la vapeur 115

lin (graines) 43

## M

macrobiotés 10

Masson 9

matzos 77

Milk-shake des champions 34

miso 50

mixeur à soupe (illu) 35

moulin à céréales (illu) 60

Muesli du docteur 67

## N

noisettes 67, 78

noix de coco 43

noix de coco râpée Porridge 72

Nourishing Traditions 111

## O

œufs 82 39, 106

œufs ressourçants du matin 107

Oeufs du matin 107

oléagineux tremper ou germer 94

orange jus 46

outils pour mélanger 35

## P

Pain au levain ou à la levure? 111

palme (graisse de) 85

pancakes 83

papilles 20

persil Jus de fruits et légumes 46

Petits déjeuners sages et salés 105

phytates 69

phytique 69

phytique (acide) 69

pomme 43, 46, 59, 67

protéines 17

purée

d'amandes 36, 83, 93, 96

## Q

Quiche au jambon sans croûte 115

## R

RCUH 90

recto-colite 90

RGS 40, 76, 90

ricotta 83

Riz au lait 78

riz cuit 49

riz rond 78

robot-mélangeur (illu) 35

## S

sages 105

saindoux 85

Salade de fruits 99

Salade tunisienne 58

sarrasin 59

sauce Hollandaise 108

Seignalet 10

sel ajouté 93

Sorbet minute 25

Soupe miso 50

Sucanat 62

sucres (comptabiliser) 14

## T

tahin 83

Tartine légère 114

Thé des Indiens ( ou de

l'Himalaya) 32

Thés, tisanes ou assimilés 32

Tisane de réglisse 33

tournesol (graines) 43

tremper les céréales 69

## U

U.S. 14

## V

vanille Riz au lait 78

Velouté aux fruits 43

Velouté aux laitages 45

vignettes 23

## W

Wigmore 10, 44

## Y

yaourt 39, 43, 67

Yaourt 24 heures 40

## La cuisine nature du matin en version individualisée, ciblée selon les goûts et le profil organique du mangeur

Découvrez des recettes de petits déjeuners et de collations pour tous les goûts (craquouillant, onctueux, mouillé, sec, etc.), pour tous les choix diététiques (Masson, Seignalet, macrobiote, crudiste, etc.)... et pour tous les profils organiques<sup>\*1</sup>. On y trouvera le cru ou le quasi-cru, l'animal et le végétal, ainsi que des versions sans gluten et/ou sans laitage.

L'auteure re-nature ici les recettes classiques des petits déjeuners, des brunchs et des collations. Aussi conçu pour les enfants et les parents qui les nourrissent, ce livre aidera à réconcilier réforme alimentaire et profil métabolique personnel. Parents, réalisez vous-mêmes en trois coups de cuiller à pot quelques créations simples... pour en finir avec les plastiments bariolés qui encombrent les travées de nos cathédrales de la malbouffe.

<sup>\*1</sup> On verra ici l'application pratique des notions théoriques de la collection *Les Topos*, du même auteur : comment adapter la cuisine saine à tous les cas de figure « biochimique ».



**Dans le fil de la collection, ce livre propose de découvrir les nourritures vraies au travers de recettes inratables, agrémentées de commentaires instructifs, sympas et réalistes. Comme toujours, Taty Lauwers les a pensées en tenant compte des contraintes du mangeur PPPB, alias « pressé-productif-petit budget ».**



16.80 €

éditions Aladdin

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

D2015-10532-04

