

Moune Poli

Coaching
**Pour une alimentation
plaisir & santé**



pollen
ÉDITIONS

LE SOMMAIRE

7	Quelques mots pour introduire
13	PARTIE 1 • Amuse-gueule
14	Vrai ou faux ? À vous de jouer
29	PARTIE 2 • Faites vos courses
31	Adoptez une alimentation naturelle
34	Conçus pour tuer
39	Valeur nutritive : y a pas photo
41	Le bio, c'est le goût
39	Le bio, c'est sans additifs transgéniques, sans trans
43	L'irradiation pour stériliser les aliments
46	Antioxydants, émulsifiants, acidifiants, épaississants...
49	Manger : un bulletin de vote !
53	Le bio, une agriculture contrôlée
59	PARTIE 3 • Préparez le repas
61	Veillez à l'équilibre alimentaire
62	L'eau
78	Les protéines
87	Les glucides
101	Les lipides
123	Treize vitamines
148	Les sels minéraux
158	Les oligo-éléments
173	Les fibres

179 PARTIE 4 • À table

- 181 Optez pour une alimentation digeste
- 181 L'importance de mastiquer
- 185 Respectez les temps de digestion
- 185 Le grignotage : un surmenage imposé à l'organisme
- 191 Évitez certaines associations alimentaires
- 191 Les dangers d'une alimentation dissociée
- 193 Point trop d'aliments crus
- 196 Attention au miel
- 196 Exit les mueslis et crèmes budwig
- 197 Pas de sodas au repas
- 199 Évitez certains aliments
- 191 Le lait et les laitages
- 205 Les fruits
- 213 La tomate
- 213 Le soja
- 213 Le gluten
- 225 Optez pour une alimentation mesurée
- 228 Respectez nos biorythmes
- 235 Optez pour une alimentation individualisée
- 235 En fonction de nos intolérances
- 235 En fonction de nos enzymes
- 238 En fonction de nos morphologie, poids, âges, activité...
- 239 En fonction du climat
- 239 En fonction de nos habitudes

241 PARTIE 5 • Le coin du cuisinot

- 243 Cuire ses aliments : modes de cuisson
- 245 La vapeur douce
- 246 La cuisson à l'étouffée
- 247 L'étouffée dans une cocotte en terre cuite type Rometopf
- 248 Les papillottes
- 250 Le four à micro-ondes

255	La cuisson au barbecue
258	Choisir ses matériaux de cuisson
258	L'aluminium c'est non
260	Les moules en silicone, un oui sous conditions
262	Le fer, une valeur sûre
262	La fonte c'est oui, bien sûr
263	L'inox 18/10 ou acier inoxydable, c'est oui
263	Le cuivre, on évite
264	La céramique ne semble pas tenir ses promesses
266	Mon garde manger au quotidien
266	Panier à épices, herbes et autres condiments
267	Huiles et vinaigres
268	Féculents
269	Légumes
270	Fruits, amandes et baies
270	Sucres, chocolat, miel
271	Viandes, charcuterie, poissons, coquillages
271	Au rayon frais
271	Boisson
272	Mes ustensiles
274	Vite fait, bien fait, quelques recettes du quotidien
283	PARTIE 6 • En pratique, l'essentiel
285	Ce qu'il faut mettre dans l'assiette
286	Exemples de petits-déjeuners
287	Les repas midi et soir
288	Les 35 bons réflexes
290	La liste des courses

Quelques mots pour introduire

Il y a quelques années, les professeurs d'un illustre CHU de Marseille avaient conclu que ma santé défaillante résultait d'une arthrite rhumatoïde. Je n'y croyais pas. Mon médecin de famille ne disait rien mais son air dubitatif laissait entendre que, lui non plus n'était pas convaincu. Du reste, les médicaments administrés n'avaient d'autres effets que de dégrader un peu plus mon état.

Les défenses immunitaires chutaient et mon énergie vitale était à l'unisson. Les journées ressemblaient à de longs sanglots entrecoupés de volonté de vaincre. Mes nuits d'insomnie s'inondaient de trouilles et de fatigue.

