A PROPOS DE LA FONDATION WESTON A. PRICE

La fondation Weston A. Price est une œuvre de bienfaisance à but non lucratif, non imposable, fondée en 1999 afin de propager les recherches du Dr. Weston Price, pionnier de la nutrition, dont les études de peuples isolés et non industrialisés permirent d'établir les paramètres de la bonne santé humaine ainsi que les caractéristiques optimales des régimes humains.

Les recherches de Dr. Price démontrent que les êtres humains obtiennent une forme physique parfaite et une parfaite santé, génération après génération, seulement quand ils mangent des aliments complets riches en nutriments et en activateurs liposolubles, si importants, que l'on trouve exclusivement dans les graisses animales.

La fondation se consacre à réinstaurer les aliments riches en nutriments dans le régime alimentaire occidental à travers l'éducation, la recherche et l'activisme. Il soutient de nombreux mouvements qui contribuent à cet objectif, notamment à travers un enseignement juste de la nutrition et à travers l'agriculture biologique et biodynamique où les animaux sont élevés dans des pâtures. Il soutient aussi les petites fermes locales et se bat pour un étiquetage transparent et détaillé. Enfin, il prépare les futurs parents à jouer leur rôle, et encourage les thérapies qui utilisent la nutrition. Cet objectif implique d'établir l'accès universel à du lait certifié cru et non contaminé ainsi que l'interdiction des laits maternisés à base de soja.

La fondation cherche à établir un laboratoire afin de tester le contenu en nutriments des aliments, et plus particulièrement du beurre produit dans des conditions diverses; à établir des recherches sur le facteur « X » découvert par le Dr. Price, et à déterminer les effets des méthodes de préparations traditionnelles sur le contenu en nutriments et leur biodisponibilité dans les aliments complets.

Le comité et la communauté des membres de la fondation Weston A. Price s'élèvent d'un seule voix pour défendre la conviction que la technologie moderne doit être au service de la sagesse et des enseignements des traditions de nos ancêtres, au lieu d'être utilisée comme une force destructrice de notre environnement et de la santé humaine, et que la science et la connaissance peuvent accréditer ces traditions.

Le magazine trimestriel de la Fondation, la Sagesse des Traditions Diététiques, Agricoles et Cédicales (*Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*), se consacre à l'exploration du bien fondé scientifique des traditions diététiques, agricoles et médicales à travers le monde. Il présente des articles instructifs et donne matière à réflexion sur la recherche scientifique actuelle, les régimes alimentaires humains, l'agriculture sans toxicité et les thérapies holistiques. De plus, il sert de référent afin de se procurer des aliments qui ont été consciencieusement cultivés et transformés.

Un large réseau de relais locaux aide également les consommateurs à trouver des aliments sains et disponibles dans leur communauté. Les contacts de ces relais locaux sont énumérés dans le magazine ainsi que sur le site Internet www.westonaprice.org.

La fondation a développé ces recommandations diététiques pour proposer une alternative aux recommandations peu scientifiques et malsaines de la USDA et notamment la pyramide alimentaire.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction: Êtes-vous désorientés? 1
Les produits animaux 2
Les céréales 3
Les légumes et les fruits 4
Les graisses et les huiles 5
Les aliments à eviter 6
Les bons choix 7
Les produits d'origine animale 8
Devrions-nous être végétariens? 10
La viande et les os 12
Le poulet entier 14
Les plat mijotés d'antan 16
Les abats 18
Recettes de viande au quotidien 20
Le lait entier cru 22
Le yaourt 24
Le fromage 26
Le poisson et les crustacés 28
Les fruits de mer au quotidien 30
Les œufs 32
Les céréales, les légumineuses et les noix 34
Les céréales du petit déjeuner 36
Les céréales complètes 38
Pain et biscuits salés 40
Les légumineuses 42
Les noix 44
Les légumes et les fruits 46
Les salades 48
Les légumes cuits 50
Les soupes de légumes 52
Les pommes de terre 54
Les légumes lacto-fermentés 56
Les desserts aux fruits 58
Les graisses et les huiles 60
L'importance de la graisse saturée 62
La graisse rend-elle gros? 63
Qu'en est-il du cholestérol? 64
L'huile de foie de morue 65
La vinaigrette 67
Les sauces saines 68
La glace 71
La noix de coco 72
Les boissons 74
Le sel, les fines herbes, et les épices 76
Les édulcorants 77
Les ustensiles de cuisine 78
Le micro-onde 78
Les petits déjeuners sains 79
Les repas du midi sains 80
Les repas du soir sains 80
Les en-cas et les grignotages sains 81
Les repas au restaurant 81
Pour la prochaine génération 82
Où trouver des aliments sains 84
La fondation Weston A. Price 84

Introduction

ÊTES-VOUS DÉSORIENTÉS?

Savez-vous ce que vous êtes censés manger? Avez-vous du mal à choisir ce que vous devez acheter à manger pour votre famille, des aliments qui seraient à la fois sains et délicieux? La fondation Weston A. Price est heureuse de pouvoir vous fournir ses recommandations diététiques La Santé pour la Vie comme alternative aux recommandations de la pyramide alimentaire de USDA.

Si vous essayez de suivre les recommandations diététiques de l'USDA et de la pyramide alimentaire, vous finirez peut-être par manger trop de glucides et pas assez de protéines et de graisses saines. Les recommandations de l'USDA peuvent avoir pour résultat que vous n'aurez pas assez de certaines des vitamines et sels minéraux dont vous avez besoin pour être en bonne santé.

Les recommandations diététiques La Santé pour la Vie sont faciles à suivre —vous n'avez pas besoin de compter les calories ou les portions pour suivre ces recommandations—et ils fournissent des aliments qui rassasient, qui sont délicieux à manger et sains pour toute la famille.

Plus important que de compter les portions ou les calories, c'est d'acheter des aliments de base de bonne qualité. Cela veut dire des produits d'origine animale qui proviennent d'animaux ayant été nourris à l'herbe, et des céréales, des légumes, des fruits et des légumes cultivés sans produits chimiques.

La fondation Weston A. Price peut vous aider à trouver ces aliments. Visitez notre site web, www.westonaprice.org, et cliquez sur: « Find a local chapter » pour trouvez un relais près de chez vous. Le relais vous fournira une liste d'agriculteurs, et producteurs artisanaux, de magasins, de coopératives ou de groupements d'acheteurs qui fourniront des aliments sains, non contaminés et pleins de nutriments.

La fondation Weston A. Price publie aussi un «Guide de courses» (uniquement en anglais pour l'instant) qui est mis à jour tous les ans. Ce guide des courses vous aidera à faire les choix les plus sains quand vous ferez vos courses dans une grande surface ou un magasin de produits diététiques. Pourt en obtenir une copie, allez sur notre site web, www.westonaprice.org, et cliquez sur « Order materials »; ou bien appelez la Fondation au 00 33 (202) 363-4394.

Les Américains font face à une crise de santé tragique. De plus en plus d'adultes souffrent et meurent jeunes de maladies cardiaques, de cancers ou d'autres problèmes médicaux, et de plus en plus d'enfants souffrent de troubles de l'apprentissage scolaire et du comportement, d'incapacité à s'épanouir, d'infections fréquentes, d'asthme, d'allergies et d'autisme. Ces problèmes peuvent être minimisés et même évités en suivant un régime alimentaire riche en nutriments, le régime alimentaire que mangeaint nos ancêtres pour être en bonne santé et forts.

LA SANTÉ POUR LA VIE

Les recommandations diététiques de la fondation Weston A. Price

Tous les jours, mangez des aliments complets et de haute qualité afin de fournir à votre corps une abondance de nutriments. Choisissez parmi chacun des quatre groupes suivants:

1

PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE: La viande et les abats, la volaille, et les œufs d'animaux ayant été nourris à l'herbe; poissons et fruits de mer; fromages fabriqués à partir de lait entier et cru, du lait et autres produits laitiers provenant d'animaux ayant été nourris à l'herbe; et du bouillon fait à partir d'os.

