

ALAIN ALEXANIAN

**L'ART
DE BIEN
MANGER
BIO**

Principes et recettes



UTOVIE

ALAIN ALEXANIAN

L'art de bien manger bio iFood

« Cuisiner bon, bon et bon.

Bon pour le goût, bon pour la santé et bon pour la planète. C'est l'une de mes préoccupations majeures. Manger mieux, vivre mieux et plus longtemps.

Depuis la fin du vingtième siècle, on devient fou ! Plus on avance dans l'intelligence technique, plus on recule dans l'intelligence alimentaire.

Jamais nous n'avons payé aussi cher nos erreurs ; pourtant, nous avons suffisamment de choix pour manger ce qui nous correspond génétiquement.

Nous sommes tous différents, avec chacun notre histoire, nos maux et nos propres goûts.

Si l'écologie, le développement durable et le commerce équitable ont donné une nouvelle chance à l'économie sans la détruire, manger intelligemment donne une nouvelle chance aux cuisiniers : être plus créatifs et plus originaux en passant des plaisirs de la table à celui de la bonne santé »

Alain Alexanian.

Retrouvez dans ce livre tous les conseils pour bien manger.

Alain Alexanian vous invite à partager son art de cuisiner simplement avec raffinement. Apprenez comment préparer de bons produits en profitant pleinement de toutes leurs qualités nutritionnelles. Éveillez vos sens à la gastronomie bio et développez votre goût grâce aux nombreuses recettes élaborées par le chef cuisinier.

Alain Alexanian est chef cuisinier depuis plus de trente ans. D'origine arménienne, il a appris la joie de cuisiner aux côtés de sa grand-mère et commencé sa formation professionnelle à 14 ans.

En 1986, il inaugure le restaurant Alexandrin à Lyon, étoilé par la suite pendant 15 ans au guide Michelin. Il rédige en 2009 la charte Alain Alexanian de Développement Durable pour les cuisiniers avec le concours de WWF. Créateur du concept A Point Café en 2005. Il est, depuis 2010, créateur de l'Art du thé à la Française pour Kamélya.



Comme Utovie
et ses auteur(e)s pour votre cuisine
utilisez les produits respectueux
des règles de l'agriculture
biologique certifiée.



15 €

978-2-86819-933-1

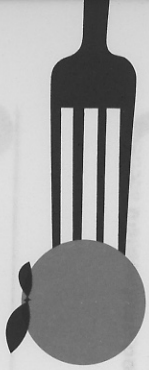


9 782868 199331

T A B L E D E S M A T I È R E S

AVANT PROPOS	8
MON HISTOIRE	9
NOTRE HISTOIRE	12
CE POUR QUOI NOUS SOMMES GÉNÉTIQUEMENT PROGRAMMÉS	13
LE VENTRE, L'AUTRE PRODIGIEUSE INTELLIGENCE	14
NOUS DEVENONS CE QUE NOUS ABSORBONS	15
LES CENTENAIRES AUJOURD'HUI	18
DE QUOI SE NOURRIT LE CERVEAU ?	19
LES MINÉRAUX	25
LES OLIGOÉLÉMENTS	29
LES VITAMINES	34
OMNIVORE	43
MÉTHODE	47
MANGER INTELLIGEMMENT	50
COMMENT EN SOMMES NOUS ARRIVÉS LÀ ?	52
QUELQUES MOTS SUR LES LÉGUMINEUSES	56
LA GREEN GENERATION	57
MANGER MIEUX REND HEUREUX	58
LES HERBES SAUVAGES	61
HERBES COMMUNES, ÉPICES ET CONDIMENTS	64
LES GOÛTS ET LES COULEURS	71
RADICAUX LIBRES CONTRE ANTIOXYDANTS	72
LES GRAISSES ET LES HUILES	74
LES PRODUITS LAITIERS	75
LES PROTÉINES	76
LE CHOCOLAT	77
CHAMPIGNON PASSION	78

