

CEINTURE BLEUE OU VOIE 2 : LA CUISINE NATURE

source: www.taty.be
infographie n° 7 de la série
Nourritures vraies

Par Taty Lauwers. Dans mes livres, je résume en sept critères les dénominateurs communs de la plupart des méthodes alimentaires actuelles. Le respect de ces quelques règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la doctoresse Kousmine dans son approche M.A.A. (Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres). La Cuisine nature est ma proposition basique de « cuisine saine ». L'Assiette ressourçante (notre « ceinture noire ») en serait la version exponentielle. J'ai numéroté les critères ci-dessous. Novice, vous pourriez procéder par à-coups pour vous approprier la cuisine nature, en partant de la voie 1 (le bon sens alimentaire) et en intégrant un critère supplémentaire chaque semaine ou chaque mois, dans l'ordre suggéré ci-dessous.



Privilégiez les **LÉGUMES** frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Comptez 4 louches par jour, dont 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. Apprenez à cuisiner des légumes secs, et consommez-les en modération. Ils sont toujours trempés et cuits à cœur, idéalement germés.

Appréciez les **MATIÈRES GRASSES** : 3 à 6 cuillers à soupe de graisses originelles crues par jour minimum. Les doses dépendent de votre profil individuel et peuvent être bien supérieures. Less graisses sont indispensables. En justes proportions : n'éliminez aucune source, équilibrez-les. Réduisez les fausses graisses et les sources d'acides gras trans*. 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.



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.

Réduisez les doses de protéines **ANIMALES** quotidiennes : proposez moins de viande ou de volaille, moins de fromage, moins de poisson. 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.



Cuisinez des **PRODUITS FRAIS**. Vous éviterez ainsi les additifs, les enzymes manipulés et les nanoparticules qui traînent trop souvent dans nos assiettes.

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



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 marmite à pression. Évitez d'acheter des aliments soufflés, passés en extrudeuse, sous pression, à ultra haute température. Modérez les fritures.



Le nom **Cuisine nature** se veut explicite. Cette cuisine, riche en produits naturels, proches de ce que la nature humaine est faite pour digérer, est aussi définie en fonction de votre propre nature. En quelques mots : mangez de tout en choisissant des aliments denses au plan nutritionnel, « nus »... « naturels »... « non transformés ». 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 !

Ces concepts sont résumés et illustrés dans chacun de mes livres, qu'ils soient pratiques (en cuisine nature - www.cuisinenature.com) ou théoriques (en collection Les topos - www.lestoposdetaty.com)*.

Annexe à mes livres *Je débute en cuisine nature* et *Nourritures vraies*, éditions Aladdin - www.jedebuteencuisinenature.com et www.nourrituresvraies.fr.