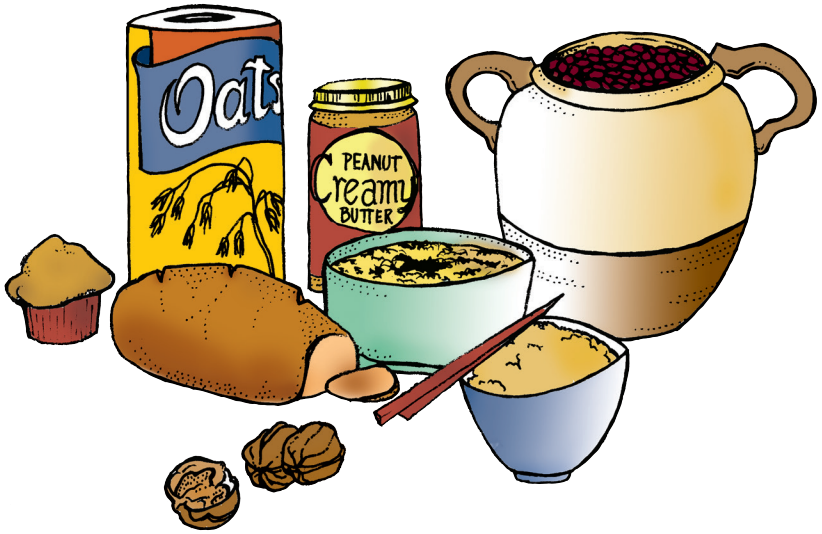
LA SANTÉ POUR LA VIE

Les recommandations diététiques de la fondation Weston A. Price

Tous les jours, mangez des aliments complets et de hautes qualités afin de fournir à votre corps une abondance de nutriments. Choisissez parmi chacun des quatre groupes suivants:

2

CEREALES, LEGUMINEUSES ET NOIX: Pains aux céréales complètes, le gruau pour le petit déjeuner, le riz complet; les légumineuses; les cacahouètes, les noix de cajou et les noix – tous préparés comme ils doivent l'être pour les rendre plus digestes.



LA SANTÉ POUR LA VIE

Les recommandations diététiques de la fondation Weston A. Price

Tous les jours, mangez des aliments complets et de hautes qualités afin de fournir à votre corps une abondance de nutriments. Choisissez parmi chacun des quatre groupes suivants:

3 **LES LEGUMES ET LES FRUITS:** Frais ou congelés, de préférence de production locale, soit crus, cuits, ou sous forme de soupes ou mijotés et aussi en tant que condiments lacto-fermentés.

LA SANTÉ POUR LA VIE

Les recommandations diététiques de la fondation Weston A. Price

Tous les jours, mangez des aliments complets et de haute qualité afin de fournir à votre corps une abondance de nutriments. Choisissez parmi chacun des quatre groupes suivants:

LES GRAISSES ET LES HUILES: Les graisses saturées ou les graisses mono-insaturées par exemple le beurre, le saindoux, la graisse de viande, la graisse de volaille et d'autres graisses animales; l'huile de palme et de noix de coco, l'huile de foie de morue pour les vitamines A et D. **4**

Ces aliments peuvent causer de nombreux problèmes de santé, parmi ceus-ci, des problèmes de croissance pour les enfants, des troubles de l'apprentissage scolaire et du comportement, des allergies, de l'asthme, de l'arthrose, des maladies cardiaques, des cancers et des problèmes auto-immuns.

LES ALIMENTS À ÉVITER

Les huiles végétales partiellement hydrogénées et polyinsaturées utilisées dans les plats préparés, les chips, les aliments à grignoter, les biscuits, les pâtisseries (de mauvaise qualité) et comme huile de cuisson et dans les aliments frits. La science a démontré qu'elles causent de nombreux problèmes graves de santé.

Les aliments contenant des édulcorants raffinés tels que les bonbons, les sodas, les biscuits, la glace et les gâteaux.

Les aliments à base de farine blanche tels que les pâtes et le pain blanc.

Les aliments transformés et lla restauration rapide (fast food) qui contiennent de nombreux additifs, parmi eux le GMS et les protéines hydrolysées qui sont un poison pour le système nerveux et peuvent provoquer une prise de poids.

Les produits à base de soja modernes tels que la protéine de soja, l'isolate de protéine de soja, le lait de soja, le tofu et la protéine végétale hydrolysée, qui peuvent causer des problèmes digestifs, et des perturbations endocriniennes ainsi que des maladies de la thyroïde.

Les édulcorants artificiels tels que l'aspartame (Equal et Nutrasweet) et la sucralose (Splenda), qui sont ajoutés aux sodas light et aux aliments destinés à la perte de poids. Ils sont toxiques pour le système nerveux et peuvent même causer une prise de poids.

Les aliments stimulants contenant de la caféine ou d'autres substances semblables tels que le café, le thé, les sodas, les boissons énergisantes et le chocolat.

LA SANTÉ POUR LA VIE
Les recommandations diététiques de la fondation Weston A. Price

Se nourrir sainement ne veut pas dire manger des aliments que vous n'appréciez pas. Il y a beaucoup d'aliments sains qui sont en même temps délicieux. Avec ces aliments, vous vous sentirez en forme, et ils vous protégeront des maladies et vous maintiendront à un poids sain.

LES CHOIX SAINS

A LA PLACE des huiles végétales, des margarines, des pâtes à tartiner et des graisses végétales, **utilisez le beurre, le saindoux, la graisse de lard salé, la graisse de viande divere, de l'huile d'olive et l'huile de noix de coco.**

A LA PLACE des aliments contenant des édulcorants raffinés tels que les bonbons, les sodas, les biscuits, la glace et les gâteaux, **utilisez des édulcorants naturels tels que le miel et le sirop d'érable pour en faire des biscuits faits maison, de la glace et d'autres desserts nourrissants.**

A LA PLACE des produits à base de farine blanche tels que les pâtes et le pain blanc, **utilisez du pain complet au levain ou des pains à base de farine de blé germé et évitez les produits à base de farine blanche.**

A LA PLACE des plats préparés et des fast foods contenant beaucoup d'additifs comme le GMS et les protéines hydrolysées, **utilisez des aliments naturels faits maison, des fines herbes, de vraies épices, et des sauces faites à partir de bouillon d'os faits maison.**

A LA PLACE des produits à base de soja modernes tels que la protéine de soja, les isolats de protéine de soja, le lait de soja, le tofu et la protéine végétale hydrolysée, **buvez du lait entier cru avec des aliments nourrissants comme le fromage, les œufs et la viande.**

A LA PLACE des huiles végétales partiellement hydrogénées et polyinsaturées pour la cuisine et pour les aliments frits, **cuisinez avec des graisses traditionnelles et saines tel que le saindoux, la graisse de volaille, le beurre, le beurre clarifié et le suif.**

A LA PLACE des aliments allégés ou de régime, **utilisez des aliments complets, naturels, qui contiennent les graisses qu'il vous faut pour prévenir les excès alimentaires et maintenir un métabolisme sain.**

A PROPOS DES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

Toutes les cultures du monde mangeaient des produits d'origine animale, la plupart du temps de façon quotidienne. Les produits d'origine animale sont:

LA VIANDE ROUGE telle que le bœuf, l'agneau, le porc, le buffle et le gibier.

LES ABATS tels que le foie, la moelle osseuse, et les rognons.

LA VOLAILLE telle que le poulet, la dinde, le canard et l'oie. Il est bon de manger la peau.

LE POISSON tel que le saumon, la truite, le flétan, le tilapia et la sole.

LES FRUITS DE MER tels que le crabe, le homard, la crevette, les huîtres et les moules.

LES OEUFS mangés brouillés, au plat, durs, pochés, a la coque, en omelette, et ajoutés à d'autres aliments.

LAIT ENTIER et produits laitiers tels que le fromage et le yaourt.

Les produits d'origine animale nous apportent d'importants nutriments que les autres aliments ne nous apportent pas. Parmi ces nutriments se trouvent:

LES PROTÉINES COMPLETES pour la construction du corps.

LA VITAMINE B12 pour la santé du sang et du cerveau.

LA VITAMINE A pour la santé des yeux, de la peau et du cerveau.

LA VITAMINE D pour se protéger de la dépression et de la maladie.

LA VITAMINE K2 pour la santé du sang, des os, et du cerveau.

LE CHOLESTEROL pour la construction du cerveau et des intestins chez les enfants qui grandissent.

LES GRAISSES SPÉCIFIQUES pour une croissance normale, pour l'apprentissage scolaire et la mémoire, et la protection contre la maladie.

Les produits d'origine animale sont de meilleures sources de nutriments que les produits végetauxs. Parmi ces nutriments on trouve:

LE CALCIUM pour la santé des os.

LE CUIVRE pour la santé du sang.

LE MAGNESIUM pour des cellules saines.

LE FER pour la santé du sang et l'énergie.

LE ZINC pour la santé du cerveau et la protection contre les infections.

LA VITAMINE B6 pour combattre les maladies.

Ces nutriments sont importants pour la construction d'un corps sain et pour se maintenir en bonne sante!

POUR PLUS D'INFORMATION: www.westonaprice.org

DEVRIONS-NOUS ÊTRE VÉGÉTARIENS?

En ce moment, il est très à la mode d'être végétarien, c'est à dire de ne pas manger de viande ou de poisson. Certaines personnes adoptent même un régime végétalien, ne mangeant aucun produit animal, pas même les produits laitiers ou les œufs.

