

# INTRODUCTION

Vous avez expérimenté les bienfaits d'une courte période d'intense remise à neuf grâce à la *Cure Antifatigue*. Vous voudriez continuer, sur un mode moins drainant et plus ressourçant, plus protéiné-carné, toujours cru ou quasi-cru, toujours moins riche en farineux qu'à nos habitudes franco-belges. Toutes les recettes de ce tome répondent à ces critères. On y déclinera le cru, le quasi cru, la cuisson à la vapeur douce et surtout les mirobolifiques hypocuissons.

Mes autres livres de recettes sont plus orientés vers le régime dit crétois, ou Kousmine : semi-végétarien, léger en chairs animales. Ce tome-ci est l'une des exceptions. Il s'adresse à ces mangeurs qui sont de profil plus carné que la moyenne et à ces personnes, plus fragiles, qui ne peuvent plus être végétariens pur jus, le temps de se remettre sur pied. Le végétarisme n'est praticable que par des mangeurs bien portants !

L'itinéraire du cru tout doux tient en quatre clefs (p. 11) : comment préserver l'essence des vitamines, des oligo-éléments et des sels minéraux, comment donner priorité aux aliments non triturés, comment modérer les farineux au quotidien, comment respecter le rôle crucial des acides gras.

J'illustrerai comment intégrer ces clefs dans un quotidien débordé, gourmand mais peu cuisinier

« Quasi toutes les recettes sont présentées sous l'angle du tout-cru ou du quasi cru, cette forme de cuisine qui permet de ressentir rapidement les effets vitalisants d'une alimentation renaturée. On y associe bien sûr le choix d'aliments non triturés, de graisses originelles (cruées, sous la forme de délicieuses sauces), de produits très denses en nutriments, non vidés de leur richesse par des cuissons ébahies.

« Ce n'est pas parce qu'on est seul ou fatigué qu'on doit se punir en mangeant mal. Pour se démarquer de l'image des mères prisonnières des fourneaux, il n'est pas nécessaire de mal se nourrir et de s'abstenir de cuisiner. Bien au contraire, tout le monde devrait avoir le droit de cuisiner. Mes recettes visent à vous ouvrir les portes d'une cuisine renaturée en version speedée.

et peu enclin à tomber dans les pièges du sous-vide. Les recettes que je donne dans cet opus ont été choisies en dehors de tout désir d'originalité. Mon objectif est de stimuler votre confiance en vos propres talents et votre créativité personnelle. Dès lors que vous maîtrisez un type de plat ou de cuisson, vous vous envolerez vers d'autres cieux sur le tapis volant de l'un des mille et un autres livres ou sites de cuisine spécialisés.

L'idée que l'on puisse se lever « fraîche et dispose » ou que l'on puisse vivre sans petits bobos m'a longtemps paru tout simplement utopique. Parce que je me croyais une superwoman doublée de téflon, j'ai nié pendant des années mes besoins physiologiques les plus élémentaires. J'avais tout faux : la pulsion de gâchis avait pris le pas sur l'instinct de survie; la volonté farouche, sur le lâcher-prise; la valorisation de comportements à risques sur le principe précaution. Peut-être vous reconnaissez-vous dans ce portrait, peut-être avons-nous tous quelque chose de délirant, dans notre société qui se la joue occidentale et fière de l'être ?

Ce n'est qu'à quarante ans que j'ai vécu la jubilation cellulaire qui peut naître d'une autre façon de cuisiner, dès lors que le corps est débarrassé des éléments qui l'encombrent inutilement et qu'il est enfin nourri de justes et bons nutriments. C'est à ce titre qu'au travers de tous mes livres pratiques de recettes j'ai voulu vous donner l'envie et les moyens pratiques de porter un autre regard sur votre assiette quotidienne, sans tomber dans des fatwas et des mantras.

Pour un amateur qui voudrait suivre la méthode Kousmine sur le long terme, les cuissons à la vapeur douce peuvent lasser. D'autre part, le cru pur et dur n'est pas toujours adapté à la saison, ni à votre état général du moment. Il est des périodes où le corps n'en veut plus, tout simplement ! On a aussi parfois aussi envie d'un petit goût « sec ». Dans ces cas, vous profiterez de cette merveilleuse technique remise au goût du jour par le docteur Fradin : cuire au four doux, à 85°C. Ainsi cuites, ces viandes sont incomparables : le rôti de porc n'a plus rien de fibreux. Il n'est plus besoin de tour de main et de connaissances approfondies

### Acheter cru et cuire chez soi

Après quelques semaines, l'approche crudivore ou quasi redonne le goût des aliments simples et désintoxique de l'accoutumance aux neurotoxiques (glutamate de sodium, sucrettes, etc.) — sans parler du sucre, tout simplement. Ces additifs et d'autres adjuvants de fabrication pourraient bien être tout aussi responsables de l'état inflammatoire quasi chronique dans lequel se trouvent la plupart de nos congénères que les mauvaises combinaisons alimentaires, les excès, les allergies dues à un intestin perméable, etc. Ce ne serait pas « la faute au cuit ?