Son Art de bien Manger et ses recettes



NE DITES PLUS « SUCRE » MAIS « SUCRES »	88
LE DIABÈTE SOURNOISE HYPER INSULINÉMIE	90
L'IMPORTANCE DE L'EAU	91
FEUILLES DE THÉ VERT	93
LE VIN	96
LA CUISINE SANTÉ	97
LES MODES DE CUISSON	101
LA DÉPLÉTION DU PÉTROLE	107
LE BIO	108
ORGANISME GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉ	109
BIEN ACHETER : C'EST AUSSI AGIR CONTRE LA POLLUTION	110
LE COMMERCE ÉQUITABLE	111
L'ORTHOREXIE	113
L'ALIMENTATION ET SES EFFETS	114
COMMENT TROUVER LE BON RÉGIME ?	118
QUELQUES ASTUCES DE CHEF	124
SIMPLIFIONS LA CUISINE JOURNALIÈRE	134
FAIRE D'UNE ASSIETTE UN PLAISIR DE TOUS LES SENS	135
NOUVELLE ALIMENTATION DONC NOUVELLES RECETTES	136
AU RETOUR DU MARCHÉ	138
S'ORGANISER POUR RECEVOIR	142
HYGIÈNE DE VIE ALIMENTAIRE	143
MON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE PARFAIT	146

Cuisiner bon, bon et bon. Bon pour le goût, bon pour la santé et bon pour la planète. C'est l'une de mes préoccupations majeures. Manger mieux, vivre mieux et plus longtemps.

Depuis la fin du vingtième siècle, on devient fou ! Plus on avance dans l'intelligence technique, plus on recule dans l'intelligence alimentaire.

Jamais nous n'avons payé aussi cher nos erreurs ; pourtant, nous avons suffisamment de choix pour manger ce qui nous correspond génétiquement.

Cuisinier depuis plus de trente ans, je suis confronté quotidiennement à la diversité de l'alimentation moderne. Je suis régulièrement interpellé par sa diversité, convaincu du bien fondé de certains de ses aspects, comme du désastre de la malnutrition.

Je trace donc dans cet ouvrage, un large horizon de connaissances accumulées au fil des années ; j'apporte le maximum de preuves en me basant sur des données scientifiques.

Quel que soit votre choix d'une cuisine, jazzy, Rock'roll ou classique, gardez toujours en tête le plaisir de manger. C'est primordial.

Nous sommes tous différents, avec chacun notre histoire, nos maux et nos propres goûts.

J'ai également élaboré des recettes et préparations simples pour établir au mieux un lien entre les acquis d'hier et les richesses d'aujourd'hui. A vous de les essayer, de les suivre ou de les transformer.

Si l'écologie, le développement durable et le commerce équitable ont donné une nouvelle chance à l'économie sans la détruire, manger intelligemment donne une nouvelle chance aux ménagères et aux cuisiniers : être plus créatifs et plus originaux en passant des plaisirs de la table à celui de la bonne santé.

Lyon 1958. J'arrive au monde dans une France heureuse d'accueillir sa cinquième République. Une joie d'après-guerre où ne comptaient que la paix et la prospérité. Mon père était cheminot, ma mère et ma tante couturières, mon oncle tailleur. C'était une famille unie, travailleuse et soudée, pauvre mais ne manquant pas de l'essentiel. Tous déracinés, parlant l'arménien comme un intime secret destiné au clan, réservant la langue française, même mal exprimée, aux clients, voisins et commerçants du quartier.

Dans le petit atelier de tailleur de la rue Amédée Bonnet, nous vivions à six sous la soupente. Parents, enfants, grand-mère et tante, côté rue ; stockage des rouleaux de tissu, côté cour.

En bas, le magasin prenait la moitié du local, le reste comprenait la cuisine et la salle à manger. Ah ! Ces deux pièces fascinantes de mon enfance. Autour de la table, juste la place pour six chaises dépareillées. A côté du poêle à charbon où fumaient les écorces d'orange, trônait le fauteuil de médz mayrig (grand-mère en arménien). Et puis la cuisine, domaine réservé aux trois femmes de la maison... moi dans leurs jupes noires, portées comme pour un deuil perpétuel. Pourtant, elles rayonnaient. Cela sentait bon et je me sentais bien.

Elles me faisaient tout goûter. Au fil du temps, mon avis devint aussi important que le leur. Ces élans de gourmandise ont aiguisé mon éducation, ma mémoire gustative, ma curiosité et mon goût jusqu'à en devenir une passion. Le début inconscient d'une vocation.

Lorsque, à trois ans, j'ai dû partir avec médz mayrig à la campagne, le « virus » était déjà en moi. Le magasin nécessitait plus d'espace ; nous avons dû nous éloigner du cocon familial.

