

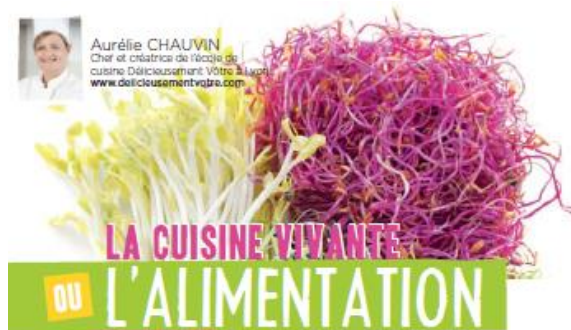
LA VIE CLAIRE

LE MAGAZINE À CROQUER

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2014



Aurélien CHAUVIN
Chef et créatrice de l'école de
cuisine Délicieusement Votre à Lyon
www.delicieusementvotre.com



LA CUISINE VIVANTE OU L'ALIMENTATION VIVE



LA CUISINE VIVANTE OU ALIMENTATION VIVE EST NÉE SOUS L'IMPULSION DU CHEF CUISINIER BELGE POL GRÉGOIRE DANS LES ANNÉES 90. CE DERNIER A MIS EN AVANT L'UTILISATION D'ALIMENTS QUI REGORGENT DE VIE, ET QUI LA COMMUNIQUENT À CEUX QUI LES MANGENT, EN LES CUISINANT DE FAÇON APPROPRIÉE. C'EST UNE ALIMENTATION QUI DONNE DE L'ÉNERGIE, DE LA VITALITÉ, UNE BONNE CAPACITÉ À GÉRER LES ÉMOTIONS ET LE STRESS, ET UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE.

SCIENTIFIQUEMENT, que se passe-t-il ?

La cuisine vivante est une cuisine qui cherche à restaurer et entretenir la barrière intestinale et éviter les désagréments dus à son déséquilibre : tels que fatigue chronique, attirance pour les sucres, infection et inflammation à répétition, ballonnements, problèmes de transit.




La barrière intestinale et la flore intestinale demeurent en bon état grâce à une alimentation équilibrée entre macro et micronutriments, et abondante en vitamines, oligo-éléments, enzymes et en évitant certains excès (trop de glucides raffinés, trop de protéines, une mauvaise mastication, la prise d'antibiotiques).

LES PRODUITS à privilégier et les TECHNIQUES CULINAIRES

- Utiliser des fruits et légumes bio frais et les cuisiner rapidement. D'ailleurs, il vaut mieux prendre des légumes congelés, plutôt que des légumes qui traînent dans le frigo depuis 1 semaine.
- Cuisiner des poissons, crustacés d'élevage bio ou sauvages.
- Cuisiner de la viande bio.
- Cuisiner des céréales complètes, légumineuses, oléagineux, graines de légumes bio, réhydratées et/ou germées (cela augmente de façon spectaculaire la valeur nutritionnelle de la graine, la digestion est plus aisée).
- Utiliser de l'eau de source peu minéralisée (Rosée de la Reine, Montcalm) ou de l'eau filtrée.

LES GRAINES

qui germent facilement :

	LUZERNE (OU ALFALFA) : contient du magnésium, de la vitamine K. Elle est antioxydante, réduit le cholestérol et est antihémorragique.		SÉSAME : contient du magnésium, du calcium, du zinc et du fer. Il contient de nombreuses fibres et est recommandé pour la prostate.
	LENTILLE : riche en phosphore et en fer, bénéfique pour les os et les dents, ainsi que la formation des globules rouges dans le sang.		TOURNESOL : contient du manganèse, du zinc et du phosphore. Réduit le cholestérol, diminue les inflammations.
	QUINOA : contient les 22 acides aminés essentiels. Très riche en protéines, il est sans gluten et convient particulièrement aux végétariens.		FENUGREC : contient des fibres et des protéines, stimule l'appétit, accroît la production de lait maternel.
	MILLET : céréale la plus riche en vitamine A, contient beaucoup de silice et de fer. Elle est antioxydante, et bonne pour la croissance osseuse.		EPEAUTRE : riche en protéines et en glucides, excellent aliment de l'effort. Son fort taux de magnésium en fait aussi un aliment anti-stress.
	SARRASIN : riche en vitamine P et B, antioxydant, augmente le métabolisme, reminéralisant, bon pour la circulation sanguine. Il est également sans gluten.		KAMUT : contient des acides aminés essentiels, des acides gras non saturés, est riche en sélénium, aide à combattre la formation des radicaux libres et l'apparition des maladies cardio-vasculaires.

Manger des aliments crus (au moins 50% de son alimentation), à température ambiante.

Cuire en basse température (vapeur, au four, à l'étouffée) entre 70° et 90°C pour respecter les aliments et éviter la production de substances toxiques. La viande en est plus savoureuse et très tendre.

Cuire rapidement les aliments pour conserver leurs vitamines (cuisson type wok), et qu'ils restent « vivants ».

Préparer des sauces crues à base d'huile vierge extra ou de première pression à froid. Elles sont agréables (herbes, épices et aromates pour varier les goûts). Les huiles se conservent dans le frigo, ou dans un endroit frais dans le noir.

Utiliser les produits lacto-fermentés : les olives, les graines umiboshi, les misos, le tamari et le shoyu, les légumes comme la choucroute, le tofu et les crèmes végétales protéinées. Ce sont des aliments prédigestés contenant beaucoup de vitamines, minéraux, enzymes et ferments lactiques.

