

# À la découverte de la cuisine crue

## Mais qu'est-ce que la cuisine crue ?

La "cuisine crue" est la volonté de manger les aliments sans cuisson afin de préserver au maximum leurs vertus et leurs apports nutritifs. Egalement désigné comme la « crusine », le « crudivorisme », « l'alimentation vivante », le manger cru peut devenir un régime alimentaire quotidien.

## Pourquoi manger cru ?

**Cuire les aliments transforme la composition moléculaire** : l'apparence change de même que les saveurs et les **apports nutritifs** (vitamines, omégas, minéraux). Privilégier une alimentation crue est choisir de préserver les aliments de ces transformations en conservant les goûts, les nutriments et même les couleurs. Ainsi, de nombreux aliments sont davantage bénéfiques à notre organisme lorsqu'ils ne sont pas cuits : fruits, légumes, huiles, céréales...

D'autre part, manger cru notamment des fruits et légumes mûrs et frais permet **d'équilibrer le pH de notre organisme**, souvent confronté à une acidose néfaste : les aliments alcalinisants permettent **l'oxygénation de l'organisme et sont également anti-cancérigènes**. Ces propriétés disparaissent une fois les aliments cuits.

De fait, si manger cru peut être un choix gourmand, c'est également un choix diététique et même philosophique ! (*De nombreux ouvrages et articles développent cette dimension du « manger cru », voir bibliographie*).

## Comment fait-on ?

**Manger cru**, c'est donc ne pas cuire mais **ce n'est pas, ne pas cuisiner** ! En effet, la cuisine crue propose de nombreuses techniques afin de magnifier les saveurs tout en préservant les vertus nutritives. Quand on mange cru, on utilise une **grande variété d'huiles végétales, beaucoup de graines, de graines germées, de légumineuses trempées, d'oléagineux (noix, noisettes etc.), d'herbes aromatiques**. Les produits de saison sont privilégiés de même que les produits issus de l'agriculture biologique.

Concernant la digestion, les crudités ont souvent réputation d'être indigestes : premièrement, certains aliments sont effectivement plus difficilement assimilables crus, c'est-à-dire que l'organisme est obligé d'user beaucoup d'énergie pour digérer l'aliment et

***Nota bene** : la digestion « brûle » de l'énergie, mais elle doit en apporter plus qu'elle n'en consomme. Des aliments insuffisamment mâchés nécessiteront beaucoup d'énergie et d'acide de la part du système digestif, ce qui pourra engendrer des aigreurs et des ballonnements.*

souvent le système digestif doit utiliser beaucoup d'acide, ce qui fragilise la muqueuse et la flore intestinale. **Il est donc conseillé de consommer ces aliments cuits.** Deuxièmement, **une bonne digestion commence dans la bouche** : il est primordial de bien mâcher, d'autant plus lorsque l'on mange cru. Les enzymes présentes dans la salive participent à « casser » l'aliment afin de le rendre accessible aux sucs digestifs et débutent la digestion et l'assimilation des glucides : notre bouche a donc une action mécanique et chimique dans le processus de digestion. Un aliment suffisamment mâché pour être avalé doit être sous forme de « purée ». C'est en partie pour cela que la cuisine crue utilise beaucoup les blenders et les mixeurs afin de faciliter le travail de « concassage » (en plus d'une volonté de mélanger textures et saveurs !)

*Nota bene : De même, certains aliments sont davantage bénéfiques cuits car leurs nutriments sont plus facilement absorbables par l'organisme ! C'est notamment le cas des carottes et des tomates.*

### **Bien mâcher est primordial pour notre santé !**

De plus, on peut manger **chaud et cru** ! Il faut alors distinguer le « (ré)chauffer » du « cuire » : pour préserver le caractère « cru » des aliments, il ne faut pas dépasser les 42°C.