Cela aurait pu être un déchirement mais je ne fus pas traumatisé car médz mayrig cuisinait pour notre propriétaire et pas n'importe lequel, un fermier... avec une véritable exploitation, des vergers et des cultures. J'ai passé sept années de ma vie à côté de cette femme exceptionnelle, à qui je dois une grande partie de ma réussite. C'était une épicurienne dotée d'une mission : elle voulait fermement transmettre son savoir sur les bienfaits de la nature. Lorsque j'avais faim, elle m'envoyait chercher dehors des carottes, radis, pommes ou tomates pour me rassasier. Rien de tel pour apprendre les saisons et la botanique. Cela a duré jusqu'en 1968, date à laquelle j'ai dû quitter Limonest pour la grande ville natale.

Quelle révolution pour moi également ! Je perdais mes joues rouges et toutes mes habitudes alimentaires. Fièrement, j'essayais d'être réceptif

L'idée que l'alimentation puisse être l'une des clefs des maladies du corps devrait inciter tout le monde à manger intelligemment. La nutrition n'est pas une nouvelle médecine, elle en est la base. Pour preuve, les laboratoires transforment les bienfaits de la nature en médicaments.

Imaginons maintenant que notre appareil digestif soit un second cerveau ; qu'il soit, lui aussi, doté d'une prodigieuse intelligence. Cela ne serait-il pas stupéfiant ? Le plus étonnant encore est que, de l'autre cerveau, le vrai, il en a la structure et la chimie : cent millions de neurones et une vingtaine de neurotransmetteurs produits sur place dont 95 % de la sérotonine, régulatrice d'humeurs, appétit et sommeil. Le ventre, comme le cerveau, ressent, réagit. Il transmet des messages, commande les mouvements et les sécrétions qui permettent de digérer les substances nutritives indispensables tout en combattant microbes et toxines contenus dans l'alimentation.

Au-delà de ce travail incroyable, le ventre peut s'irriter, souffrir ou se réjouir du régime qu'on lui impose. En communication permanente avec le cerveau, il lui transmet ses maux en générant des émotions ; de même, il pâtit de ses humeurs. Relés par le nerf vague comme des frères siamois, nos deux cerveaux dépendent l'un de l'autre. Notre santé physique et mentale est tributaire de leur entente.

Maintenant, partons du principe que ce grand sensible mérite un régime de faveur et donnons-lui du plaisir plutôt que des interdits ou des privations. Soignons notre intestin ... la tête suivra.

Sur dix messages nerveux entre la tête et le ventre, un seul va du cerveau vers l'appareil digestif pour neuf dans l'autre sens.

Bien manger est vital car le ventre recèle 70 à 80 % de nos cellules immunitaires et assure ainsi l'essentiel de nos défenses. Est-il utopique de penser qu'un bon équilibre alimentaire permettrait d'éviter certains cancers, de combattre les infections, traiter la déprime, le diabète ou le cholestérol ?

• Petit cours d'anatomie digestive

L'intelligence sélective de notre intestin fait que nous sommes et devenons ce que nous absorbons. Au cours de notre vie, nous consommons environ vingt tonnes d'aliments et quarante mille litres de boisson. A côté de tous les bienfaits, nous ingérons pas mal de germes, toxines, allergènes etc.

Heureusement, nous avons également la faculté de nous régénérer entièrement. Tous les sept ans, les cycles de renouvellement des cellules se font par la nourriture. Soixante dix mille milliards de cellules disparaissent pour remettre tout à neuf et recommencer le cycle de vie. Alors progressivement, arrêtons la «malbouffe» et soyons plus équilibrés dans nos choix alimentaires quotidiens.

Notre appareil digestif est intelligent parce qu'il est capable d'effectuer un tri sélectif entre substances nutritives à absorber et ennemis à détruire ou chasser. Quelques chiffres : dix mille milliards de bactéries en fibres microbiennes dans le tube digestif. Elles détruisent les germes infectieux, transforment les aliments pour faciliter leur absorption.

Une surface de deux cents mètres carrés de muqueuse tapisse le tube digestif hérissé de villosités elles-mêmes divisées en micro villosités. Un vrai court de tennis s'il devait être mis à plat. Pour protéger cette superficie, l'ensemble se couvre d'une couche de mucus. Elle secrète des agents antimicrobiens qui, grâce à ses cellules de jonction permettent une perméabilité sélective.