Une des toutes grandes forces du crudivorisme est qu'on ne peut avoir recours aux types de cuisson désénergisants comme le microondes ou la cuisson sous pression. Il est aussi exclu de se fournir en aliments préparés riches en additifs et lourds de traitements épuisants. Malgré la bonne volonté des industriels, il est virtuellement impossible de se ressourcer sur la base de ces aliments de dépannage si tentants. Ces produits remplissent le ventre, sans apport nutritionnel sérieux.

La solution du juste milieu serait d'acheter tous les produits crus, pour les cuire chez soi en cuissons respectueuses (en excluant seulement le microondes ou la pression forte).

en cuisine. Bonjour les Jules nuls en cuisine ! Ce sont les saveurs que devaient connaître nos sages aïeux après une cuisson douce au coin de lâtre, au calme... eux qui ne s'adonnaient pas au barbecue avec nos élans prédateurs. Outre leurs vertus séduisantes pour un débutant ou un gastronome, les hypocuissons ont des vertus essentielles pour la santé.

Les cuissons au four doux concernent surtout les produits animaux (protéines et graisses). Les principales vertus des végétaux et des céréales restent intactes en cuissons douces comme la vapeur ou le wok.

J'utilise ici très peu de farineux, parfois aucun. Éviter tous les farineux est une thérapie plus efficace, à mon expérience, que l'éviction du gluten seul — tout au moins une technique qui permet de revenir, par la suite, à une alimentation plus « normale ». Pour autant, je n'enjoins pas tous les mangeurs à pratiquer cette éviction en permanence, ce qui reviendrait à communier dans l'aberration nutritionnelle. Cette éviction est temporaire.

Les guides de la collection *Cuisine Nature* ne sont pas des livres de régime. Je n'y donne aucune instruction définitive et ferme. J'essaie de présenter sous une forme légère et peu doctrinale une synthèse des pistes

d'alimentation thérapeutique disponibles à l'heure actuelle. Vous comprendrez mieux ce qui peut être changé dans votre mode alimentaire, mais ce sera à vous de l'adapter et d'en créer une version personnelle.

Le livre est conçu pour être zappé, vous risquez de rencontrer quelques répétitions.

« Imaginant que je m'adresse ici aux baroudeurs urbains qui ne connaissent de la cuisine que le microondes et les potages surgelés... mais qui veulent se rebrancher nature sans grimace, je n'ai qu'à me rappeler mes propres réflexes, habitudes et conditionnements de célibattante d'il y a vingt ans. Je transmets dans mes livres ce que j'aurais aimé apprendre en premier.

### PRIORITÉ AUX ALIMENTS NON TRITURÉS

Consommez des produits animaux de garantie saine et sans résidus de produits chimiques à la production (engrais, pesticides) ou à la conservation (additifs, etc). Donnez priorité aux viandes, aux laitages et aux œufs provenant d'animaux non traités, élevés en liberté (pâturage, etc.). Achetez les produits frais, non transformés.

### ESSENCE DES OLIGO-ÉLÉMENTS, DES SELS MINÉRAUX

Doublez les doses de cru : fromages et laitages de lait cru, tartares et carpaccios, huiles crues, œufs coque ou mollets, etc.; ou de quasi-cru : en cuisson vapeur ou en hypocuisson (p. 12). Objectif? Retrouver quelque chose de la vitalité de nos quinze ans et garder les nerfs en paix. Si vous n'êtes pas encore habitué aux crudités, ajoutez des fruits et des légumes crus sous forme de jus. Dans une seconde phase, vous testerez des salades de crudités, des noisettes et des amandes crues.

### MOLLO SUR LES FARINEUX

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 122).

Alternez les sources de féculents : pain ou pommes de terre ou riz ou couscous ou quinoa, par exemple. Modérez les quantités au quotidien. Par périodes, il faut parfois aller jusqu'à bannir tous les produits à base de gluten (blé, épeautre, kamut, seigle, etc.) ou même tous les farineux, le temps de se remettre sur pied. Seuls les mangeurs au profil végétarien semblent adaptés aux glucides à hautes doses;. Pour eux, les farineux seront complets ou semi-complets. Les autres mangeurs consommeront ces farineux en petites quantités et privilégieront les glucides sous forme de légumes.