Je me suis mise à dévorer des bouquins, des témoignages, des pages internet... recoupant les données, essayant de comprendre.

Téléphonant à des amis malades, à des amis d'amis, pour entendre, d'eux aussi, leur récit.

La désespérance décuplait les recherches. De cette quête, je réalisais une chose : les médecins ne savaient pas grand-chose et se drapaient dans leur notoriété pour ne pas avouer leur ignorance.

Ainsi, pressentant déjà que, peut-être, j'avais des carences en micronutriments, j'avais osé demander à l'un de ces professeurs en blouse blanche si l'alimentation... je n'ai pas eu le temps de finir ma phrase. Il m'a répondu condescendant : « Cela n'a rien à voir ».

No comment.

Que d'errance, que de solitude, que de remise en cause...

Je savais que j'avais accumulé du stress professionnel et personnel dans les années passées. Je savais que j'avais mangé à la « va comme

pages non accessibles



Vrai ou faux ?

- 1** L'industrie agroalimentaire utilise les nitrites comme conservateurs pour les viandes et charcuteries. Ces additifs dangereux ne sont pas autorisés dans la filière « bio ».
- 2** Les produits issus de l'agriculture biologique sont plus riches en vitamines, oligo-éléments et sels minéraux, que ceux issus de l'agriculture conventionnelle.
- 3** Quand sur l'étiquette d'un produit, il est noté : « Pasteurisation à froid », cela signifie que le produit a été irradié.
- 4** Vous achetez des œufs étiquetés : « œufs de ferme ». Ceci signifie que les poules ont accès à l'extérieur.
- 5** Les industriels de l'agroalimentaire font figurer sur l'étiquette la qualité des additifs qu'ils adjoignent à leurs produits.
- 6** Il peut être néfaste de boire trop d'eau.
- 7** Il ne faut pas boire en mangeant.
- 8** Un adulte de 70 kg a besoin de 70 g de protéines par jour.
- 9** Toutes les céréales contiennent des protéines.
- 10** Il n'est pas utile de manger des protéines à chaque repas.
- 11** Manger des bonbons entre les repas risque de provoquer une hypoglycémie (manque de sucre dans le sang).
- 12** On peut classer les sucres raffinés parmi les drogues.
- 13** Sur une bouteille d'huile, il est indiqué : « extraction à froid », cela signifie que le grain a été écrasé sans subir l'effet de la chaleur.

pages non accessibles



Astuces pour conserver les aliments bio plus longtemps :
Conservez les fruits bio à température constante, dans une cave fraîche si vous en disposez d'une.
Conserver les légumes séparés à l'aide s'essuie tout dans la partie la moins froide du réfrigérateur (le bac à légumes) et non à température ambiante. Ils se conservent ainsi une semaine.

Antioxydants, émulsifiants, acidifiants, épaississants...

Les plats de l'agroalimentaire cachent d'autres pièges qu'il n'est pas toujours aisé de discerner. Brièvement (juste pour se faire peur) :

On entend par additifs alimentaires (directive européenne 89/107/CE), les substances habituellement non consommées comme aliment. Ainsi en est-il des colorants, conservateurs, antioxydants, émulsifiants, acidifiants, épaississants, exhausteurs de goût, édulcorants...

En France, les additifs doivent obligatoirement être mentionnés sur l'étiquette des denrées alimentaires : soit en clair (par exemple : « poudre à lever : bicarbonate de sodium ») ; soit à l'aide d'un code précédé du nom de la catégorie (par exemple : le E900 ou diméthylpolysiloxane est un agent antimoussant utilisé dans les jus de fruits, les conserves de fruits et légumes. À noter qu'il « peut être à l'origine d'allergies ou de phénomènes inflammatoires, responsables à la longue, d'éventuelles maladies auto-immunes »¹⁶.

Certains additifs, autorisés, sont pourtant reconnus comme potentiellement cancérigènes. Le tableau qui suit évoque quelques additifs à éviter drastiquement.

16. Changez d'alimentation. Pr. Henri Joyeux. Ed. du Rocher. 2013.

Des additifs danger !

