

Sara Biglieri

MES PETITES RECETTES

magiques

Tout CRU



100 recettes 100 % crues

POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

Tout CRU

Découvrez une alimentation vivante aux mille vertus : le tout cru ! Des minéraux et des vitamines en pagaille pour une vitalité et une santé au sommet ! Facile à réaliser (il vous suffit d'un blender), la cuisine crue se décline à l'envi, tantôt sucrée, tantôt salée.

Dans ce livre, découvrez :

- **Tout sur l'alimentation crudivore** : d'où vient-elle ? Quels sont ses bienfaits ?
- **Des astuces** pour intégrer en douceur le cru dans votre quotidien.
- **Les ingrédients à utiliser** : légumes, fruits, légumineuses, oléagineux, graines germées, huiles...
- **100 recettes entièrement crues** faciles à réaliser et agrémentées des conseils de la chef Sara Biglieri. Salades, soupes, plats mais aussi boissons et desserts pour des repas gourmands et une santé au top !

*Une alimentation plus saine,
plus nutritive, plus savoureuse ?
C'est possible avec le tout cru !*

Sara Biglieri est chef du restaurant végétarien IVLO à Paris.

6 € Prix TTC France



ISBN 979-10-285-0388-8
Rayon : Cuisine, Santé

POCHE

L E D U C . S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



La photographie de couverture correspond à la recette p. 71,
« Salade de grenade, poires et noix ».

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0388-8
ISSN : 2427-7150

SARA BIGLIERI

MES
PETITES RECETTES
MAGIQUES
TOUT CRU

POCHE
L E D U C . S

Les livres sont une magie
Cette magie n'aurait pas pu être possible sans
l'alchimiste et ami chef Paolo Bozzini
Le patient David et la fée Greta

SOMMAIRE

ON CHANGE QUAND ?	7
LE CRUDIVORISME : UN PEU D'HISTOIRE	11
L'ALIMENTATION VIVANTE ET SES BIENFAITS	14
COMMENT INTÉGRER LE CRU DANS NOTRE QUOTIDIEN	16
QUELQUES CONSEILS DE TRANSITION VERS UNE ALIMENTATION VIVANTE	17
LES INGRÉDIENTS DE LA CUISINE CRUE	18
LES USTENSILES DE LA CUISINE CRUE	25
100 RECETTES TOUTES CRUES	27
LES PRÉPARATIONS DE BASE : LES LAITS ET LES BEURRES VÉGÉTAUX	29
LES POUSSÉS	37
LES JUS, LES SMOOTHIES ET LES BOISSONS	41
LES SALADES	63
LES SOUPES	79
LES PLATS	95
LES DESSERTS	139
TABLE DES MATIÈRES	169

*« Peu à peu, un homme qui observe chaque jour
une certaine nourriture finit par en être modifié,
tire de ses mets une force, ou contracte, grâce à eux,
des maux qu'il ne connaissait pas. »*

MARGUERITE YOURCENAR

ON CHANGE QUAND ?

J'ai connu et intégré l'alimentation vivante dès mon enfance. Tous les étés, je passais trois mois de vacances dans la ferme de mes grands-parents dans une verte vallée du Piémont, en Italie, et, quotidiennement, j'avais accès à de bonnes tomates, à des carottes que je m'amusais à sortir de terre et à manger après les avoir lavées au bord de la rivière, ou à des fruits cueillis directement dans les arbres et aussitôt croqués. Sans en être consciente, je bénéficiais alors d'un privilège aujourd'hui unique : je grandissais dans une ville tout en tissant un lien avec l'énergie vitale de la terre (et qui plus est, la terre de mes ancêtres). Cette énergie ne m'a jamais abandonnée et a alimenté mon inconscient, même dans les moments les plus difficiles de ma vie.

J'apprenais à soigner et à reconnaître les plantes, à respecter les cycles de la nature, à semer, arroser... Quand on rentrait en ville après les vacances, ce lien avec la nature se réduisait aux week-ends. En automne, on cueillait les châtaignes et les champignons, en hiver, on cherchait les choux cachés sous la neige, et au printemps, on commençait à préparer les champs pour planter les primeurs... en attendant les vacances d'été. On avait fait un cycle.

Tout était intimement lié au terroir et au vivant. Je savais que les végétaux, même quand ils ont été cueillis, continuent leur vie, que si on oublie une pomme de terre, elle fait des bourgeons, et qu'un haricot sec donne des racines si on le met sur un coton avec de l'eau.