La troisième et ultime ligne de défense se trouve dans la paroi du tube digestif. Elle abrite également un tissu lymphoïde et 80 % des cellules immunitaires de l'organisme. Cela peut paraître flou et les termes un peu trop « jargon médical » mais cette arrière-garde est à la mesure du champ de bataille. Heureusement que le second cerveau constitué de réseaux de neurones répartis le long du tube digestif coordonne le tout un véritable chef d'état major.

Grâce à la sensibilité de ce système nerveux entérique, les indésirables sont détectés, l'information est relayée ; cela déclenche des sécrétions de la muqueuse. Tout le système immunitaire est mobilisé, ce qui active les contractions des muscles intestinaux qui chasseront l'ennemi. Cependant, attention ! Cette triple barrière répond aux besoins de nos ancêtres du néolithique mais résiste mal aux agresseurs modernes que nous avons nous-mêmes créés.

La nature ne conçoit pas de créatures dont les parties constitutives tombent malades ou en dégénérescence à différents moments de leur existence. Cela signifie qu'aucune espèce n'utiliserait son foie, par exemple, plus rapidement que les reins, les os ou le reste. Ceci nous ouvre une perspective particulièrement alléchant. Si nous parvenons à empêcher qu'un organe spécifique ne lâche avant terme, notre corps sera contraint de continuer à fonctionner. C'est ce qui arrive aux centenaires d'aujourd'hui. Loin de la « malbouffe », en combinant chance et bonne gestion de leur organisme, ils sont parvenus à optimiser le processus de vieillissement et à atteindre un âge que tout le monde devrait pouvoir atteindre.

Ce dont je suis certain, c'est que : manger, boire, marcher, dormir et aimer sont les cinq secrets d'une longévité en bonne santé.

Suivons moins souvent nos habitudes alimentaires avant tout culturelles et revenons à la nature. Il m'a pourtant fallu beaucoup de temps, pour que le cuisinier lyonnais qui plus est, d'origine arménienne, se fasse à cette idée. Les étapes à franchir seront semées d'automatismes. Ce sera donc long, car les plus grosses difficultés sont de deux ordres :

remettre en cause les préjugés, aller à contre-courant des traditions culturelles.

Commencez lentement et progressez à votre rythme. Votre santé est en jeu. Le plaisir d'être bien dans son corps ne vous le fera pas regretter.

La recherche prouve aujourd'hui que la clé de la santé et de la longévité se trouve dans une alimentation sur mesure faisant appel à l'intelligence, au bon goût et à la personnalité de chacun : attitude à adopter dès que possible pour devenir enfin ce que nous mangeons : sain et équilibré.

C'est un organe gourmand. Certains nutriments lui servent à se construire, d'autres à fonctionner sereinement et à penser mieux et vite.

Si le cerveau représente 2 % de notre poids, il consomme 20 % de notre énergie et de notre oxygène.

Il se nourrit :

- **de lait maternel** : Son seul aliment complet... bien sur, jusqu'au changement de nourriture. Le lait maternel contient les acides gras indispensables à la construction des neurones et à leur fonctionnement. Il tient un rôle essentiel dans le développement psychomoteur de l'enfant, améliore la qualité de son sommeil, ses performances visuelles et ses capacités d'apprentissage.

- **de sucres lents et rapides** : Les neurones n'ont qu'une source d'énergie le sucre au rythme de 5 g à l'heure. Dès qu'il vient à manquer, c'est l'hypoglycémie qui se traduit par une fatigue, des difficultés de mémorisation, de calcul et de concentration : on optera pour le saccharose des fruits en passant par le sucre roux mais on consommera surtout des pâtes, du riz, des légumes secs et des céréales, bien sûr tous non raffinés et le plus sain possible.

SALADE DE HARICOTS SECS ET FRAIS

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de haricots rouges ou Azuki – 100 g de haricots beurre – ½ bouquet de sauge – sel – poivre – 2 gousses d'ail – 1 jus de citron – huile d'olive – vinaigre blanc – 1 grosse branche de romarin – poivre du moulin.

Progression

Après avoir mis à tremper les haricots rouges la veille, les cuire à l'eau salée avec la sauge et le romarin jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis les égoutter. Couper les extrémités des haricots beurre et les recouper en tronçons de 2 centimètres. Cuire « al dente » à la vapeur.

À l'aide d'une fine mandoline, couper les gousses d'ail épluchées en fines lamelles puis les faire dorer à l'huile d'olive tout doucement dans une poêle. Verser l'huile et l'ail rôti sur les haricots rouges dans un saladier, puis le jus de citron et le vinaigre blanc. Assaisonner à votre goût avec le sel, le poivre et les haricots beurre en dernier.