E102. Tartrazine. E104, E110, E122, E124, E129 : Colorants jaunes. (chips, corn-flakes, muesli, soupes instantanées, pickles, moutardes) et cosmétique. La tartrazine serait impliquée dans des cas de syndrome d'hyperactivité chez les enfants. Tout aliment contenant l'un de ces colorants doit mentionner : « peut causer des troubles de l'attention et du comportement chez les enfants ».

E150b. Caramel de sulfite caustique. E150c Caramel ammoniacal. E150d Caramel au sulfite d'ammonium. Colorants bruns. Présents dans les boissons à base de cola, la bière, le cidre, le whisky, mais aussi les confiseries, les soupes ou les assaisonnements... En 2012, le E150d a été classé « cancérigène possible » par le centre international de recherche sur le cancer.

E171. Dioxyde de titane ou TiO₂ ou CI77891. Colorant. Il peut se trouver à l'état de nanoparticule. Il permet de blanchir et de conserver les couleurs. On en trouve dans les bonbons (M & Ms), crèmes solaires, cosmétiques, dentifrices... Le TiO₂ a des impacts sur la santé : cancer, stress oxydant, inflammation pulmonaire, atteintes au cerveau...

E173. Aluminium. Colorant. Il apporte une couleur argent sur des dragées par exemple, également présent dans l'eau du robinet. L'aluminium est toxique pour les cellules nerveuses et serait impliqué dans les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Il est interdit dans de nombreux pays comme en Australie.

E214. Éthylparabène et son sel de sodium E215. Conservateurs. Perturbateurs endocriniens, comme tous les parabens. Utilisé pour ses propriétés antibactériennes et antifongiques.

E216. Propylparabène et son sel de sodium E217. Conservateurs de la famille des parabens. Perturbateurs endocriniens. Utilisé dans des liquides sucrés, amuse-gueules, viandes séchées, gelées dans les produits à base de viande, fruits à coque, confiseries... médicaments... Extrêmement toxique pour les chats.

E218. Méthylparabène et son sel de sodium E219. Conservateurs de la famille des parabènes, suspectés d'être cancérigènes.

E249. Nitrite de potassium. Conservateur. Il entrave le transport de l'oxygène par le sang, peut entraîner des difficultés respiratoires, favorise les allergies, détruit les vitamines A, B1 et B2... Attention ! Il est autorisé dans les produits bio.

E250. Nitrite de sodium. Conservateur et colorant. Il est présent dans pratiquement toutes les charcuteries où il se combine avec les protéines de la viande pour donner des nitrosamines, hautement cancérigènes. Il est interdit dans plusieurs pays. Attention ! Il est autorisé dans les produits bio. ■

pages non accessibles

ALIMENTATION NATURELLE

On se résume ?

Manger naturel ou, pour le moins, bio, devient une nécessité :

- Pour le goût. Les fruits et les légumes contiennent plus de matière sèche et moins d'eau ; les animaux élevés en plein air donnent des viandes plus fermes, plus savoureuses et plus goûteuses.
- Pour l'environnement. L'agriculture bio respecte la nature et favorise la biodiversité en choisissant des variétés végétales et des espèces animales adaptées aux terroirs. Au contraire de l'agriculture intensive qui pollue les nappes phréatiques avec des engrais chimiques, décime les abeilles avec les pesticides...
- Pour notre santé et celle de nos enfants (encore plus fragiles) car les produits biologiques sont dépourvus de résidus chimiques. On peut donc manger les fruits et les légumes bio sans les éplucher. Intérêt d'autant plus grand que l'on sait désormais que c'est sous la peau que se concentrent les vitamines et les minéraux. Les produits bio sont dotés d'une qualité nutritionnelle supérieure de 30% par rapport aux produits issus de l'agriculture conventionnelle (selon l'Inserm). Plus de vitamines et de minéraux antioxydants dans les fruits, légumes et céréales bio, moins de graisse dans la viande bio et des acides gras de meilleure qualité dans les huiles et les œufs bio.



pages non accessibles

Certains glucides sont-ils meilleurs que d'autres ?