Et puis il y a une anecdote qui m'a toujours frappée : ma grand-mère paternelle avait été infestée par un ténia durant la guerre, son médecin lui avait conseillé de manger une tête d'ail tous les jours, ma grand-mère avait respecté sa prescription et avait guéri. Ainsi j'ai compris la puissance du pouvoir guérisseur de certaines plantes.

Je n'avais aucune connaissance intellectuelle, je faisais directement l'expérience de cette richesse dans le bonheur et la joie. C'est seulement beaucoup plus tard, après un divorce, des voyages, des rencontres, des soucis et plein d'autres aventures et d'apprentissages, que je suis revenue consciemment à la pomme crue que la petite fille aux cheveux courts croquait dans le jardin de ses

grands-parents, à ce bonheur d'une alimentation vivante, avec toutes les transformations qu'elle peut nous révéler.

Je me suis donc intéressée à l'alimentation végétarienne, végétalienne et vivante, désormais consciente que les aliments sont le carburant de notre corps et donc les fondements de notre existence physique et par conséquent psychique. Ils nous transforment chaque jour. Comme l'a dit Marguerite Yourcenar, si on change d'alimentation, on peut se découvrir différent.

Mon souhait est donc de vous inspirer avec des recettes simples et faciles à réaliser, de vous donner envie d'explorer l'alimentation crue – que je préfère appeler vivante – pour que vous vous découvriez peut-être différent.

Amusez-vous bien !

LE CRUDIVORISME : UN PEU D'HISTOIRE

Théoriquement, le crudivorisme (ou *raw food*) consiste à manger n'importe quel aliment sans le cuire ou bien à le cuire sans dépasser les 42-45 °C. Au-delà de cette température, les enzymes et de nombreuses vertus des aliments sont en effet détruites. Dans la pratique, la plupart des crudivoristes bannissent également la viande et adoptent un régime végétarien, ou même végétalien.



Le Dr Bircher-Benner est le pionnier indiscuté de ce genre de régime. Ce médecin suisse du début du siècle découvrit les bienfaits thérapeutiques de l'aliment cru et en fit profiter sa famille avant d'appliquer les premiers préceptes du crudivorisme naissant à ses malades. Le Dr Bircher-Benner considérait qu'un crudivorisme à 50 % pouvait parfaitement convenir à condition de faire quelques cures de détoxication (100 % cru) au cours de l'année. Il ouvrit même une clinique spécialisée en 1903, clinique qui fonctionne encore aujourd'hui.

À sa suite, le Dr Schnitzer, dentiste allemand versé dans l'étude de la carie, fonda un second courant crudivorige, plus radical que celui du Dr Bircher-Benner puisque prônant une alimentation crue à 100 %. Peu connu en France, ce régime est pourtant suivi de nos jours par de nombreux Allemands.

C'est le Dr Schnitzer qui, le premier, mit l'accent sur les origines frugivores de l'homme. D'après ses études comparatives des systèmes digestifs et de la dentition des différentes espèces, il semblerait en effet que l'homme n'appartienne absolument pas à la classe des carnivores ni à celle des omnivores, mais bien à celle des mangeurs de graines et de fruits, tout comme son cousin, le singe. Or, qui dit frugivorisme, dit évidemment crudivorisme.

Le physicien suisse G.-C. Burger, dernier en date des créateurs de systèmes crudivoriges, n'adhère, pour sa part, ni au frugivorisme ni au végétarisme. Sa méthode,

l'instinctothérapie, insiste beaucoup sur les fruits, mais, au-delà, elle admet toutes les formes de nourritures, y compris la viande (encore que les produits laitiers soient exclus), à condition, bien sûr, qu'elles soient 100 % crues. Le principe de base de l'instinctothérapie repose, comme son nom l'indique, sur l'instinct. Il s'agit de choisir, en utilisant l'odorat et le goût, les aliments crus qui vont le mieux répondre aux besoins organiques du moment.

Pour simplifier, on peut distinguer trois courants crudivores :

- crudivores carnivores, qui intègrent la viande (sauf le porc),
- crudivores végétariens et crudi-végétaliens, qui peuvent être granivores (se nourrissant principalement de graines germées),
- frugivores, qui ne mangent que des fruits.



L'ALIMENTATION VIVANTE ET SES BIENFAITS

C'est un fait que l'aliment cru est vivant, alors que l'aliment cuit est mort. L'état colloïdal de la cellule de l'aliment cru et frais spécifie le vivant, alors que l'état floculé de la cellule cuite symptomatise parfaitement la mort de cette cellule. Une quantité importante de vitamines, sels minéraux et enzymes sont détruits durant la cuisson. La chaleur exigée par une cuisson normale détruit inexorablement les vitamines A, B5, B6, B9, B12, B15, C, E et F. De plus, l'eau de cuisson prélève, dans tous les cas, jusqu'à 70 % des minéraux, plus une bonne partie des quelques vitamines.

