

# AUJOURD'HUI JE "CRUISINE"

**ÉTEINDRE LA GAZINIÈRE ET ALLUMER LA CRÉATIVITÉ,**  
POUR SE NOURRIR D'ALIMENTS VIVANTS ET PURS. CONSEILS POUR TRANSFORMER,  
SANS CUISSON, LES VÉGÉTAUX EN DE PLATS SAVOUREUX ET BÉNÉFIQUES. PAR CRISTIANA CECI



Aux États-Unis, la tendance *raw food* («nourriture crue») s'est développée au point de devenir un véritable mouvement gastronomique et une philosophie de vie. Mais en France aussi, on dénombre de plus en plus de chefs, d'experts et de blogueurs attirés par cette forme de nutrition basée sur l'utilisation d'aliments crus. La cuisine crudiste concerne aussi les viandes et poissons, mais elle peut être entièrement végétarienne ou végétane. Avec la richesse de ses terroirs et de ses productions maraîchères, la France offre en abondance des produits naturels savoureux, riches en vitamines et en nutriments. Se nourrir d'aliments crus peut être un choix occasionnel, pas quotidien, une parenthèse gratifiante du point de vue créatif, bienfaisante pour le corps, écologique et moins onéreuse parce qu'elle réduit radicalement l'utilisation des cuissons. Voici un petit tour d'horizon de l'univers du cru.

### FANTASIE CRUDISTE

Tous les experts, crudistes ou pas, s'accordent désormais sur le fait qu'il est nécessaire de consommer des fruits et légumes quotidiennement. C'est un impératif pour la santé et un excellent remède antioxydant. Mais nombreux sont ceux qui craignent que cela ne soit trop répétitif et peu appétissant. On peut montrer à ces sceptiques que manger cru ne signifie nullement se retrouver avec des carottes râpées ou des bâtonnets de fenouils dans l'assiette. Pour contrer ces stéréotypes, il suffit d'essayer et de faire confiance à son intuition et à sa créativité, en se laissant inspirer par les aliments eux-mêmes, vivants et à l'état naturel. La cuisinerie peut alors s'avérer amusante, et particulièrement adaptée à la belle saison, quand les étals sont inondés de produits appétissants à parfaite maturation. Le choix des condiments et des ingrédients est la première étape importante: ils doivent être d'excellente qualité et, dans la mesure du possible, issu d'une culture bio. Il est important aussi de faire attention à la découpe des légumes. Des tagliettes de courgettes ou de carottes, obtenues avec un simple économe, peuvent changer complètement la perception et la gourmandise d'un plat. Quelques ustensiles comme le blender s'avèrent particulièrement utiles dans la pratique de la cuisinerie. Le gaspacho de tomates, pour ne donner qu'un exemple, est un plaisir ultra-simple: il suffit de mixer les tomates avec du citron, de l'huile extra-vierge et du sel pour obtenir une soupe froide délicieuse, qui peut aussi être utilisée pour enrichir d'autres préparations. Pour certains végétaux moins digestes, comme les brocolis, on peut utiliser un déshydrateur, une sorte de four qui sèche les aliments à une température maximum de 45°C. Ce qui permet de «cuire» les végétaux sans les priver de leur vitalité et en préservant les valeurs nutritionnelles et les vitamines. Autre chose très importante dans la consommation d'aliments crus, la mastication, qui constitue la première digestion, doit être longue. (suite pages 84)

### BIEN-ÊTRE EN TECHNICOLOR

Le développement de la cuisine crue (aussi appelée cuisinerie) va de pair avec l'intérêt grandissant pour une alimentation respectueuse de la nature et des êtres vivants. La cuisinerie concerne les végétaux et les légumes, les fruits frais et secs, les pousses végétales, et les algues. Avec ces aliments on peut élaborer une cuisine pleine de couleur et qui, si bien réalisée, peut satisfaire le palais et changer l'humeur pour la journée. Parce que même une simple cuisson à la vapeur suffit pour éteindre la couleur vive d'une courgette ou d'une carotte et à engendrer un appauvrissement du contenu vitaminique et des sels minéraux. Le cru est savoureux, mais il est aussi bon pour le corps humain. Il est surtout utile pour dépurifier l'organisme. Un régime de cuisinerie, bien géré avec l'aide d'un nutritionniste compétent, apporte énergie et confiance, et peut aider à soigner de nombreuses maladies. On ne compte plus, par exemple, les cliniques où l'on pratique le jeûne et l'alimentation crudiste comme cure. Les principaux bénéfices sont une vitalité accrue, un bien-être général, une sensation de légèreté, de force et d'optimisme.



**Cuisiner cru,**  
Xavier Boulière  
et Leïla Drissi,  
éditions Alternatives, 15 € env.



**À peine cru,**  
Stéphane Jégo,  
éditions Keribus, 20 € env.

(suite) Quand on dispose de fruits bien juteux, on peut préparer des jus centrifugés et autres smoothies, voire des sorbets. Ces trois types d'aliments doivent être alternés, car les jus centrifugés préservent toute l'énergie et le goût frais des aliments, mais ils enlèvent les fibres. Sorbets et smoothies, en revanche, les conservent tout en les rendant facilement assimilables. Voici une recette ultra-simple de sorbet crudiste: coupez les fruits en petits cubes, congelez-les, puis mixez-les dans un blender en rajoutant quelques dattes ou du sirop d'agave pour sucrer. C'est prêt!

### BON SENS ET ALTERNANCE

Il n'est pas souhaitable de s'alimenter cru en permanence et en toute saison. Les nutritionnistes sont les premiers à conseiller de varier autant que possible les cuissons et les types d'aliments consommés. Donc évitons les régimes trop exigeants et prolongés. La cuisine est un monde fascinant parce que peu exploré et encore à découvrir, mais il ne faut pas adopter un mode d'alimentation cru à 100%. Il suffit d'augmenter les recettes crudistes dans ses ha-

bitudes, sans pour autant abandonner les autres modes de cuisson. On peut en revanche suivre le conseil de nombreux nutritionnistes et naturopathes: consommer une salade avant le plat principal favorise la digestion, l'assimilation et l'élimination, et permet de manger moins grâce à la sensation naturelle de satiété qu'elle procure. Il faut savoir que la cuisine propose également des plats tièdes, comme des soupes auxquelles on rajoute de l'eau chaude. Pour essayer les bénéfices de ce mode d'alimentation, il suffit de la pratiquer pendant toute une journée. Le matin, un smoothy d'épinard, banane, pomme et datte. En milieu de matinée un centrifugé d'ananas, de pomme et de carotte. Au déjeuner, laitue avec tomates, avocat et cracker crus. En milieu d'après midi, un sorbet ou des fruits frais. Le soir une salade de graines germées, courgettes, concombres et des sushis vegan. Essayez ce mini-régime crudiste et vous pourrez constater son effet énergisant et dépuratif.

Trois recettes de **CRUISINE**, simples, rapides et rigoureusement sans cuisson, pour découvrir des jeux inédits en cuisine.



15 min



4 YOGIS

## Tagliolinis verts

**Nettoyez les légumes.** À l'aide d'un économe, coupez le concombre et les courgettes en lanières, placez-les avec la salicorne dans un bol et dressez avec l'huile. **Préparez le pesto en mixant les pignons, les pistaches, une grosse pincée de sel et arrosez d'huile et citron selon le goût.** Utilisez une cuillère à soupe de pesto pour chaque portion et **mélangez délicatement.**

### INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 2 courgettes
- 1 bouquet de salicorne
- ½ tasse de pignons
- 1 tasse de pistaches
- huile extra-vierge
- 1 citron
- sel