Mais alors, quels glucides nous faut-il ? Nous pourrions convenir d'une liste de recommandations (elles apparaissent tout de même dans les encadrés en jaune). Nous préférons que notre lecteur com-

Le fructose est-il dangereux ?

Le gros avantage du fructose est son faible index glycémique ; ce dernier est de 19 contre 100 pour le glucose. Son pouvoir sucrant est également deux fois plus élevé. Le fructose est naturellement présent dans les fruits frais et secs, les miels, les légumes...

Certaines études mettent en garde contre la consommation de fructose, laquelle serait à l'origine d'obésités, de maladies cardiovasculaires, de dysfonctionnements rénaux... Des conclusions qui sont le fait d'études épidémiologiques américaines.

Or, le principal produit sucrant utilisé par l'industrie agroalimentaire américaine est le *High Fructose Corn Syrup*. Une forme cristallisée produite à partir des déchets de maïs. Son prix très attractif le rend irrésistible pour l'industrie alimentaire.

Ce sucre, que l'on trouve dans tous les aliments (en particulier dans les sodas), contient chimiquement une forme impure du fructose (isoglucose), que de nombreux observateurs se méprennent à considérer comme du simple fructose en faisant un amalgame. Ce produit industriel sucrant américain n'a rien à voir avec le fructose que l'on trouve dans le commerce en Europe.

On consomme néanmoins ce produit dans notre nourriture quotidienne, en raison de son prix, notre industrie alimentaire l'utilise dans la plupart des fabrications. En revanche, chez nous, il est correctement référencé sous le nom de « sirop de maïs ».

Il faut néanmoins savoir que le fructose que l'on trouve dans le commerce n'est pas le produit naturel que l'on pourrait croire (issu des fruits). C'est un produit industriel, au même titre que le sucre blanc raffiné, qui est fabriqué en Europe à partir de l'inuline (un polymère de fructose) que l'on extrait des racines de la chicorée.

L'idéal est, bien sûr, de supprimer toute dépendance au sucre. ■

Consommer des légumes verts et des graisses au cours d'un même repas permet d'abaisser l'index glycémique du bol alimentaire. En effet, un repas plus complexe ralenti la digestion et donc la vidange gastrique. Comme l'estomac déverse plus progressivement le bol alimentaire dans le duodénum, le passage du glucose dans le sang se fait plus doucement et n'induit pas une élévation brutale de la glycémie.

Trop de glucides, source de maladie

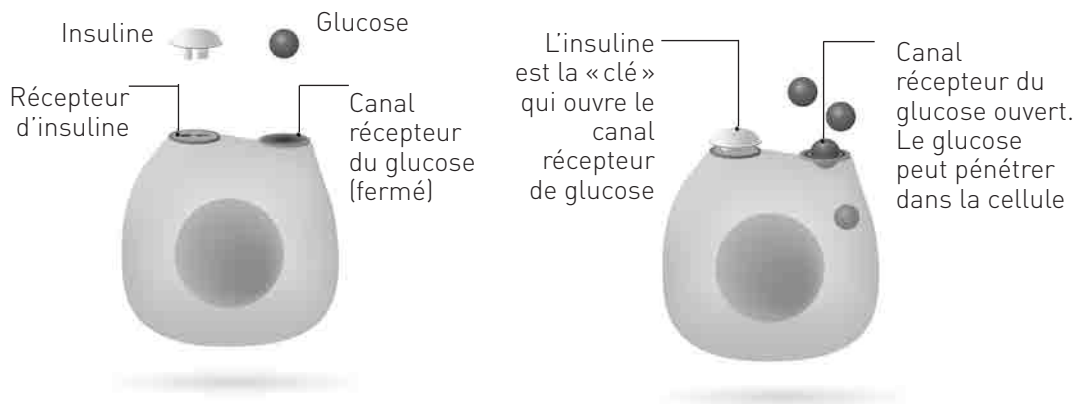
L'absorption de glucides à index glycémique élevé occasionne des pics élevés d'insuline. C'est le pancréas qui, détectant la hausse du glucose dans le sang, produit l'insuline nécessaire pour évacuer le glucose en excès vers les cellules des muscles, du foie et du tissu adipeux, et ainsi ramener la glycémie à son niveau normal.