- **d'acides gras** : pour la construction des neurones. Le seul organe plus gras

casserole, faire revenir à l'huile d'olive les poireaux et l'échalote jusqu'à ce qu'ils « réduisent » de moitié. Assaisonner d'anis vert, de sel et de poivre. Égoutter puis rincer les escargots avant de les mélanger dans la casserole. Recouvrir d'eau et laisser réduire à couvert durant 15 minutes. Vérifier l'assaisonnement avant de servir.

Le plus du Chef : Pour une touche encore plus méridionale, terminer la recette en versant un dé à coudre d'anisette... et vous entendrez chanter les cigales...

En bref, pour couvrir la totalité des besoins, l'alimentation doit être variée. Jean Marie Boune, directeur de recherche à l'Inserm en neuro-pharmaco-nutrition et membre de l'Académie de médecine souligne que, si « bien manger ne rend pas intelligent, en revanche, mal manger rend bête ». La structure cérébrale se forme dans la période néo-natale, donnant un « capital intelligence ».

On en compte deux catégories indispensables à la vie, que ce soient les sels proprement dits : calcium, magnésium, potassium, chlore, sodium, phosphore, soufre ou les oligoéléments fer, cuivre, chrome, fluor, zinc, iodé, manganèse et bien d'autres.

LES SELS

► Le calcium

Essentiel pour :

- la formation des os et des dents en priorité,
- la régulation du système nerveux,
- le bon fonctionnement des muscles cardiaques,
- la prévention de l'ostéoporose.

Sources dans l'alimentation naturelle : Comme tout autre mammifère, nous ne devrions plus retourner au lacté de nos premières années. Voici quelques aliments riches en calcium : l'ignon, l'échalote, la noix, le petit pois, le chou, la carotte, le panais, la tomate, le poireau, l'abricot, l'ananas, la cerise, l'œuf, le pois chiche, l'algue, la figue, les légumes verts, les fruits de mer, la sardine, le tofu, la friture, la crevette, le caviar, les graines de sésame, les fruits secs, notamment les amandes. **Pour exemple comparatif :** dans 50 g d'amandes ou même dans 10 g de sésame, il y a la même quantité de calcium que dans 100 g de lait cru entier.

SARDINES AU CITRON SUR UN LIT DE POURPIER

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de sardines désarêtées – 280 g de pourpier – 2 citrons – 40 g de raifort – 20 cl de crème de soja – sel – poivre.

Pour la sauce

Dans un saladier, râper les citrons. Éplucher et râper le raifort puis le mélanger aux zestes de citron. Ajouter la crème, le sel et poivre, le jus des citrons et verser sur les sardines crues côté chair, laisser mariner 1 heure au frais dans un plat allant au four.

Progression

Allumer le four 10 minutes à l'avance à 240°. Enfourner les sardines et laisser cuire trois minutes, retirer et laisser refroidir. À ce moment-là, elles sont cuites aux $\frac{3}{4}$. Laver et essorer le pourpier. Répartir à cru sur chaque assiette puis enfourner à nouveau à four très chaud environ 2 minutes. À la sortie du four, placer les sardines sur le pourpier et déguster.

Sources dans l'alimentation naturelle : toutes les viandes, les œufs, les choux, les légumes secs, les fruits secs.

► Le potassium

Essentiel pour :

- le fonctionnement normal des cellules et des nerfs,
- le contrôle de la tension artérielle,
- le réglage de la teneur en eau dans toutes les cellules de l'organisme.

Sources dans l'alimentation naturelle : le moins difficile à trouver car comme le phosphore, presque tous les aliments naturels en offrent : bananes, fruits secs, olives, pruneaux, avocats, groseille, œufs, mélasse, fruits frais, légumes crus, thé, poulet, dinde, bœuf, tous les poissons, huîtres et crustacés, persil, épinard, artichaut, chou et champignons.

BLANC DE POULET FOURRÉ AUX POIVRONS DOUX ET AMANDE

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poulet (avec os et ailerons, c'est meilleur) - 1 poivron rouge - 80 g de purée d'amande - 20 g d'amande fraîche écrasée - huile d'olive fleur de sel et poivre-mignonnette.