Les personnes qui nous encouragent à devenir végétariens ou végétaliens disent que ce régime est plus sain qu'un régime alimentaire qui contient des produits d'origine animale. Parfois ils disent que ceux qui ne mangent pas de viande n'ont ni cancer, ni maladie cardiaque. Ce n'est pas vrai. Le cœur est un muscle qui a besoin des nutriments contenus dans les produits d'origine animale. Les végétariens et les végétaliens développent aussi des cancers, il existe même certains cancers qui sont plus courants chez les végétariens que chez les non-végétariens.

Le problème avec un régime végétarien, et encore plus vrai pour un régime végétalien, est que, tôt ou tard, il mène à des carences nutritionnelles. Les protéines complètes, les graisses saines, et les sels minéraux importants tels que le fer, le zinc, puis les vitamines essentielles A, D, K2, B12 manqueront dans un régime faible en produits d'origine animale. Avec le temps, ces carences provoqueront une baisse d'énergie, une difficulté à se concentrer et puis ensuite des problèmes de santé plus graves.

Le végétarisme et le végétalisme sont particulièrement à la mode parmi les ados et jeunes adultes. Malheureusement, c'est justement à cet âge que ces futures parents ont besoin d'un régime riche en nutriments et particulièrement, ceux contenus dans les produits d'origine animale car ils sont très importants pour se préparer à avoir des enfants en bonne santé. Le végétarisme mène souvent à l'infertilité et, chez les enfants, peut avoir pour conséquence une mauvaise croissance. L'un des premiers signes de carence chez les enfants élevés avec un régime végétalien ou végétarien est le problème de caries dentaires sévères.

Beaucoup de personnes se tournent vers le végétarisme car ils se soucient du bien-être des animaux. Ils se disent que s'ils ne mangent pas de produits d'origine animale, ils ne seront pas acteurs de la souffrance animale. C'est vrai que notre système agricole moderne agit de façon très cruelle envers les animaux, les gardant confinés dans des conditions déplorables. Cependant il existe une alternative au système agricole où les animaux vivent des vies correctes et saines en plein air, broutant l'herbe au soleil. Ils sont tués de manière rapide et sans douleur. Les animaux sauvages meurent aussi, tôt ou tard, par manque de nourriture ou parce qu'ils ont été pris par un prédateur qui les tue sans égard pour leur douleur.

Les humains sont omnivores, ce qui signifie qu'ils ont besoin de produits d'origine animale mais aussi végétale pour être en bonne santé. Les animaux qui ne mangent que des plantes ont plusieurs estomacs, alors que les humains et les autres omnivores n'ont qu'un seul estomac. De bien d'autres manières, le corps de l'être humain porte plus de ressemblances avec le corps des animaux qui mangent de la viande tel que le chien, que de ressemblances avec les animaux qui mangent des plantes tels que la vache ou le mouton.

POUR PLUS D'INFORMATION:
http://www.westonaprice.org/about-the-foundation/vegetarian-tour

LES NUTRIMENTS DANS LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE QUI PROTÈGENT CONTRE LE CANCER

LA VITAMINE A fortifie le système immunitaire et aide le corps à se désintoxiquer.

LA VITAMINE D protège contre le cancer du sein et du colon.

LA VITAMINE B6 est nécessaire pour les enzymes spécifiques qui nous protègent contre le cancer.

LA VITAMINE B12 est trouvée seulement dans les produits animaux; les carences de cette vitamine sont mises en lien avec des taux de cancer plus élevés.

L'ALC, l'acide linoléique conjugué, est une graisse spécifiquement trouvée dans les graisses d'animaux ayant mangé de l'herbe; il protège contre le cancer du sein et peut-être aussi d'autres cancers.

LE CHOLESTÉROL est un antioxydent puissant qui protège contre les radicaux libres dans les membranes des cellules. Les personnes qui ont un taux de cholestérol bas sont plus susceptible d'avoir un cancer.

LE CO-ENZYME Q10 est une protection puissante contre le cancer.

LES GRAISSES SATURÉES aident le système immunitaire à fonctionner normalement.

LA VIANDE ET LES OS

Dans toutes les cultures où les hommes mangeaient de la viande, ils utilisaient également les os pour faire un fond de sauce ou du bouillon. Ils utilisaient le bouillon pour faire de délicieuses soupes, sauces et potées. Les bouillons d'os fournissent du calcium et du phosphore pour notre squelette sous une forme très facile à assimiler. Ces bouillons d'os fournissent également des nutriments qui aident à la construction des articulations et du cartilage. Ils aident le corps à se détoxifier et ils contribuent à la digestion.

BOUILLON DE QUEUE DE BŒUF

Environ 1,8 kg de queue de bœuf
60 ml de vinaigre
2 carottes, pelées et hachées
1 oignon, découpé en morceaux
3 bâtons de céleri, hachés
2 cuillères à café d'herbes aromatique séchées

Placez la queue de bœuf dans un plat compatible four/flame (par exemple une marmite en fonte) à 200 degrés C. jusqu'à ce qu'elle brunisse. Puis placez la queue de bœuf dans une mijoteuse avec les autres ingrédients. Mettez le plat vide qui avait été au four sur le feu et ajoutez de l'eau. Faites bouillir et mélangez bien en grattant le fond. Ajoutez cette eau à la mijoteuse, suffisamment d'eau pour couvrir les os. Amenez à ébullition et écumer. Couvrez et laissez mijoter pendant à peu près 12 heures. (Il est aussi possible de préparer du bouillon dans une grande casserole.) Laissez refroidir le bouillon, enlevez les os à l'aide d'une écumoire, et passez le bouillon dans une passoire. Mettez-le au frigo puis enlevez la graisse qui se sera solidifiée au-dessus.

Vous pouvez le garder au frigo si vous pensez vous en servir dans les trois jours. Pour un usage à plus long terme, mettez-le au congélateur. Vous pouvez utiliser ce bouillon comme base pour une soupe, dans les plats mijotés ou les sauces, ou bien vous

pouvez le boire comme une tisane dans une tasse. Cette recette vous donnera environ 2,7 litres de bouillon.

BOUILLON DE POULET, RICHE ET FACILE

Assez d'os de poulet ou de poule pour remplir une casserole de 2,7 litres
60 ml de vinaigre
1 oignon, haché
2 carottes, pelées et hachées
3 bâtons de céleri, hachés

Vous pouvez utiliser les os qui restent d'un poulet qui a été cuit, ou acheter des cous de poulet ou des dos de poulet. Placez les os dans une plaque au four et faites rôtir à 180 degrés C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Placez-les dans une grande casserole et remplissez d'eau froide. Ajoutez le vinaigre et les légumes et amenez à ébullition. Écumez tout ce qui remonte à la surface de l'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant plusieurs heures ou toute la nuit. (Il est aussi possible de préparer du bouillon dans une mijoteuse.) Laissez refroidir le bouillon, enlevez les légumes et les os à l'aide d'une écumoire. Enlevez les bouts de viande des os et utilisez-les dans une soupe ou une salade. Laissez refroidir le bouillon, versez passer dans une passoire. Mettez-le au frigo si vous comptez l'utiliser dans les trois jours. Pour un usage à plus long terme, mettez-le au congélateur. Cette recette vous donnera environ 1, 8 litres de bouillon.

REMARQUE: Vous pouvez aussi faire ce bouillon avec un poulet entier ainsi vous aurez beaucoup de restes de morceaux de poulet à utiliser pour cuisiner des plats tel que le poulet au curry, la salade de poulet, poulet à la king, soupes, tacos, et burritos. De plus, acheter un poulet entier, plutôt que des morceaux, est plus économique.

Pour faire un bouillon avec un poulet entier, enlevez le foie et les gésiers de leur cavité et placer le poulet et les organes dans une grande casserole. Ajoutez le vinaigre et les légumes en couvrant d'eau froide. Poursuivez avec la recette ci-dessus. La viande peut être stockée dans du verre ou de l'inox pendent plusieurs jours.

LE POULET EN ENTIER

La manière la plus économique pour manger du poulet est d'acheter un poulet entier. Vous pouvez cuire le poulet dans de l'eau, utilisant la recette pour le bouillon de poulet à la page 13, ou bien vous pouvez découper le poulet en morceaux et le préparer au four ou même au barbecue.

POULET AU FOUR, FACILE

Un poulet en entier, découpé en morceau
60g de beurre
2cuillère s à mesurer de 15 ml de moutarde de Dijon
2cuillère s à mesurer de 15 ml d'herbes séchées tel que le thym ou estragon
du sel non-raffiné et du poivre fraîchement moulu
920 ml de bouillon de poule (page 13)
230 ml de crème ou crème fraîche

Placez les morceaux de poulet dans un plat compatible four/plaque (par exemple une marmite en fonte). Placez la peau vers le haut. Faire fondre le beurre dans une petite casserole et ajouter la moutarde et les herbes. Tartinez ce mélange sur les morceaux de poulet et saupoudrer de sel non raffinés et de poivre fraîchement moulu. Faites cuire à 180 degrés pendant à peu près une heure et demi ou jusqu'à ce que le poulet soit brun doré. Transférez les morceaux de poulet sur un plat et gardez dans un four chaud pendant que vous faites la sauce.