Des pics répétés de glucose dans le sang pourraient être à l'origine du diabète, expliquent certains nutritionnistes. En effet, à la longue, nos cellules pourraient être moins sensibles à l'action de l'insuline (on parle d'insulino-résistance).

Il semble en effet, que consommation fréquente de glucides contribue à l'inflammation chronique des tissus. Cette inflammation pourrait d'une part, provoquer la destruction des cellules bêta du pancréas et, d'autre part, conduire à la résistance des cellules à l'insuline.

Cette inflammation (réaction développée par notre système immu-

L'INSULINE : comment ça marche



pages non accessibles

Le fluor

Il est bon de s'arrêter quelques instants sur cet oligo-élément qui, sous la forme de fluorure de sodium, est souvent rajouté dans le sel de table, dans les dentifrices et même dans l'eau du robinet de certains pays (au Canada par exemple, ou dans plus de 70 % des villes des USA).

Car, finalement, on ne nous a jamais réellement mis en garde.

L'Autorité européenne de sécurité alimentaire (EFSA) considère que le fluor n'est pas un élément essentiel à la croissance ou au développement humain. En toxicologie, le fluor est même reconnu comme étant aussi toxique que l'arsenic, le mercure et le plomb³⁵.

Selon un rapport de l'Unicef datant de 1999³⁶, « le fluor réduirait la carie dentaire en empoisonnant les enzymes des bactéries localisées dans la bouche (le fluor est un poison enzymatique). Le fluor agirait également par contact direct sur les dents en se liant aux ions calcium provoquant le renforcement de l'émail ».

Côté pile, le fluor permettrait donc, au contact des dents (et surtout pas en ingestion !) de renforcer l'émail dentaire (gardons le conditionnel pour cette affirmation, certaines études épidémiologiques démontrent le contraire).

Côté face, le bilan est moins réjouissant. Le même rapport Unicef explique qu'il « est universellement reconnu que le fluorure entraîne une perte de calcium à partir de la matrice de la dent. La carie s'aggrave tout au long de la vie ; provoquant ainsi la fluorose dentaire. Par ailleurs, la surexposition cumulative peut causer la paralysie incurable du squelette ».

Pour la santé, c'est pas gagné !

35. Selon la *American Clinical Toxicology of Commercial Products* (5^e édition), le fluor est plus toxique que le plomb et à peine moins toxique que l'arsenic.

Selon le Dr. Charles A. Bruschi, ancien directeur du *Massachusetts Medical Center* de Cambridge, le fluor est un poison protoplasmique quinze fois plus puissant que l'arsenic. 36. Waterfront n°13. P 11. Décembre 1999. *A Unicef publication on water, environment, sanitation and hygiene*. Téléchargement : uni.cf/1U0LHsP

pages non accessibles

Respectez nos biorythmes

Enfermés dans le noir d'une grotte, et ce pendant plusieurs jours, plusieurs volontaires se sont laissés aller à leur rythme spontané de veille et de sommeil. Les scientifiques en observation ont pu noter que, naturellement, une horloge interne leur permettait de se recalibrer sur un cycle régulier compris, selon les individus, entre 26 et 28 heures.

Ainsi sommes-nous programmés sur ce qu'on nomme un rythme circadien : une période quotidienne pendant laquelle un certain nombre de mécanismes biologiques et physiologiques se répètent.

Pour nous, qui n'habitons pas l'obscurité, l'alternance du jour et de la nuit nous permet de nous resynchroniser sur un rythme de 24 heures. Cette synchronisation se fait par l'intermédiaire d'un système de neurones spécifiques de la rétine.

Pour être pragmatique, cela signifie que tous nos organes, cellules, fonctions... sont soumis à ces rythmes biologiques ; et que notre organisme n'assure pas les mêmes tâches le jour et la nuit.

Voyons-en les grands principes.