Cuit, l'aliment peut perdre jusqu'à 90 % de ses vitamines et la cuisson au-delà de 42-45 °C détruit les enzymes nutritives des aliments qui sont nécessaires pour bien les digérer. Elles sont la force vitale des aliments, celle qui rend possible la germination par exemple. C'est pourquoi on dit que les enzymes sont les catalyseurs (qui déclenchent une réaction, un processus) de la vie. Si elles ne sont pas présentes, comme dans le cas où elles ont été détruites par la cuisson, le corps devra fournir ses propres enzymes et s'affaiblir.

La cuisson peut causer des altérations dans les aliments et la formation d'autres substances toxiques ou dangereuses pour la santé. Les protéines cuites à hautes températures et à sec peuvent former les hydrocarbures aromatiques

polycycliques (HAP), qui sont des substances extrêmement cancérigènes. Si elles sont cuites au-delà du point de fumée, les graisses peuvent former l'acroléine et les peroxydes, qui sont des substances très dangereuse pour l'organisme. Avec la cuisson, certains acides gras comme les oméga-3 et les oméga-6, peuvent s'oxyder et nuire ainsi à la santé et en particulier au système cardio-vasculaire.

Il faut tout de même rappeler que la cuisson des aliments ne comporte pas seulement des aspects négatifs mais qu'elle a aussi des bénéfiques. Elle réduit radicalement la charge microbienne, elle détruit aussi certaines substances toxiques, comme la solanine contenue dans les pommes de terre, les aubergines et les tomates, ou encore provoque la coagulation qui rend les protéines plus digestibles et assimilables grâce à la gélatinisation et la dextrinisation de l'amidon.

Absorber tous les éléments nutritionnels des aliments et profiter de leurs énergies vitales, c'est la promesse du cru, mais il faut aussi faire attention à l'apport de protéines complètes, vitamines et fer, et manger des produits frais, de saison et biologiques.



COMMENT INTÉGRER LE CRU DANS NOTRE QUOTIDIEN

On ne passe pas d'une alimentation « classique » à une alimentation 100 % crue du jour au lendemain. Vous risqueriez d'avoir de terribles maux de tête ou de subir une grande frustration, votre système digestif affaibli par des années d'alimentation cuite supportant difficilement l'action puissante des aliments crus. Vous pourriez également souffrir de troubles intestinaux, de ballonnements, de flatulences...

Il est donc préférable d'introduire des aliments crus progressivement, sous forme de jus au début, et de restaurer l'intestin pour pouvoir peu à peu bénéficier à nouveau de ces aliments vivants.

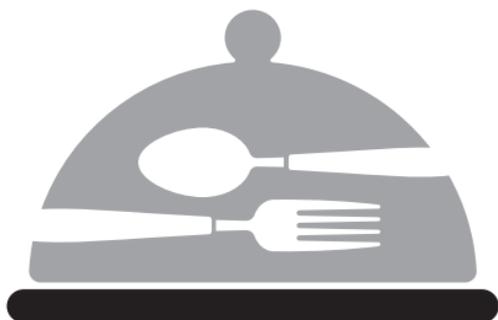
C'est un peu comme quand on recommence à faire du sport après une longue pause. On ne court pas 10 km d'un coup. On s'y remet petit à petit. Le corps a besoin d'un temps d'adaptation et de douceur !

Ne culpabilisez surtout pas si vous faites des écarts au début !



QUELQUES CONSEILS DE TRANSITION VERS UNE ALIMENTATION VIVANTE

- Commencez la journée avec un jus énergisant.
- Commencez les repas par une salade de crudités.
- Utilisez des huiles vierges de première pression à froid, non raffinées et crues dans votre alimentation.
- Remplacez le lait de vache par des laits végétaux.
- Introduisez une journée crue dans votre semaine.
- En cas de creux, mangez un fruit à la place d'un gâteau.
- Réduisez puis supprimez les aliments trop cuits (pain, gâteaux, pâtes, etc.). Ils risqueraient de faire échouer votre projet.
- N'achetez que des aliments frais et de préférence issus de l'agriculture biologique.
- Composez des assiettes colorées.
- Organisez une soirée crue entre amis et variez les aliments présents sur la table et vous verrez que cru peut rimer avec plaisir !