Placez le plat dans lequel à cuit le poulet sur le feu moyen. Versez-y le bouillon et emmener à ébullition, remuant et grattant le fond tout le long. Gardez à ébullition pour réduire la sauce jusqu'à obtenir à peu près 460 ml.

Ajoutez la crème et faites mijoter pendant quelques minutes. Ajoutez plus de moutarde et d'herbes, si vous le désirez. Servir la sauce chaude avec le poulet. Recette prévue pour 4 à 6 personnes.

LE POULET AU BARBECUE

Un poulet entier, découpé en quatre morceau
230 ml de sauce barbecue

Badigeonnez la sauce sur les morceaux de poulet et mettez les à cuire au barbecue sur flamme douce, pendant à peu près ½ heure de chaque côté. Le

poulet sera plus tendre si la flamme est très basse et si le vouvercle du barbecue est fermé. Recette prévue pour 4 à 6 personne.

LA SALADE DE POULET

un peu plus de 200 g de poulet cuit
100g de céleri découpé en morceaux
un bouquet d'oignons verts
340 ml de mayonnaise au curry (page 69)
75 g de croquants aux noix (page 45) ou de brisures de noix de coco (page 72)

Vous pouvez utiliser les restes de poulet pour cette recette. Découper le poulet en petits morceaux et mélanger avec le céleri, les oignons et la mayonnaise au curry. Placer dans un bol et saupoudrer de croquants aux amandes ou de brisures de noix de coco. Servir avec des tomates coupées en rondelles, des tranches de melon, d'ananas ou des grappes de raisins. Recette prévue pour 3-4 personnes.

LE POULET AU CURRY

à peu près 300 g de poulet cuit
1 oignon de taille moyenne, pelé et haché
45g de beurre ou beurre clarifié
2 cuillères à soupe de farine blanche non traitée
2 cuillères à soupe de poudre de curry
460 ml de bouillon de poulet fait maison
230 ml de crème ou crème fraîche
Garniture: raisins secs, cacahouètes en morceaux, oignons découpés en morceaux, crème fraîche

Vous pouvez utiliser les restes de poulet pour cette recette. Découper le poulet en petits morceaux et mettre de côté. Faire fondre le beurre ou le beurre clarifié dans une casserole sur un feu moyen. Ajouter la farine et la poudre de curry et faire cuire pendant 3 minutes, en remuant constamment. Ajouter le bouillon de poulet et mélanger avec le fouet pour enlever tous les grumeaux. Réduire la température et ajouter le poulet et la crème. Laisser mijoter pendant 15 minutes.

Servir le curry sur du riz complet (page 38) avec les bols de garniture tels que des raisins secs, des cacahouètes, des morceaux d'oignons verts et de la coriandre hachée. Recette prévue pour 4-6 personnes.

LES PLATS MIJOTÉS

Nous avons oublié comment faire les plats mijotés d'autrefois—avec des morceaux de viande rouge tendre dans un bouillon ou en sauce avec toutes sortes de légumes; pourtant les plats mijotés sont sains et nutritifs. Il y a des centaines de façons de faire un plat mijoté; en voici une qui est facile.

RAGOÛT DE VIANDE ROUGE, FACILE

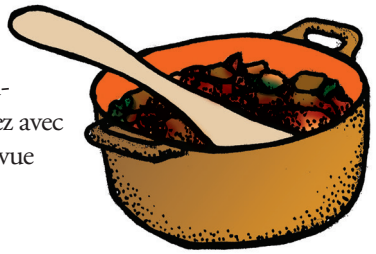
900g de viande (bœuf, porc, chèvre, agneau ou venaison), découpeé en morceaux de 5 centimètres
Plusieurs morceaux d'os, tels que la queue ou les articulations
1 boîte de concentré de tomates biologiques
60g de beurre, beurre clarifié, graisse de lard salé, saindoux ou graisse de bœuf
des herbes fraîches tels que le thym ou le romarin, attachés ensemble avec une ficelle
quelques petits morceaux de peau d'orange
920 ml de bouillon de queue de bœuf (page 12) ou d'eau
240 ml de vin rouge ou 110 ml de vinaigre de vin rouge
900g de tubercules comestibles (pommes de terre, carottes, navets, rutabagas, panais, et/ou de jeunes oignons), pelés et découpés en morceaux
du sel non raffinées

Badigeonnez les morceaux de viande et les os avec le concentré de tomates. Placez-les dans une grande marmite compatible four et flamme et placez-la dans un grand four à 180 degrés C. avec 60 ml de graisse. Faites cuire sans couvercle jusqu'à ce que les morceaux soient dorés, retournez-les une fois.

Placez la marmite sur le feu et ajoutez du bouillon ou de l'eau et du vin rouge ou du vinaigre et amenez à ébullition.

Ajoutez les morceaux de pelure d'orange et les herbes fraîches. Placez la marmite dans le four à 120 degrés C. avec le couvercle mis un peu sur le côté pour que la marmite ne soit pas complètement étanche. Laissez plusieurs heures jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Une heure avant de servir, ajoutez les légumes. Quand les légumes sont tendres, le plat est prêt. Enlevez les morceaux d'os avant de servir et assaisonnez avec du sel et du poivre fraîchement moulu. Recette prévue pour 4 à 6 personnes.



REMARQUE: Une maman très occupée a intérèt à doubler la recette et à en congeler la moitié pour la réchauffer plus tard. Utilisez les restes de viande rouge pour faire des tacos (page 20).

BŒUF BOURGUIGNON

1 morceau de rôti, d'à peu près 1,4 kg, découpé en morceaux de 2.5 cm
480 ml de vin de bourgogne
120g de farine blanche non traitée
du sel non raffiné et du poivre fraîchement moulu
4 cuillères à soupe de saindoux, de graisse de lard salé, ou de beurre
480 ml de bouillon de queue de bœuf (page 12)
deux cuillères à café d'herbes italiennes
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
230g de champignons, coupés
454g d'oignons grelot, bout coupés et épluchés
60g de beurre, graisse de lard salé ou saindoux

Préchauffez le four à 120 degrés. Mélangez les morceaux de viande avec la moitié du vin de bourgogne, couvrez et faites mariner à la température ambiante pendant plusieurs heures. Jetez le vin. Séchez les morceaux de viande avec du papier essuie-tout et passez-les dans la farine blanche non traitée, le sel, et le poivre fraîchement moulu. Faites fondre le saindoux, la graisse de lard salé, ou beurre dans une casserole compatible four/flamme. (par exemple une marmite en fonte.) Faites brunir la viande sur feu moyen; quand elle est bien dorée, mettez-la sur une assiette avec une écumoire. Ajoutez l'autre moitié du vin et le bouillon de queue de bœuf a la marmite, et emmenez à ébullition en remuant avec une cuillère en métal pour enlever les dépôts collés au fond à la marmite. Remettrez la viande dans la marmite et ajoutez les herbes, et l'ail. Couvrez avec le couvercle mis un peu le côté pour que la vapeur puisse s'échapper. Faîtes cuire pendant plusieurs heures dans un four préchauffé.

Pendant ce temps, faites sauter les champignons dans le beurre, la graisse de lard salé ou le saindoux. Retirez-les avec une écumoire et faites sauter les oignons dans la graisse qui reste. Ajoutez les champignons et les oignons à la viande juste avant de servir. Recette prévue pour 6 à 8 personnes.

LES ABATS

En Europe, les abats sont souvent mis dans les saucisses et les pâtés de foie; ici aux États-Unis, nous avons aussi notre pâté de foie, « liverwurst » un aliment très sain. Vous pouvez aussi mélanger les abats avec la viande de bœuf quand vous faites du steak haché qu'on utilise pour faire un pain de viande ou bien un *chili con carne*. C'est important de manger du foie ou autres abats au moins une fois par semaine. C'est un aliment excellent pour les bébés!

PÂTÉ DE FOIE DE POULET

450 grammes de foie de poulet
60g de beurre, clarifié ou non, graisse de lard salé
230 ml de bouillon de poulet fait maison
une cuillère à café de moutarde en poudre
une gousse d'ail, écrasée
une demi-cuillère à café d'aneth
une demi-cuillère à café de romarin en poudre
2 ou 3 cuillère à soupe de beurre ramolli
du sel non-raffiné

Dans une poêle, faites fondre les 60g de graisse. Séchez les foies de poulet avec du papier absorbant et faites-les brunir des deux côtés dans la graisse. Ajoutez le bouillon, la moutarde en poudre, l'ail, l'aneth et le romarin et amenez à ébullition. Faites bouillir ce liquide jusqu'à ce qu'il n'y en ait presque plus. Utilisez une spatule en caoutchouc pour transférez les foies et tout le liquide dans un mixeur ainsi que le beurre mou. Mixez jusqu'à ce que ce soit lisse et ajoutez du sel non-raffiné. Utilisez de nouveau une spatule en caoutchouc pour transférer le mélange dans un petit bol. Couvrez et mettez au frigo. Servez avec du pain grillé, ou des biscuits salés. Utilisez dans des sandwiches, ou sur des bâtonnets de céleri. Recette prévue pour 4 à 6 personnes.