## Recettes de la séance

### **Smoothie vert kiwi épinard banane**

#### **Ingrédients (pour 40 cl)**

- 1 ou 2 kiwis
- 1 banane
- 1 bout de gingembre (1 à 3 cm)
- 2 grosse poignées de pousses d'épinards (peut être remplacé par un mélange de pousses type roquette, mâche, etc.)
- 5-6 feuilles de basilic (si on en a pas, tant pis !)
- 20 cl de lait d'amande (peut être remplacé par du lait normal ou de soja, de riz, etc.)
- graines germées (facultatif)

#### **Préparation de la recette :**

Couper banane, kiwi, gingembre et insérez-les dans votre blender. Mixer une première fois. Ajouter le basilic et remixer. Ajouter les pousses et les 20 cl de lait d'amande. Mixer le tout pendant quelques minutes et déguster !

## Feuilles de bette à carde farcies (pour 6 rouleaux)

### **Ingrédients**

- 6 grandes feuilles de bette à carde

#### farce:

- 1 1/2 tasse ( 375 ml) de carottes râpées
- 2 cuillerées à table (30 ml) de graines de tournesol moulues (au moulin à café)
- 3 cuillerées à table (45 ml) de raisins secs
- 1/4 de tasse (60 ml) de menthe hachée
- 1/4 de tasse (60 ml) de persil haché
- 2 cuillerées à thé (10 ml) de jus de citron
- 1 cuillerée à thé de miso blanc (optionnel, on peut remplacer par une pincée de sel)
- une pincée de cannelle et de cumin (optionnel)

#### vinaigrette:

- 2 cuillerées à table de jus de citron
- 1 cuillerée à table d'huile d'olive

Mélanger tous les ingrédients de la farce et réserver. Ce sont les graines de tournesol moulues qui vont lier la farce.

Retirer la tige des bettes à carde, les déposer le côté luisant vers le bas sur la table et répartir la farce entre les 6 feuilles. Rouler en repliant les côtés vers le centre, comme des feuilles de vigne farcies ou des cigares au chou.

Déposer les rouleaux dans un plat et arroser de vinaigrette. On peut servir immédiatement ou conserver au frigo jusqu'au moment de servir, les feuilles de bette auront alors le temps de s'imprégner de marinade et de ramollir un peu.

## Salade de patate douce, sauce cajou-curry (2 généreuses portions)

### **Ingrédients**

#### Salade:

- 1 petite patate douce crue (ou carotte)
- 1/2 pomme rouge
- une poignée de petits pois fraîchement écosés crus
- 2 dattes coupées en morceaux

#### Sauce:

- 40 grammes de noix de cajou crues
- jus d'une petite orange
- pincée de poudre de curry
- sel et poivre
- eau au besoin si la sauce est trop épaisse

#### Garniture:

Blog : <https://micconfluenceenvironnement.wordpress.com>



- quelques feuilles de coriandre fraîche
- quelques noix de cajou crues

Pour la salade, éplucher la patate douce et la tailler en rubans à l'aide de l'économe. J'ai préféré rincer les rubans de patate douce pour enlever un peu d'amidon, mais c'est optionnel. Faire de minces tranches de pomme (en laissant la pelure si elle est bio). Répartir les ingrédients de la salade dans les 2 assiettes.

Pour la sauce, mouline les noix de cajou au moulin à café ou au mini-hachoir et transférer dans un bol. Ajouter les autres ingrédients de la sauce, bien mélanger et ajouter un peu d'eau si c'est trop épais. Ajuster les assaisonnements.

Verser la sauce sur les salades et garnir de noix de cajou et de feuilles de coriandre fraîche.

*Recettes venant du site : <http://toutcru.blogspot.fr/>*

## Bibliographie

### Santé et nutrition

- Guillain France, *Mastiquer, c'est la santé : Retrouver le goût et le plaisir de manger*, édition Jouvence.
- **Résumé de l'ouvrage précédent dans un article :**  
<http://www.biorenaissance.fr/mastiquer-cest-la-sante/>
- Cusin Jacques-Pascal, *Les secrets de l'alimentation vivante*, Albin Michel.
- Un article présentant le crudivorisme avec de belles recettes en prime !  
<http://www.crudivorisme.com/2012/06/25/principes-de-base-alimentation-vivante/>
- L'alimentation vivante : <http://vegecru.com/pourquoi-manger-cru>

### Quelques recettes

- <http://toutcru.blogspot.fr/>
- <http://www.mangersantebio.org/category/par-regime/cru>
- <http://manger-cru.over-blog.fr/>