Progression

Griller puis ôter la peau du poivron ; le laver, l'épépiner et le couper finement en petits dés. Mélanger le poivron aux amandes et à sa purée. Ouvrir délicatement la peau des poullets du côté le plus épais avec la pointe d'un couteau puis avec le doigt, saler et poivrer intérieur et extérieur ; fourrer les suprêmes du mélange de poivron et d'amande.

Dans une poêle chaude, verser l'huile et faire cuire tout doucement les blancs côté peau environ 6 à 7 minutes ; les retourner la pointe en l'air (posés sur les ailerons) couvrir et laisser à feu éteint encore 4 minutes. Servir cette volaille avec une tombée de pousses d'épinards vaporisée au dernier moment d'huile d'amande.

Le plus du Chef : Si vous ne mangez pas la peau de la volaille, l'ouvrir en portefeuille c'est-à-dire inciser de la partie la plus charnue de la chair (côté pilon) jusqu'à 1 cm de la pointe.

Voici les principaux d'entre eux ; d'autres restent à découvrir mais tous, même en petites quantités, ont un rôle à jouer dans le métabolisme du corps humain.

► L'iode

Essentiel pour :

- le bon fonctionnement de la glande thyroïde.

Sources dans l'alimentation naturelle : les plantes du bord de mer, tous les poissons, les crustacés, les coquillages, les algues. Il est recommandé à ceux habitant à distance du bord de mer d'acheter du sel alimentaire iodé et fluorié afin de compenser les insuffisances des sols pauvres.

WOK DE MOULES AU THYM

Ingrédients pour 4 personnes

2 kg de moules Bouchot - 1/2 bouquet de thym - un peu d'huile d'olive.

Progression

Retirer les pieds des moules ; bien laver les coquilles sous l'eau froide du robinet. Recouvrir des brindilles de thym d'une vieille poêle ou une ancienne friteuse à anse pour une cuisson à l'extérieur ou une poêle sans couvercle pour l'intérieur. Arroser d'un peu d'huile et mettre à chauffer sans couvrir trois minutes avant de retirer du feu. Remuer à nouveau et déguster cette « éclade au thym » seul(e) ou entre amis.

Le plus du Chef : Si vous avez l'opportunité de les cuire à l'extérieur sur un feu ou un barbecue, l'idéal reste une poêle à marrons (ajourée) ou les aiguilles de pin bien sec peuvent remplacer le thym et vous donner un goût d'air de vacances au bord de mer.

► Le fer

Essentiel pour :

- participer à la composition des globules rouges
- le stockage de l'oxygène dans les muscles

Sources dans l'alimentation naturelle : des poissons aux huîtres en passant par les crustacés ; la poudre d'algue ; le cresson, les épinards, les fruits secs,

Vitamine : le mot contre tous les maux ; mais où se cachent-elles et quelle est leur utilité ?

► La vitamine A

Essentielle pour :

- le système immunitaire,
- la croissance cellulaire,
- combattre les radicaux libres (c'est un puissant antioxydant),
- favoriser la synthèse des pigments visuels (nocturnes et des couleurs).

Source dans l'alimentation naturelle : le jaune d'œuf cru, le foie, l'huile de fote de morue, le hareng, le maquereau, le saumon sauvage.

La vitamine pro A : carotte, épinard, chou vert, poivron, abricot, bettes, manogue, citrouille, tomate, cresson, ciboulette, navet, persil, pissenlit, asperge, haricot vert, mandarine, melon, orange.

SOUPE DE COURGE AUX COQUES

Ingrédients pour 4 personnes

1 litre de lait de noisette - 500 g de courge - 400 g de coques.

Progression

Laver les coques. Les placer dans une casserole avec couvercle sur une plaque chauffante. Attendre leur ouverture et réserver. Éplucher, couper en gros dés et cuire à la vapeur les $\frac{3}{4}$ du potiron. Détailler le reste en petits dés puis les faire sauter une à trois minutes à l'huile d'olive. Chauffer le lait de noisette et incorporer le potiron cuit vapeur. Filtrer, les $\frac{3}{4}$ du jus des coques, verser sur le potiron, mixer puis assaisonner. Décoquiller les mollusques et chauffer doucement dans le jus restant. Placer la soupe dans l'assiette, les coques et les dés par-dessus. S'il vous reste du cerfeuil, il finira la décoration tout en apportant les apports bénéfiques d'une herbe fine.

Cette recette peut également être cuisinée simplement avec de la courge sans crustacés.