FOIE DE VEAU ET OIGNONS

450 grammes de foie de veau coupé en tranches
60 ml à 110 ml de vinaigre ou jus de 2 citrons

230 ml de farine non traitée
du sel non raffiné et du poivre
230 g de bacon (de préférence sans nitrates)
2 oignons de taille moyenne, hachés

Frottez le foie avec le vinaigre ou le jus de citron. Mettez au frigo pendant plusieurs heures. Découpez le lard salé en morceaux et faites revenir dans une grande poêle en fonte. Déposez dans une assiette et reservez dans un four chaud. Faites revenir les oignons dans la graisse de lard salé jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis enlevez-les du feu avec une écumoire et mettez-les sur une assiette. Séchez le foie avec du papier essuie-tout et passez-le dans un mélange de farine, de sel et de poivre. Ajoutez plus de graisse dans la poêle si besoin et chauffez jusqu'à ce qu'elle soit chauds. Faites rapidement frire le foie des deux côtés dans la graisse et servez avec le bacon et les oignons.

Recette prévue pour 4 personnes.

PAIN GRILLÉ AVEC MOELLE D'OS

8 morceaux d'os à moelle découpés en tranches d'à peu près 2 cm chacune
1 petit oignon, haché finement
un bouquet de persil, haché finement
le jus d'un citron
2 cuillère à soupe d'huile d'olive
du sel non-raffiné
4 tranches de pain au levain grillé

Placez les os à moelle en position verticale dans un plat à four et faites cuire à 200 degrés C. pour à peu près 20 minutes, jusqu'à ce que la moelle ait bruni. Pendant ce temps, mixez l'oignon, le persil, le jus de citron et l'huile d'olive ensemble. Assaisonnez avec le sel non-raffiné.

Avant de servir, enlevez la moelle des os et tartinez-la sur du toast. Saupoudrez de sel et recouvrez avec le mélange de persil. Recette prévue pour 4 personnes.

RECETTES DE VIANDE AU QUOTIDIEN

PAIN DE VIANDE

450g de steak haché plus 230g d'abats hachés ou bien 680g de steak haché
2 œufs
230 ml de chapelure
110 ml de crème
1 petit oignon, pelé et haché
2 cuillères à café de fines herbes séchés
1 cuillère à safé de sel non-raffiné
1 boîte de concentré de tomates biologiques

Si vous trouvez une boucherie qui vous mélangera les abats (tels que cœur, foie, et rognons), utilisez 450g de steak haché plus 230g d'abats hachés mélangés; si vous ne pouvez pas obtenir un mélange, utilisez 680g de steak haché. Mélangez les œufs et la chapelure avec la crème et laissez reposer quelques minutes. Mélangez tous les ingrédients sauf la sauce tomate, faites la forme d'un pain et placez dans un plat en pyrex huilé. Recouvrez de sauce tomate. Faites cuire à 180 degrés C. pendant 1 heure. Pour un plat unique rapide, découpez des pommes de terres et d'autres légumes (oignons, carottes, champignons, poivrons, etc.) et placez-les dans le plat autour du pain de viande. La cuisson peur prendre peut-être plus de temps quand le pain est entouré de légumes. Les restes peuvent être utilisés dans des sandwiches. Recette prévue pour 4 à 6 personnes.

TACOS A LA VIANDE ROUGE

460 ml de reste de viande rouge
(par exemple les restes du ragoût de viande rouge, page 16)
1 ou 2 cuillères à *soupe de piment chili*
1 oignon de taille moyenne, haché
4 cuillères à *soupe de saindoux*
8 tortilla de maïs
460 ml de fromage râpé
2 tomates, hachées
60 ml de feuilles de coriandre hachées

Hachez les restes de viande finement et mélangez avec la poudre de piment et l'oignon haché. Faites fondre 2 très grosses cuillères de saindoux dans une poêle en fonte. Placez une tortilla dans la poêle en fonte

et mettez 60 ml de viande sur une moitié de tortilla. Utilisez une pince pour plier en deux la tortilla et recouvrez la viande. Faites de même avec la deuxième tortilla. Faites frire les tacos pendant à peu près 2 minutes et ensuite utilisez les pinces pour les retourner. Faites frire de l'autre côté pendant à peu près 2 minutes et transférez à une autre assiette tapissée de plusieurs couches d'essuie-tout. Répétez l'opération avec les autres tortillas et le mélange à base de viande, ajoutez plus de saindoux au fur et à mesure des besoins.

Servez les tacos avec le fromage râpé, les tomates hachées et les feuilles de coriandre hachés. Avant de manger, ouvrez chaque tacos et ajoutez du fromage, des tomates hachées et des feuilles de coriandre hachées. Recette prévue pour 4 personnes.

REMARQUE: Vous pouvez aussi faire la farce des tacos avec 450 grammes de viande hachée. Faites cuire le bœuf haché dans un plat jusqu'à ce qu'il ait bruni et mélangez avec 4 cuillères à soupe de concentré de tomates et 1 ou 2 cuillères à soupe de poudre de piment. Continuez avec la recette ci-dessus.

REPAS PLAT UNIQUE AVEC CÔTELETTES

4 côtelettes (agneau, porc ou venaison)
le jus d'un citron ou 4 cuillères à soup de vinaigre blanc ou vinaigre de cidre
230 ml de farine blanche non traitée
du sel non-raffiné et du poivre
120g de beurre fondu, graisse de bacon ou saindoux
légumes hachés tels que oignons, champignons, carottes, pommes de terre, etc
plusieurs petites branches d'herbes aromatique fraîches ou 2 cuillères à soupe d'herbes séchées

Faites mariner les côtelettes dans le jus de citron ou le vinaigre pendant plusieurs heures. Séchez avec du papier essuie-tout et enrobez dans un mélange de farine, de sel et de poivre. Placez dans deux plats en pyrex graissés avec les légumes. Versez dessus la graisse fondue et garnissez avec les branches d'herbes aromatiques fraîches (ou saupoudrez d'herbes séchées). Faites cuire au four à 180 degrés C. pendant 1h 30. Recette prévue pour 2 à 4 personnes.

LE LAIT CRU ENTIER

Le lait et les produits laitiers comme le yaourt et le fromage peuvent être des aliments très sains, mais seulement si le lait contient toute la graisse. La graisse du beurre dans le lait fournit des vitamines importants telles que la vitamine A, D, et K2, qui sont nécessaires pour aider à assimiler le calcium, le phosphore et d'autres sels minéraux dans le lait. De plus, la graisse du beurre dans le lait le rend plus facile à digérer et aussi il est moins susceptible de transcauser des maladies.

Le meilleur lait vient des vaches qui vivent dehors et mangent de l'herbe fraiche, et qui n'est pas transformé par la pasteurisation ou l'homogénéisation.

La pasteurisation est un procédé qui chauffe le lait à haute température et détruit beaucoup des bonnes choses dans le lait et le rend très difficile à digérer. L'homogénéisation brise la graisse du lait et rend les composants de la graisse moins sains. Le lait qui n'est pas transformé s'appelle du « lait cru ».

Beaucoup de spécialistes en matière de santé vous diront que le lait cru est dangereux mais en réalité le lait pasteurisé cause plus de maladies que le lait cru. Par le passé, le lait cru était même utilisé dans les dispensaires pour guérir certaines maladies. Les études montrent que le lait cru est bien meilleur que le lait pasteurisé pour construire le squelette , une dentition solide et augmente la résistance aux maladies. Le lait cru protège contre les allergies et l'asthme et l'on observe aussi souvent une amélioration du comportement des enfants. Vous pouvez trouver du lait cru dans certains supermarchés biologiques ou même classiques, ou bien en direct chez le paysan.
Pour plus d'information sur le lait cru vous pouvez consulter le site: www.realmilk.com.

LE LAIT ÉPICÉ

350 ml de lait cru
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1/4 cuillère à café d'extrait de vanille
1/4 cuillère à café de cannelle

Placez tous les ingrédients dans une grande tasse et placez la tasse dans une casserole d'eau frémissante pour la chauffer au bain-marie. Remuez de temps

en temps pendant que le mélange chauffe jusqu'à la température souhaitée. Servez chaud. Recette prévue pour 1 personne.