Le jour nous libère de l'énergie

Le matin, sous l'influence de la lumière, l'hypothalamus est réveillé et notre organisme se met à fabriquer du cortisol. Cette hormone (sécrétée par la glande corticosurrénale) inhibe le sommeil : nous sommes en éveil.

Le cortisol a pour fonction de libérer l'énergie. Suivant un rythme programmé, il provoque en effet, la libération de glucose dans le sang à partir de nos réserves.

Dans le déroulement d'une journée, on peut identifier quatre principaux pics de sécrétion du cortisol : vers 8 h, 12 h, 16 h, 20 h. Le plus important étant très nettement celui le matin.

Parce qu'elle provoque la libération de glucose dans le sang, la production de cortisol induit la sécrétion d'insuline (dont le rôle est d'ou-

vrir les récepteurs d'insuline, permettant notamment au glucose de pénétrer les cellules).

Outre l'augmentation de la glycémie, le cortisol régule le métabolisme des graisses, des protéines et des glucides, contribuant à la transformation, dans le foie, des glucides en graisse. Il inhibe la lipolyse, c'est-à-dire qu'il empêche le déstockage des graisses, à savoir la libération d'acides gras. Il inhibe également certaines réponses du système immunitaire.

Le cortisol est également appelé l'hormone du stress et ceci avec raison puisque sa sécrétion s'active sous l'influence de ce dernier. D'ailleurs, si le stress perdure, le cortisol ne connaît plus de pics. Il est présent, toujours, en plateau. Ce qui peut conduire à en épuiser le stock et à déclencher un « burn out » : on n'a plus d'énergie, « plus de jus ».

Retenons pour l'heure que le cortisol est l'ordonnancier de nos activités du jour.

La nuit nous réparons l'organisme

La nuit, nous ne produisons pas (ou peu) de cortisol (peu d'insuline également). L'organisme peut alors vaquer à d'autres fonctions et se réparer. La lipolyse peut s'activer (d'ailleurs nous allons maigrir) ; et nous utilisons les graisses afin d'assurer la multiplication des cellules, d'activer le système immunitaire, de cicatriser, d'éliminer les germes...

La présence de cortisol la nuit empêche l'organisme de se réparer, les enfants de grandir...

On notera que les cauchemars représentent un stress nocturne qui active la fabrication de cortisol.

Il ne faut rien faire qui provoque la sécrétion de cortisol la nuit.

Notre horloge biologique circadienne gère ainsi les rythmes qui président à l'accomplissement de nos fonctions biologiques. Or, c'est dans notre alimentation que nous puisons les éléments nous permettant d'assurer ces fonctions. Il convient donc de régler nos prises alimentaires sur les rythmes que nous impose notre organisme.

Que faire alors pour être en harmonie avec notre horloge interne ?

pages non accessibles

Cuire ses aliments modes de cuisson

Faut-il manger tout cru comme le préconisent certains ?

Non.

Et s'il n'était qu'un argument essayez celui-ci : tentez de manger froid en hiver, vous nous en direz des nouvelles. L'organisme devra subir des efforts considérables pour conserver son équilibre homéostasique à 37°C. Une précieuse énergie sera détournée d'autres fonctions. Sans compter que certains aliments ont besoin d'être consommés cuits pour être digestes.

Par ailleurs, il faut rester vigilants sur l'existence de certains parasites susceptibles d'être présents dans les aliments crus.

Ainsi, la mode des sushis a contribué à banaliser la consommation de poissons crus. Or, certains poissons de mer ou d'eau saumâtre peuvent être infestés par un ver parasite : l'Anisakis. Ce dernier est capable de provoquer des perforations de la muqueuse gastrique.

Pour se prémunir de ce risque, il est conseillé d'éviscérer le poisson et de le congeler, pendant au moins sept jours. Anisakis ne survit pas à ce traitement.

Attention aussi à la consommation de plantes sauvages crues. Elles peuvent parfois abriter des larves parasites qui pourront se développer dans l'organisme du consommateur. Ainsi la douve, parasite se développant au niveau hépatique, contamine couramment les plantes aquatiques comme le cresson.

Alors on cuit ?

Oui.



