

# BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE

*J'ai résumé en sept critères les dénominateurs communs de la plupart des méthodes alimentaires de santé actuelles. Le respect de ces quelques règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la docteure Kousmine dans son approche M.A.A. (Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres). La Cuisine Nature est ma proposition de « cuisine saine ». L'Assiette Ressourçante en serait la version exponentielle. J'ai numéroté les critères. Vous pourriez procéder par à-coups, en intégrant un nouveau chaque mois.*

**1.** Privilégiez les légumes frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades.

Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifiez de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes.

Intégrez au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés.

Les légumes secs sont consommés en modération. Ils sont toujours trempés et cuits à cœur, idéalement germés.



**2.** Choisissez des céréales entières de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, pommes de terre, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet doit être exempt de son ajouté et exempt de résidus de traitement.



**3.** Appréciez les matières grasses : 3 à 6 cuillères à soupe de graisses originelles crues par jour minimum (p. 99). Les doses dépendent de votre profil individuel et peuvent être bien supérieures.

Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses sont indispensables.

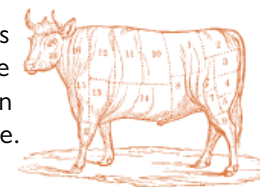
En justes proportions : n'éliminez aucune source, équilibrez-les.

Réduisez les fausses graisses\*<sup>1</sup> et les sources d'acides gras trans\*<sup>2</sup>.

Ajoutez des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire.

Consommez les autres aliments gras (fromages, viandes, amandes, etc.) les plus crus possible.

**4.** Réduisez les doses de protéines animales quotidiennes : proposez moins de viande ou de volaille, moins de fromage, moins de poisson qu'à nos habitudes culinaires de fin de siècle. N'éliminez rien : équilibrez.



\*<sup>1</sup> Les fausses graisses ? Facile ! Ce sont toutes les graisses déjà ajoutées aux aliments préparés en industriel (croissants, mayos en pots, tous les aliments dits allégés, etc), les margarines, les huiles raffinées ou les beurres allégés.

\*<sup>2</sup> Les sources classiques d'acides gras TRANS sont les aliments confectionnés avec des huiles végétales hydrogénées : les corn flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartines de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas, etc. En gros, la plupart des plats préparés où des matières grasses végétales ont été portées à haute température sous pression.



**5.** Cuisinez des produits frais. Vous éviterez ainsi les additifs, les enzymes manipulés et les nanoparticules qui traînent trop souvent dans nos assiettes. Choisissez des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe, dont la viande et les laitages sont exempts de résidus de traitement.

**6.** Proposez moins de desserts sucrés (un jour sur deux, ou une fois par semaine ?). Remplacez-les par des fruits mûrs de saison.



**7.** Choisissez les modes de cuisson les plus respectueux de l'aliment : vapeur douce, hypocuissons (cuissons au four à basse température) et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Oubliez le micro-ondes et la casserole à pression.

🗨️ En quelques mots : mangez de tout en choisissant des aliments denses au plan nutritionnel, « nus »... « naturels »... « non transformés ». Évitez les additifs de tout poil et les manipulations de produits. Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel : tolérance au café, au gluten, aux laitages ou aux viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !

## MALBOUFFE, DYSBOUFFE ?

« 27% des produits alimentaires premiers prix vendus en France sont au-dessous de normes de qualité exigées pour les aliments pour chiens et chats ».

Dixit le docteur Christian Recchia (dans Midi libre du 28/1/2003), spécialiste en science des aliments au sein du département de biotechnologie de l'École Centrale de Paris.

Cet éminent scientifique, par ailleurs expert en « stratégie qualité » pour 27 filières agroalimentaires, a tenu ces propos étonnants lors d'une conférence à Toulouse sur le thème de « l'industrie agroalimentaire au service du consommateur ».

Particulièrement montrées du doigt : « les pizzas surgelées à trois euros qui contiennent trente grammes de jambon, un quart de demi de trois fois rien de tomate, quelques olives. Bravo, les enfants mastiquent du vide pour trois fois plus cher qu'un plat de saucisses-lentilles, qui contient, lui, fibres et protéines végétales ».

Ou encore ces fast-foods qui farcissent leurs « burgers » avec une tranche de fromage qui provient des rebus de fromage de toute l'Europe et ne leur coûte qu'un centime de franc pièce.

Nul doute que du côté de l'industrie agroalimentaire on a dû goûter cette intervention. »

Extrait du Canard Enchaîné du 12/2/2003