TONIQUE AU LAIT CRU

460 ml de lait cru
2 jaunes d'œufs (de poules érlevéres en plein air)
2 cuillères à soup de sirop d'érable
1/4 cuillère à café d'extrait de vanille

Cette boisson est pour les athlètes! Utilisez un fouet pour mélanger les jaunes d'œuf avec le lait. Versez ensuite le sirop d'érable et l'extrait de vanille dans le lait et mélangez.

QUELQUES ELEMENTS INTERESSANTS CONCERNANT LE LAIT ENTIER ET CRU

LE LAIT CRU contient une enzyme appelée la lactoperoxydase, qui tue les mauvaises bactéries; cette enzyme ne fonctionne plus correctement suite à la pasteurisation.

LE LAIT CRU contient une enzyme appelée la lactoferrine, qui prévient l'anémie; cette enzyme ne fonctionne plus bien très suite à la pasteurisation.

LE LAIT CRU contient des substances qui aident à fortifier le tube digestif; quand le lait est pasteurisé ces substances ne fonctionnent plus très bien et le lait peut irriter le tube digestif.

LE LAIT CRU contient des bactéries spéciales appelées les lactobacilles, qui sont très bénéfiques pour la santé. Quand notre tube digestif est rempli de ces bonnes bactéries, on digère nos aliments plus facilement.

LE LAIT CRU contient des globules blancs et beaucoup d'autres composantes importantes que l'on trouve dans le sang; pour cette raison, le lait cru soutient le système immunitaire. Ces composantes ne fonctionnent plus suite à la pasteurisation.

LE LAIT CRU contient beaucoup de graisses importantes, qui soutiennent notre santé de bien des manières; ces graisses sont abîmées pendant le processus de pasteurisation et d'homogénéisation.

LE YAOURT

Le yaourt est un genre de lait fermenté qui contient des enzymes et des bactéries bénéfiques. Ceci aide à la digestion et aussi aide le corps à absorber les vitamines et les sels minéraux. Vous pouvez faire du yaourt maison avec du lait entier en vous servant d'une yaourtière – dans l'idéal utilisez du lait entier cru.

Si vous achetez du yaourt, achetez du yaourt entier sans sucre. (Si vous ne trouvez pas de yaourt entier vous pouvez ajouter de la crème dans le yaourt.) Vous pouvez ensuite ajouter du sirop d'érable si vous avez besoin qu'il soit plus sucré. Le yaourt sucré se marie très bien avec les fruits frais.

Il y a beaucoup d'autres laits fermentés qui ressemblent au yaourt dans le monde. En Amérique, les gens avaient pour habitude de boire un lait fermenté appelé le babeurre; un exemple de lait fermenté originaire du Moyen-Orientqui est de plus en plus poopulaire s'appelle le kéfir.

Vous pouvez fabriquer vous-même ces saines boissons au lait, si sain, à partir de lait entier utilisant des cultures spéciales. Pour trouver les vendeurs de ces cultures pour le lait, commandez le Shopping guide en anglais de la Foundation Weston Price, www.westonaprice.org, vous pouvez aussi vous renseigner dans votre supermarché biologique.

SMOOTHIE AU YAOURT (BOISSON MIXÉE)

230ml de yaourt nature, de préférence fait à partir de lait entier
2 cuillères à soupe de crème
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
100g de fruit frais tels que framboises, fraises, pêches ou bananes
2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
1/4 de cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)

Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

NOTE: Si vous utilisez de la banane, soyez sûr d'inclure de l'extrait de vanille et une pincée de cannelle ou de muscade. Recette prévue pour 1 personne.

SAUCE AU YAOURT

350 ml de yaourt nature, préférablement fait avec du lait entier
60 ml de jus de citron frais
60 ml d'eau
3 gousses d'ail, pelées et écrasées
une pincée de sel non raffiné

Mélangez tous les ingrédients. Servez en accompagnement de la viande grillée ou du riz complet. Recette prévue pour environ ½ litre de sauce.

SOUPE FROIDE AU CONCOMBRE ET AU YAOURT

3 concombres de taille moyenne
60 ml de jus de citron frais
480 ml de yaourt nature
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
1 cuillère à café de sel non-raffiné
2 cuillères à soupe de feuilles de menthe fraiche haché
2 cuillères à soupe de feuilles de l'aneth fraîs
ou 1 cuillère à café de feuilles de l'aneth séché

Epulchez et coupez les concombres en longueur. Utilisez un couteau pour enlever les graines, et les jeter. Placez les concombres, le jus de citron, le yaourt, l'ail et le sel dans un mixeur et mixez 1 minute jusqu'à ce que tous les ingrédients soitent bien mixés. Rajoutez les feuilles de menthe et les feuilles de l'aneth. Laissez refroidir au frigo. Versez une la louche dans chacque bol à soupe et servez. Recette prévue pour 6 personnes.

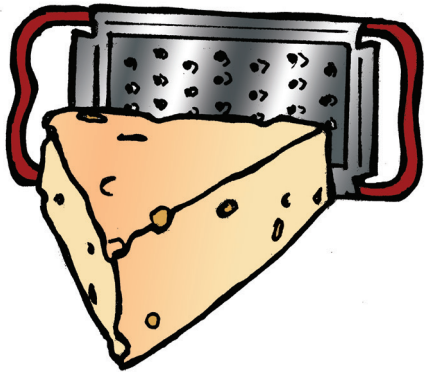
LE FROMAGE

Le fromage est extrêmement nourrissant. Soyez sûr d'acheter du vrai fromage (pas de spécialité fromagère ou de fromage fondu), de préférence au lait cru. C'est délicieux comme snack, seul ou en accompagnement de biscuits salés ou de pain, et peut être utilisé pour faire un sandwich à emporter à l'école, au travail ou en voyage.

QUESADILLAS

4 tortillas à la farine de blé, préférablement complète
un volume de 480 ml de fromage râpé
un volume de 240 ml de viande ou de saucisse, hachées (facultatif)
1 petit oignon, pelé et haché
1 petit piment jalapeno, égrainé et haché finement
à peu près 120 g de saindoux
crème fraîche
1 avocat, pelé et découpé en quartier

Faites fondre le saindoux dans une grande poêle en fonte. Placez une tortilla dans la poêle. Placez 1/4 du fromage râpé, 1/4 de la viande hachée ou de la chair à saucisse et 1/4 de l'oignon haché mélangé à 1/4 du piment coupé, sur la moitié de la tortilla et pliez l'autre moitié pour couvrir le fromage, ce qui vous permet de faire cuire deux tortillas en même temps. Quand le dessous est doré, retournez-la et faites dorer de l'autre côté. Faites de même pour les autres tortillas. Placez-les dans un grand plat dans un four chaud en attendant que tout soit cuit.
Servez avec de la crème fraîche et des quartiers d'avocat bien mûr. Recette prévue pour 4 personnes.



SAUCE AU FROMAGE

un volume de 600 ml de fromage râpé
1 cuillère à soupe de beurre
1/4 de cuillère à café de poudre de moutarde
1/4 de cuillère à café de sel non raffiné
une pincée de poivre de Cayenne
à peu près 30 ml de lait entier
2 jaunes d'œufs, battus légèrement

Placez le fromage et le beurre dans un bol ou un grand verre a mesurer en pyrex et placez-le dans de l'eau frémissante, tournez du temps en temps jusqu'à ce que ce soit fondu. Assaisonnez et ajoutez le lait progressivement. Ajoutez progressivement les jaunes d'œufs, en tournant sans arrêt. Servez sur du pain au levain ou des légumes cuits. Recette prévue pour à peu près 700 ml de sauce.

CRÈME ANGLAISE AU FROMAGE

un volume de 230 ml de fromage râpé
230 ml de lait entier
230 ml de crème
2 œufs, bien battus
1/4 de cuillère à café de sel non-raffiné
1/4 de cuillère à café de moutarde de Dijon
1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne

Placez le fromage, le lait et la crème dans un bol ou un grand verre à mesureur en Pyrex. Placez ce récipient dans de l'eau frémissante. Tournez de temps en temps jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le lait chaud au toucher. Retirez du feu et ajoutez tout en tournant les œufs battus et l'assaisonnement.

Versez le mélange dans un plat beurré de 1 litre ou dans 4 petits ramequins individuels. Placez un plat avec 2 cm d'eau au fond dans le four préchauffé à 180 degrés C. Quand l'eau est frémissante, placez le plat beurré ou les 4 petits ramequins individuels dans l'eau. Faites cuire au four à peu près 20 minutes pour le grand plat, ou 10 minutes pour les petits. Recette prévue pour 4 personnes.

LES POISSONS ET LES CRUSTACÉS

Le poisson et les fruits de mer sont des aliments très sains; ils devraient être consommés au moins une fois par semaine. Le poisson fournit d'importantes vitamines et sels minéraux, en plus d'une graisse particulièrement bonne pour le cerveau. Les petits poissons gras tel que les sardines et les anchois sont une très bonne source de vitamine D et de calcium. Les fruits de mer tels que les crevettes sont riches en vitamine D; les huîtres, les palourdes et les moules fournissent de la vitamine B12 et une quantité de nutriments importants.