LES INGRÉDIENTS DE LA CUISINE CRUE

DES LÉGUMES, DES LÉGUMES ET ENCORE DES LÉGUMES !

Les légumes constituent les principaux ingrédients de l'alimentation. Il en existe une grande variété.



Amusez-vous à découvrir d'abord le goût cru des légumes que vous avez l'habitude de cuire. Osez ! Presque tous les légumes peuvent être mangés crus, à l'exception de la pomme de terre et de l'aubergine qui contiennent de la solanine qui pourrait provoquer des troubles digestifs. Choisissez des fruits et légumes de préférence bio.

LES LÉGUMINEUSES

L'immense famille des légumineuses est répandue sur tout le globe, sauf sur les îles glacées de l'Antarctique. Un grand nombre de légumineuses fournissent des graines ou même des fruits comestibles : haricots, lentilles, pois, fèves. Ces graines renferment beaucoup d'amidon et une proportion de matière azotée supérieure à celle des viandes de boucherie. Cependant, il vaut mieux éviter de manger les grandes légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, arachides) crues. Les légumineuses contiennent des



anti-nutriments, comme l'acide phytique, qui empêche ou réduit l'assimilation de certains nutriments (calcium et fer par exemple). Les légumineuses peuvent être utilisées crues après germination.

LES OLÉAGINEUX (NOIX ET GRAINES)

Les noix (noisettes, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, amandes, pistaches...) trouvent une très grande utilisation dans l'alimentation crudivore. Elles sont appréciées pour leur apport nutritionnel ainsi que pour leur action texturante mais elles contiennent aussi des anti-nutriments dont le plus connu est l'acide phytique. Il est donc préférable de faire tremper les oléagineux dans l'eau avant de les utiliser. À partir de certains oléagineux, on peut confectionner des laits et des beurres délicieux.



LES GRAINES

Les graines sont très présentes dans l'alimentation vivante pour leur apport nutritionnel, gustatif et texturant. On distingue trois grandes familles de graines :

- Les graines amylicées qui contiennent environ 70 % de glucides : ce sont en fait les céréales, tels l'avoine, le blé, le maïs, l'épeautre, l'orge, le seigle, le riz, le sarrasin...
- Les graines protéagineuses qui contiennent 45 % de protéines : ce sont celles que l'on connaît sous le nom de légumineuses comme le pois chiche, la fève, la lentille, le haricot mungo, le haricot azuki, le soja...
- Les graines oléagineuses qui contiennent 50 % de lipides : ce sont celles qui nous intéressent, la graine de lin, de courge, de sésame, de tournesol, de pavot, de chanvre, de chia...

LES FRUITS

Comme les légumes, les fruits sont les protagonistes incontestés de ce type d'alimentation, Pour certains, les frugivores, ils sont même le seul apport de leur alimentation.

LES GRAINES GERMÉES

On appelle graine germée toute graine dont le métabolisme a été réveillé au contact de l'eau, de l'air, de la chaleur et qui commence à croître. Les graines germées qui grandissent puis donnent des feuilles chargées de chlorophylle sont des jeunes pousses.

Dans toutes les grandes civilisations, au moment de leur expansion, les graines germées ont été utilisées, procurant ainsi vitalité et vigueur et assurant le développement des sociétés. Au tout début du christianisme, les communautés des esséniens étaient répandues dans tout le Moyen-Orient. Gardiens de traditions anciennes de sagesse et de santé, les esséniens jouissaient d'une santé remarquable grâce à l'utilisation des graines germées. Le pain essène est la recette très précieuse d'un pain sans cuisson qu'ils nous ont laissée et que vous pouvez trouver dans les magasins bio.

On peut faire germer les graines chez soi facilement. Ça ne prend que quelques minutes par jour, et vous trouverez une grande variété de graines dans le commerce spécialisé.

Du point de vue nutritionnel, les graines germées sont un concentré de substances génératrices de santé. Elles sont très faciles à digérer et sont même assimilables par des organismes malades.

Elles permettent de se nourrir avec un tout petit budget.

De plus, en observant le processus de la germination, vous allez retrouver le contact avec la nature en devenant producteur de votre propre alimentation.