Les poissons mangés crus devront avoir été préalablement éviscérés et congelés pendant au moins sept jours.

bio, encore faut-il savoir les cuisiner le plus sainement possible. Et pour cela, connaître les différents modes de cuisson et choisir les bons accessoires afin que les aliments développent ou gardent leur saveur.

Ainsi par exemple, si vous choisissez de faire un pot-au-feu et que la viande doit être bouillie, la cuisson longue améliorera la digestibilité de la viande, cependant il s'ensuivra une perte élevée des sels minéraux. Celle-ci pouvant atteindre les deux tiers de la valeur à cru. Il sera donc très judicieux de boire le bouillon.

La cocotte-minute ou autocuiseur est à proscrire. Cet ustensile détruit nombre de vitamines ainsi que les enzymes que contenaient les aliments.



La vapeur douce

C'est là, sans nul doute, la cuisson la plus saine.

Les aliments cuits à la vapeur douce ou, citons le, au Vitaliseur Marion sont plus digestes. Cette cuisson est respectueuse des aliments. Elle les préserve de l'oxydation par l'oxygène ambiant.

La cuisson à l'autocuiseur et toutes les cuissons à la vapeur dure (vapeur sous pression, eau bouillante) rendent les sels minéraux inassimilables, tuent les enzymes et la plupart des vitamines.

J'utilise le vitaliseur Marion avec satisfaction. En effet, il y a une différence entre un simple cuit vapeur et ce vitaliseur. Expérimentez et vous verrez la différence en termes de goût, de texture et de rapidité de cuisson. Les couscoussiers classiques ne permettent pas le même résultat, leurs trous sont trop petits.

En revanche, la dimension, le nombre et l'espacement des perforations du tamis du vitaliseur ont été calculés avec une extrême précision afin de conditionner la bonne circulation de la vapeur et la chaleur

pages non accessibles

VITE FAIT BIEN FAIT

Quelques recettes du quotidien

Pas le temps de cuisiner. Pas le temps de réfléchir...

Ces quelques recettes du quotidien devraient vous sauver la mise. Ce ne sont que des exemples pour vous guider et illustrer l'idée qu'il est possible de faire équilibré, simple, rapide et goûteux dès lors que l'on veut bien placer l'alimentation à sa juste place dans une démarche santé et dans son emploi du temps.

Pour l'essentiel, mes recettes valent plus pour leurs ingrédients que pour leur niveau gastronomique. Je dois cependant confesser que j'apprécie de plus en plus la simplicité associée à la qualité, plutôt que des plats qui se veulent travaillés et qui, trop souvent, se révèlent des sophistications cache-misère.

Sauce vinaigrette santé, à tout faire

À préparer pour plusieurs jours

Préparation

10 minutes

Ingrédients

Échalotes
ou Oignons
Sel
Poivre
Cinq épices
Piment
Algues séchées
Persil
Vinaigre balsamique
Huile de votre choix.

Ustensiles

Hachoir électrique

En fait, je ne sais pas très bien si l'on peut encore appeler cela une sauce vinaigrette ? Remplissez au deux tiers un bol avec de l'échalote ou de l'oignon haché (juste un petit tour de hachoir électrique : vroom, vroom, et c'est joué). Ajoutez sel, poivre, cinq épices, piment si vous aimez, algues séchées et persil. Noyez le tout, jusqu'en haut des échalotes ou oignons, avec du vinaigre de cidre balsamique. Si vous en avez le temps, laissez cuire un peu oignons et échalotes dans le vinaigre. Ajoutez l'huile de votre choix. Ce superbe mets est une bombe de vitamines et d'oligo-éléments. À utiliser sur toutes vos crudités, avec des lentilles tièdes, sur des pommes de terre vapeur ou simplement sur une tartine chaude de pain bio (à faire rougir de honte une pizza ordinaire).

pages non accessibles

PARTIE 6

En pratique

Après avoir lu ce livre, vous vous dites que, vraiment, il y a trop de choses à retenir ?

Pas de panique.

Les idées essentielles à mettre en pratique, se trouvent synthétisées dans les pages suivantes.