Les grands poissons tels que l'espadon et le thon peuvent contenir des élevés niveau de mercure, il est donc plus prudent de ne manger ce genre de poisson qu'occasionnellement.

Le poisson sauvage est plus riche en nutriments que les poissons d'élevage, et il y a moins de chance qu'ils contiennent des éléments chimiques nocifs.

SOUPE AU MAÏS ET FRUITS DE MER

500 g de carapaces de crevettes fraîches
1 cuillères à soupe de beurre ramoli
1 gros oignon
900 ml d'eau
à peu près 500 g de poisson, découpé en morceaux,
ou 500 g de viande de crabe
500 ml de maïs, fraîs ou surgelé
une boîte de tomates hachées
450 ml de crème fraîche
sel non-raffiné et piment de Cayenne

Faites cuire les carapaces de crevettes dans 2 cuillères à soupe de beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Mittez dans un mixeur avec les 2 cuillères de beurre restant et mixez jusqu'à ce que ce soit finement moulu. Passez à travers une passoire. Réservez cette pâte lisse et jetez les morceaux de carapaces restant dans la passoire s'il y en a.

Pendant ce temps, faites sauter l'oignon dans la graisse restante jusqu'à

ce qu'il soit mou. Ajoutez l'eau et mélangez avec le beurre d'écrevisse, qui épaissira la soupe. Ajoutez le poisson ou le crabe, les tomates, le maïs et la crème fraîche. Portez à ébullition et assaisonnez a votre goût avec le sel de mer et le piment de Cayenne. Recette prévue pour 4-6 personnes.

RECETTE SIMPLE DE POISSON AU FOUR

à peu près 500 g de filet de poisson frais, tel que saumon, flétan ou sole
sel non-raffiné
paprika
2 cuillères à soupe de beurre ramoli
un citron, coupé en fines lamelles

Placez le poisson la peau en dessous dans un plat en Pyrex. Parsemez de sel, de paprika et de noisettes de beurre. Garnissez de lamelles de citron. Faites cuire au four doucement à 120 degrés C. pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit à coeur mais encore humide. Recette prévue pour 3 à 4 personnes.

CREVETTES AU BEURRE D'HERBES

500g de crevettes fraîches, avec les carapaces
120 g de beurre
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
2 cuillères à soupe d'herbes aromatiques fraîches, rachées finement,
ou 1 cuillère à café d'herbes séchées
2 tranches de pain au levain sans les croûtes et coupées en deux

Retirez les carapaces des crevettes (reservez de côté pour faire la soupe au maïs et fruits de mer, page 28). Ajoutez les crevettes et faites cuire à feu moyen, remuez en permanence pendant 6-8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites à coeur.

Poussez les crevettes sur le côté de la poêle et faites cuire le pain des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Servez les crevettes et le beurre fondu en nappage sur le pain frit. Recette prévue pour 4 personnes.

LES FRUITS DE MER AU QUOTIDIEN

CROQUETTES DE POISSON

500 g de poisson frais, cuit et émietté
1 œuf entier
2 cuillères à soupe de persil fraîchement haché ou de feuilles de coriandre
350 ml de chapelure
le zeste rapé d'un citron
du sel non-raffiné
du poivre et du piment de Cayenne
beurre ou saindoux pour faire frire

Battez l'œuf et mélangez bien avec 1 tiers de la chapelure, le persil ou les feuilles de coriandre et le zeste de citron. Mélangez le poisson, le sel, le poivre et le piment de Cayenne. Formez 4 à 6 croquettes et trempez-les dans le reste de chapelure. Faites frire dans du beurre ou du saindoux jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Recette prévue pour 2 à 3 personnes.

PÂTE A TARTINER DE POISSON A LA NOIX DE COCO

230 ml de poisson cuit ou thon en boîte
1 cuillère à soupe de jus de citron vert frais
2 gousses d'ail, pelées et pressées
180 ml de crème fraîche
du sel non raffiné et du poivre
2 cuillères à soupe de noix de coco séchée

Placez le poisson, le jus de citron vert, l'ail et la crème fraîche dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez la noix de coco et pulsez le mixeur pour tout mélanger. Mettez au frigo au moins deux heures avant de servir. Recette prévue pour faire à peu près 460 ml.

PÂTE A TARTINER AUX ANCHOIS

60 g d'anchois en boîte, hachés finement
2 bouquets de persil frais, haché
3 gousses d'ail, pelées et finement hachées
1 1/2 cuillères à soupe de concentré de tomates
4 cuillères à soupe de vinaigre de vin
110 ml de huile d'olive extra vierge
4 tranches de pain au levain, grillées

Dans un bol de taille moyenne, mettez les anchois, le persil et l'ail. Mélangez avec le concentré de tomate, le vinaigre et l'huile d'olive. Servez à température ambiante avec le pain au levain grillé.

Recette prévue pour 4 personnes.

SALADE AU THON OU AU SAUMON

1 grande boîte de thon ou 350 ml des restes de saumon
3 branches de céleri, hachées finement
2 oignons verts, hachés finement
4 cuillères à soupe de persil haché ou de feuilles de coriandre
110 ml de crème
2 jaune d'œufs
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
du sel non-raffiné et du poivre fraîchement moulu

Placez le thon ou le saumon dans un bol et émiettez avec une fourchette. Mélangez avec le céleri, l'oignon et le persil ou les feuilles de coriandre. Mélangez la crème avec les jaunes d'œufs et le vinaigre. Mélangez bien avec le poisson et assaisonnez avec le sel non-raffiné et le poivre fraîchement moulu. Utilisez pour faire des sandwiches ou servez avec des tomates en tranche. Recette prévue pour 2 personnes.

REMARQUE: Choisissez du thon à l'eau, sans additifs comme la protéine végétale hydrolysée.

LES ŒUFS

Les œufs sont une nourriture extrêmement saine et économique. Ils fournissent une protéine complète dans les blancs et une variété de graisses saines dans les jaunes. Les jaunes d'œufs contiennent une grande quantité de nutriments importants pour le cerveau. Pour un meilleur contenu nutritionnel, utilisez des œufs provenant de poules élevées en plein air.

LES ŒUFS BROUILLÉS

1 œuf
1 jaune d'œuf
1 cuillère à soupe de crème
1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à café de persil haché ou une pincée d'herbes aromatiques

Battez l'oeuf, le jaune d'oeuf et la crème avec un fouet. Faites fondre le buerre dans un casserole en-dessus d'une flame moyenne. Ajoutez les oeufs battus au beurre et mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les œufs soient brouillés. Servez avec de fines tranches de bacon sans nitrates, des saucisses sans additifs, des pommes de terre sautées ou du pain au levain grillé tartiné de beurre. Recette prévue pour 1 personne.

ŒUF EN COCOTTE

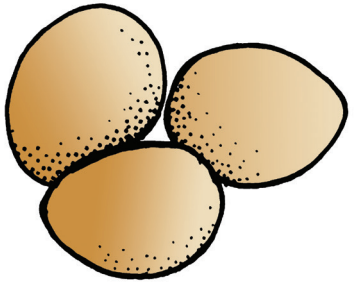
4 tranches de pain au levain
500g de fines tranches de bacon sans nitrates ou de saucisses sans additifs
460 ml de fromage râpé, type Cheddar
6 œufs, battus
460 ml de lait entier
1 cuillère à café de moutarde en poudre

Beurrez un plat en Pyrex mesurant à peu près 23 x 33 cm. Faites cuire le bacon ou les saucisses et découpez en petits morceaux. Déchiquetez le pain en morceaux et placez-les au fond du plat. Saupoudrez le pain avec le bacon (ou les saucisses) cuit puis émietté. Puis saupoudrez le bacon ou la saucisse avec le fromage rapé. Fouettez les œufs, le lait et la moutarde ensemble et versez sur le reste. Faites cuire au four à 180 degrés C. pour 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Recette prévue pour 4 personnes.

LE PETIT DÉJEUNER ANGLAIS

2 œufs entiers
3 morceaux de lard fumé ou 3 saucisses
une tranche de pain au levain
1 tomate, coupée en tranches épaisses
une pincée d'herbes aromatique séchés ou de persil haché

Faites cuire le lard fumé ou les saucisses dans une poêle en fonte. Ensuite reservez dans une assiette et gardez au chaud. Faîtes frire le pain dans la graisse restante jusqu'à ce que le pain soit croustillant des deux côtés et placez sur une assiette chauffée accompagnée du lard ou de la saucisse. Cassez les œufs dans la poêle. Couvrez et faites cuire jusqu'à ce que les blancs soient cuits mais que les jaunes soient encore légèrement coulants. Mettez les œufs dans l'assiette, et placez-les sur le pain grillé. Faites cuire rapidement les tranches de tomate dans la graisse restante et placez-les dans l'assiette. Saupoudrez avec une pincée d'herbes ou de persil. Recette prévue pour 1 personne.