Utiliser des aliments complémentaires vitaux : du poisson frais ou surgelé, des algues (contenant jusqu'à 20 fois plus de calcium que le lait), des jeunes pousses, de la gelée royale ou du gingembre.

Utiliser des sucres naturels : le sucre complet, le miel, le sirop d'agave et les fruits séchés.

LES ENNEMIS de la cuisine vivante

- Les aliments bruts raffinés : farine blanche, sucre blanc...
- Les huiles raffinées (huiles industrielles)
- Les aliments transformés avec des additifs et colorants
- Les fromages au lait pasteurisé
- Les viandes et poissons d'élevage non bio
- Les aliments cuits à haute température
- Les sodas



la vie claire dossier

Les graines, oléagineux ou céréales germées, COMMENT ÇA MARCHE ?

Les graines germées nous communiquent l'énergie qu'elles mettent en œuvre dans leur processus de croissance et développement notre vitalité. La germination provoque une explosion des micronutriments et une prolifération des macronutriments, rendant ces aliments hautement énergétiques et très facilement assimilables.

SANS GERMOIR : faire tremper les graines dans de l'eau 12h maximum dans un bocal pour dissoudre les inhibiteurs de germination, indigestes et toxiques. Fermer le bocal avec un morceau de filet, de gaze ou de mousseline tenu par un élastique. Attention, les graines germent dans l'eau, et prennent du volume. Prévoir un grand volume d'eau et un bocal approprié en taille. Jeter l'eau au bout de 12h et rincer les graines. Renverser le bocal sur l'épaule, côté ouvert vers le bas et rincer le matin et le soir.

AVEC GERMOIR : faire tremper les graines comme précédemment. Les disposer sur les étages du germoir et les arroser matin et soir. Les graines sont utilisables dès le 2^{ème} jour. On peut poursuivre la germination et les laisser se transformer en jeunes pousses. Le temps de cuisson après germination est très rapide (à peine 10 min à la vapeur pour les lentilles germées depuis 3 jours).

- La levure après germination contient 4 fois plus de vitamines A qu'avant germination.
- La bié 3 fois plus de vitamine E.

LES OUTILS INDISPENSABLES pour cuisiner vivant :

-  Un blender le plus puissant possible (500W minimum)
-  Un cuit vapeur
-  Un germeir, ou un bocal avec un filet
-  Une sonde à four (souvent intégrée dans les fours pour les derniers modèles)
-  Un bon couteau

LE PETIT DÉJEUNER 100% VITAMINÉ :

Des fruits frais de saison + oléagineux + éventuellement édulcorant naturel (fruits séchés, miel, agave).

UNE RECETTE FACILE

Mélangez 1/2 mangue pelée coupée en cubes, une poignée d'amandes (ayant trempé depuis la veille dans de l'eau), les ricins, une banane coupée et une pomme non pelée coupée en cubes. Versez un filet d'agave, passez-les de poisson frais ou de graines de courges ou de baies de goji ou de graines de tournesol à votre convenance et dégustez. Adieu la petite fringale de 11h.

On peut également mixer les fruits dans le blender et obtenir une mousser onctueuse. Dans ce cas-là, on peut remplacer les amandes par de la crème d'amandes (à conserver au frigo après ouverture).

LES COMPATIBILITÉS en cuisine vivante au cours d'un même repas :

- Légumes + graines germées
- Légumes + viande ou poisson
- Légumes + céréales
- Fruits entre eux
- Fruits + graines germées (petit déjeuner)
- Céréales germées + fruits (petit déjeuner)
- Fruits + oléagineux (petit déjeuner)

1 Éviter les fruits en fin de repas car ils font fermenter la bié alimentaire.

ZOOM SUR

LE PAIN ESSÉNIEN OU ESSÈME, préparé à base de graines germées, il se cuit à basse température. Sa cuisson et sa digestion est très importante et sa digestion très aisée. Il remplace le pain et reste très sain pour notre intestin.

L'UMÉ-SU, vinaigre fabriqué à partir de prunes umeboshi et de sel marin, il est lacto-fermenté. Il est riche en minéraux, inutile d'ajouter du sel dans la préparation quand vous l'utilisez. Éviter les vinaigres très acidifiants qui abîment la flore intestinale.

AGAR-AGAR : c'est une association de plusieurs variétés d'algues rouges. Elle est riche en calcium, fer et oligo-éléments. Elle remplace la gélatine animale. 2 g d'agar-agar suffisent pour gélifier 1/2 litre de liquide.

LES ZESTES DES AGGUMES : privilégier l'usage des zestes dans les recettes à la place des jus, les sont plus riches en antioxydants, qui sont les anges gardiens du système immunitaire.

FRUITS SECS : à choisir séchés au soleil ou séchés à basse température. Les faire tremper avant utilisation pour une meilleure digestion (l'eau de trempage peut être utilisée, car elle garde les minéraux et vitamines du fruit).



la vie claire dossier

Un peu D'ORGANISATION

Il faut revoir un peu son organisation pour cuisiner vivant. Il faut penser à son dîner en avance et avoir le réflexe « trempage ». L'avantage est que l'on utilise peu de vaisselle (généralement on saute le cuit vapeur, et un plat allant au four), et il n'y a pas de reste : en matière de cuisine vivante, on ne récupère pas ce qui est déjà cuit ; donc on apprend vite à bien doser ses repas !

En conclusion, c'est une cuisine hyper simple, qui amène à développer son imagination pour créer des recettes et des sauces savoureuses.