LES SUPERALIMENTS

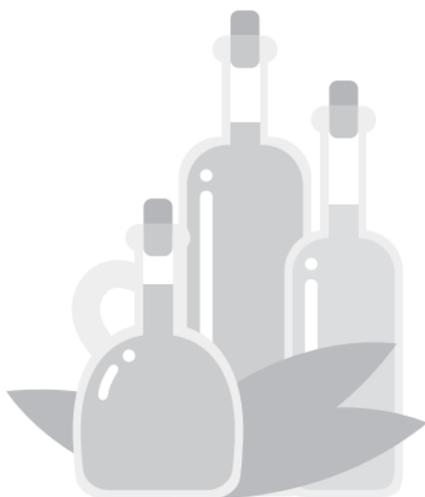
Par superaliments, on entend une catégorie d'aliments (fruits, légumes, graines, algues, noix...) particulièrement riches en valeurs nutritives et dont les bienfaits seraient supérieurs à ceux des autres aliments. Leurs qualités protectrices contre certaines maladies seraient exceptionnelles.

Il s'agit d'une grande catégorie, au sein de laquelle chaque aliment a sa ou ses propriétés spécifiques pour la santé de l'organisme. Ainsi, les superaliments peuvent être très riches en vitamines et en sel minéraux, comme l'acérola (vitamine C), ou/et des antioxydants, comme l'açaï, les baies de goji, qui ont de nombreux bénéfices pour l'équilibre biochimique du corps. D'autres exemples sont les graines de chia, riches en acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6), la spiruline, une algue énergisante très riche en sels minéraux, la lucuma, riche en fibres, en antioxydants et en vitamines, le curcuma, le plus fort anti-inflammatoire naturel du monde, la maca, protéique et riche en sels minéraux, les pousses d'alfalfa, utiles pour combattre le stress oxydatif, le thé matcha ou thé vert japonais, qui contient des antioxydants appelés catéchines, le guarana, un fruit extrêmement énergisant. De nombreux autres aliments sont en cours d'études par la communauté scientifique.

Consommer ces aliments dans tous les régimes alimentaires est vivement conseillé, pas seulement pour la qualité et la quantité des bénéfices qu'ils apportent, mais aussi pour avoir une alimentation variée, saine et très riche.

LES HUILES

Les graisses utilisées dans la cuisine crue végétalienne sont évidemment toutes d'origine végétale naturelle. Les plus utilisées sont l'huile d'olive extra-vierge, l'huile de lin, l'huile de noix, l'huile de graines de chanvre, l'huile de tournesol, l'huile d'arachide, l'huile de maïs... Elles sont riches en acides gras insaturés et contiennent beaucoup de vitamines comme la vitamine E et la vitamine A et des substances bénéfiques. Certaines huiles contiennent les acides gras insaturés oméga-3 et oméga-6 essentiels pour une bonne alimentation. L'huile de lin, par exemple, en est une très bonne source.



Les graisses saturées, comme l'huile de coco vierge, le beurre de lait de vache (dans l'alimentation végétarienne) et le beurre de cacao contenu dans le chocolat, doivent être consommées avec modération pour ne pas endommager le système cardio-vasculaire. Consommées vierges et non raffinées, elles sont aussi une source de vitamines et de sels minéraux précieux.

L'ÉPICERIE « RAW »

Voici quelques produits que vous devriez intégrer à votre épicerie pour passer à l'alimentation crue.

HUILES	GRAINES	FRUITS SECS	SUPER-ALIMENTS	AUTRES
Huile de coco	Tournesol	Noix de cajou	Maca	Algues en flocons
Huile d'olive extra-vierge	Chia	Amandes	Caroube	Levure maltée
Huile de lin	Chanvre	Noisettes	Spiruline	Miso
Beurre de cacao	Potiron	Noix de macadamia	Baies de goji	Épices
Huile de tournesol vierge	Lin	Noix du Brésil	Açaï	Gomasio
Huile de chanvre	Sésame	Noix	Lucuma	
			Chanvre	

LES USTENSILES DE LA CUISINE CRUE

Pour commencer et réaliser les recettes de ce livre, vous avez juste besoin d'un **blender** et d'un **robot multifonction** pour couper les aliments mais sachez qu'une fois passionné par ce mode d'alimentation, si vous avez envie de réaliser des préparations plus avancées, vous pourrez également vous équiper d'un **déshydrateur**, une machine qui, grâce à un courant d'air chaud autour de 42 °C, permet de sécher fruits et légumes.

Vous pourriez aussi avoir envie de vous équiper d'un **extracteur de jus**, qui permet de séparer le jus et les fibres des fruits et des légumes. La rotation de l'extracteur est la méthode la plus douce qui soit pour extraire le jus car il n'y a pas de cuisson (même la centrifugeuse chauffe l'aliment avec la force centrifuge). Aussi vite qu'avec une centrifugeuse, on obtient ainsi un jus qui conserve au mieux les vitamines et les minéraux.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques tout cru
Sarah Biglieri



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S