Le plus du Chef : Un autre lait végétal peut parfaitement faire l'affaire ; vous pouvez également enrichir cette soupe en velouté en ajoutant sur la fin 200 g de crème de soja hors feu.

► La vitamine B1

Essentielle pour :

- le métabolisme des glucides,
- la communication entre les cellules nerveuses,
- la transformation des féculents en énergie.

Source dans l'alimentation naturelle : toutes les noix (pécan, cajou, du Brésil ou européennes), cacahuètes, graines de tournesol, noisettes, petits pois, jambon, maïs, ail, chevreuil, huîtres, œuf, châtaigne, pois chiche, lentilles, riz complet.

VELOUTÉ D'HOUMOUS AUX TOMATES SÉCHÉES

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pois chiches cuits - 4 cuillères à soupe de tahine (purée de sésame) - 2 litres de bouillon de volaille - 1 citron - 180 g de tomates séchées - 1 branche de cerfeuil - sel et poivre.

Progression

Égoutter et rincer les pois chiches cuits. Faire bouillir le bouillon de volaille et verser les pois chiches. Cuire l'ensemble 20 min. Rajouter le tahine et mixer le tout afin d'en faire un velouté fin et léger. Assaisonner de sel, poivre et jus de citron. Couper les tomates séchées en fines lamelles. Servir le velouté dans des bols ou assiettes creuses chaudes ; parsemer avec les lamelles de tomates séchées et le céleri branche coupé au dernier moment en fines rouelles.

► La vitamine B2

Essentielle pour :

- stocker de l'énergie,
- la vue,
- le maintien de la qualité de la peau et des muqueuses.

Sources dans l'alimentation naturelle : oignons, amandes, fromage de chèvre, raisins secs, champignons, persil, chou vert, pissenlit, abats.

HARICOTS BLANCS AUX OIGNONS ROUGES

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de haricots blancs style Soissons - 1 feuille de laurier - 3 gousses d'ail - 2 oignons rouges - 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre - 1 cuillère

être mangées. La « lectine » est l'une des plus dangereuses si elle passe dans le sang ; elle se lie aux molécules et bouleverse le fonctionnement de la cellule du corps à laquelle elle se lie. Conséquences : allergies, asthme, arthrite entre autres.

Partons du principe qu'effectivement nous pouvons tout ingérer : fruits, graines, légumes, graisses, sucres, féculents et protéines animales.

Oui, notre formidable système digestif est tout à fait capable de réaliser ces exploits... mais pas simultanément.

Maintenant, comparez tous les ingrédients cités ci-dessus à du linge à laver. Mélangez-vous vos sous-vêtements délicats avec des vêtements de travail, des torchons de cuisine avec des robes et des foulards en soie ? Non, bien évidemment ! Il faut alors apprendre à faire de même avec votre estomac. Bien sûr, la même machine, très performante, lavera le tout... Mais séparément. Vos enzymes et bactéries sont à traiter comme le choix de la poudre à laver de tel ou tel textile. L'un supportera la javel, l'autre un lavage long et très chaud ; alors que le troisième s'adaptera à une basse température et une vitesse lente pour lainages. Certaines associations perturbent le processus de lavage ; il en va de même pour la digestion.

En voici les essentielles à quantités égales :

● **Associations bénéfiques :**

- Fruits et légumes.
- Légumes et protéines.
- Légumes et féculents

● **Associations néfastes :**

- Fruits et féculents.
- Féculents et protéines.
- Protéines et fruits.

Comme dans votre panier de linge, sachez d'abord trier les catégories (même si dans l'urgence, une machine peut tourner exceptionnellement avec un processus non adapté).

● **Explication**

Par exemple, pourquoi éviter les fruits en même temps que les protéines ?

Il convient de manger les fruits l'estomac vide pour qu'ils ne stagnent pas dans l'estomac ; sinon, ils fermentent et entrent en interférence avec d'autres processus digestifs qui durent déjà trois heures.

L'estomac n'est pas un broyeur mais un récepteur de transformation de nourriture.

Le ventre « gargouille » parce que l'estomac est un sac de 30 cm de long sur 15 de large et que la digestion est une puissante machine de démolition mécanique et chimique. Sa paroi, composée de trois couches de fibres musculaires, est animée de mouvements agités mais très ordonnés. Si le bruit de son activité est cataclysmique, c'est que l'activité qui y règne est réellement infernale.

Sa réserve peut contenir jusqu'à quatre litres de nourriture pour les mélanger avec le suc sécrété, pétrir et brasser le tout avant de le vidanger vers l'intestin. La propriété la plus étonnante de l'estomac est qu'il produit de l'acide chlorhydrique et des enzymes capables de transformer un morceau de viande en bouillie.

● **Utilité des protides, glucides et lipides :**

Sous le terme de protides, on regroupe à la fois les protéines, les peptides et les acides aminés. Les protéines quant à elles, sont un assemblage complexe et ordonné d'acides aminés. Les glucides (ou hydrates de carbone ou matières sucrées) et les lipides (ou graisses et huiles) sont exclusivement des aliments énergétiques ; le corps humain y prend ses rations d'énergie pour le mouvement. Ainsi, la ration de protides varie peu selon les individus (à poids égal bien entendu), tandis que les rations de glucides et lipides varient selon le genre de vie menée, selon que l'on utilise beaucoup ou peu d'énergie, que l'on soit sédentaire ou non.

FILM DE LA DIGESTION D'UN REPAS

Pour mieux comprendre le processus, suivons les premières bouchées. Elles glissent le long de la paroi de l'estomac pour se déposer au fond de sa cavité. Les aliments sont alors mélangés aux sucres gastriques par un brassage musculaire.

La deuxième bouchée ingérée suit le même chemin, s'accroche en partie à la paroi de l'estomac et se dépose au-dessus du premier mélange ; elle profite encore des sucres gastriques, attend que le premier mélange soit évacué pour prendre sa place et y être brassé à son tour. Si vous

Il est important de retenir qu'une même quantité d'aliments par jour, n'a pas le même effet dans notre organisme lorsqu'elle est consommée en une seule fois ou répartie en trois fois : peu le matin mais énergétique, léger au déjeuner et faites de votre repas du soir, un repas principal même copieux car les neuf heures maximales pour digérer sans grignoter sont respectées dans la nuit.

N'oubliez pas que, plus l'on stocke dans l'estomac, plus la digestion est longue et difficile. Donc on emmagasine au lieu de libérer. Les aliments en associations bénéfiques se digèrent mieux ; la nutrition et ses bienfaits n'en sont que plus efficaces.

I. FOOD EN 10 POINTS :

1. Faire simple dans le raffinement (*le plus difficile*).
2. Cuisson douce et réduite : vapeur et cuisson courte.
3. Produits de grande fraîcheur : les moins souillés chimiquement.
4. Acheter le maximum des aliments de proximité attendre la saison.
5. Abandonner marinade et faisandage : travailler le produit pur.
6. Oublier les sauces trop riches : beurre, crème, farine.
7. Proscrire des habitudes souvent mauvaises : grande bouffe ou malbouffe dues aux associations néfastes.
8. Dépouiller la cuisine pas trop d'ingrédients à la fois (voir les associations bénéfiques).
9. Être curieux des techniques d'avant-garde : mixeur, surgélation.
10. Rester innovant. Avec votre talent, vous serez imité.

L'art de bien manger et la bonne santé ne sont plus inconciliables. L'erreur serait de croire que, sous prétexte qu'elle est plus saine, cette cuisine s'adresse uniquement à ceux qui ont des kilos à perdre ou des ennuis avec leur estomac.

Je terminerai en vous indiquant quelques habitudes à corriger

- *Ne jamais sauter un repas.*
Ne pas grignoter entre les repas (c'est l'heure de la digestion puis du repos de l'estomac).
- *Ne pas trop ajouter de sel ou d'épices (il en faut néanmoins).*
- *Éviter le cru en fin de repas.*
- *Modérer le sucré surtout chimique (sucre blanc).*

- *Réserver céréales et féculents pour une journée active voire « sportive ».*
- *Faire de la friture, surtout des frites, une exception.*

Sachez que les aliments transformés, gras ou salés ne valent rien ; ce sont des nutriments vides. La transformation détruit les fibres et les oligoéléments tels que les vitamines, les minéraux entre autres. A la composition de certains produits (écrite en lettres minuscules) s'ajoute un nombre considérable de composants indésirables et nocifs. En voici une liste non exhaustive : colorants, parfums artificiels, conservateurs, émulsifiants, stabilisants, fongicides, pesticides, sucres, sel, soufre, graisses, amidon, petit lait ou eau salée (pour gonfler, par exemple, le volume du jambon de 20 %).