LE JAUNE D'ŒUF POUR BÉBÉ

1 œuf de poule élevée en plein air
une pincée de sel non-raffiné
1/2 cuillère à café de foie de volaille congelé, puis râpé finement

Cette recette ferait un premier repas parfait pour un bébé, à partir de 4-6 mois. Faites cuire l'œuf pendant 3 minutes 1/2 ou jusqu'à ce que le blanc soit ferme mais le jaune encore liquide. Pelez l'œuf et jetez le blanc (car les bébés ne peuvent pas le digérer avant au moins 1 an.) Ajoutez le sel et le foie et servez. Recette prévue pour 1 personne.

LES CÉRÉALES, LES LÉGUMINEUSES ET LES NOIX

Les céréales, les légumineuses et les noix sont les graines de plantes que les humains consomment pour se nourrir. Les céréales incluent le blé, l'orge, le seigle, l'avoine, le riz et le maïs. Les légumineuses sont des graines qui poussent dans des gousses, tels que les haricots noirs, les haricots rouges, les fèves, les pois chiches, les lentilles, les cacahuètes et les noix de cajou; les noix incluent les noix, les moix de pécan, les amandes, les noisettes et les pistaches. Ces aliments permettent de varier les plats et rendent votre régime alimentaire plus intéressant. Ils sont sources de beaucoup de nutriments, parmi eux les vitamines B, des sels minéraux et les graisses spécifiques.

Cependant, toutes les graines contiennent ce que les scientifiques appellent des « anti-nutriments », des substances qui bloquent l'absorbtion des sels minéraux, bloquent la digestion et irritent les intestins. Dans les cultures traditionnelles partout dans le monde, les céréales, les légumineuses et les noix étaient soigneusement préparées dans le but de réduire les niveaux de ces composés, ce qui rend ces aliments plus faciles à digérer. Ces méthodes de préparation incluent la torréfaction, le long trempage des haricots suivi de la cuisson, le trempage des céréales dans de l'eau légèrement acide, suivi de la cuisson, et la fermentation de la pâte à pain comme pour faire du pain au levain.

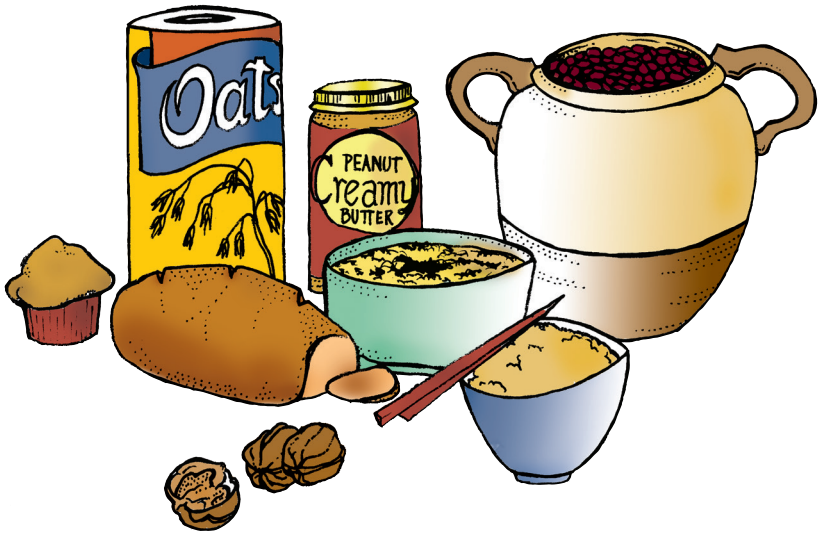
Ces méthodes de préparation ne rendent pas seulement ces aliments plus faciles à digérer, ils augmentent aussi de beaucoup leur quantité de vitamines. Dans les cultures où les hommes dépendent des céréales, des légumineuses et des noix pour la plupart de leurs calories, ces méthodes de préparation leur permettent d'avoir amplement les nutriments nécessaires à leur santé.

Un des problèmes particuliers au blé est une protéine qui s'appelle le gluten. (On le trouve aussi dans le seigle, et l'orge). Chez les personnes qui y sont sensibles, le gluten peut être la cause de beaucoup de dégâts dans les intestins, et mener à des problèmes digestifs ou à la malnutrition. Souvent on diagnostique les personnes qui ont cette sensibilité en disant qu'ils ont la maladie cœliaque ou le syndrome du côlon irritable. Le blé moderne est

plus riche en gluten que les anciennes variétés et souvent du gluten a été rajouté aux produits à base de céréales.

Le mieux pour tout le monde, est de varier les céréales et de ne pas manger que du blé, et d'éviter les produits où l'on a rajouté du gluten. Evitez aussi les aliments à la farine complète qui n'ont pas été préparés de manière à faciliter la digestion. Ceux qui ont le syndrome du côlon irritable ou bien la maladie cœliaque devront éviter le blé complètement et choisir du pain, des biscuits salés et d'autres produits étiquetés « sans gluten ».

Pour éviter que les enfants développent des sensibilités ou des allergies aux céréales, le mieux est d'éviter d'introduire ces aliments jusqu'à ce qu'un enfant ait au moins un an, et de préférence attendre ses deux ans. En attendant, une alimentation riche en nutriments tels qu'une alimentation qui inclue les jaunes d'œufs, le foie, les produits au lait cru entier, la viande ou les produits de la mer aideront le bébé a se construire des intestins forts pour qu'il ou elle puisse jouir d'une alimentation variée sans problèmes durant le reste de sa vie.



LES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER

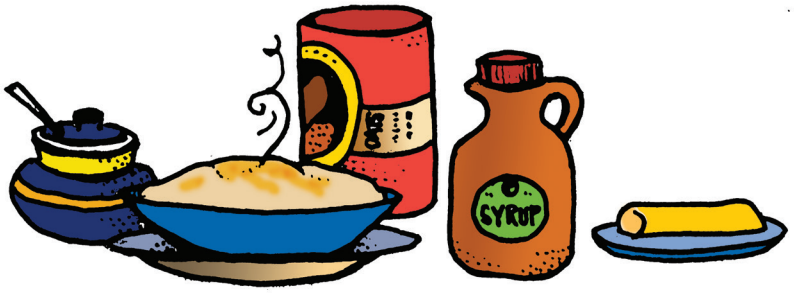
Les céréales du petit déjeuner sont fabriquées en utilisant un procédé appelé l'extrusion, qui force les céréales à passer par un petit trou à très haute température et à sous haute pression, le résultat étant l'obtention de flocons, de formes et de céréales soufflées. Ces céréales du petit déjeuner sont très largement appréciées d'autant plus qu'elles contiennent souvent beaucoup de sucre ajouté.

Malheureusement, très peu de recherches ont été faites sur les conséquences de ces céréales extrudées sur notre santé. Les études sur les animaux indiquent que le procédé d'extrusion rend les protéines dans les céréales très toxiques pour le système nerveux. Manger ces céréales du petit déjeuner au lait froid n'est pas une bonne façon de commencer la journée particulièrement pour les enfants, qui ont besoin de se concentrer à l'école. Une autre céréale du petit déjeuner très appréciée mais qui est difficile à digérer est le muesli.

Bien meilleurs que les céréales du petit déjeuner froid ou le muesli choisissez les porridges d'autrefois tels que les flocons d'avoine cuits qu'on appelle le gruau.

460 ml flocons d'avoine à l'ancienne (pas du précuit)
460 ml d'eau tiède
2 cuillières à soupe de vinaigre, de jus de citron ou de yaourt
460 ml d'eau tiède
1 cuillère à café de sel non-raffiné

Dans un bol en verre, mélangez l'avoine avec 460 ml d'eau tiède et 2 cuillières à soupe de vinaigre, de jus de citron ou de yaourt. Couvrez et laissez dans un endroit chaud pendant une nuit. Le matin, faites bouillir encore 460 ml d'eau, puis ajoutez le sel et l'avoine trèmpée. Portez à ébullition et ensuite réduisez et faites mijoter. Laissez cuire pendant à peu près 10 minutes, en remuant de temps en temps. Recette prévue pour 4 personnes.



Servez avec beaucoup de beurre ou de crème et un édulcorant naturel tel que le miel ou le sirop d'érable. Parmi d'autres garnitures délicieuses on trouve les raisins secs, les flacons de noix de coco, et les noix brissées.

REMARQUE: Cette même technique peut être utilisée pour préparer la crème de blé, les flocons de l'orge, et autres céréales cuites.

CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER CROQUANTES

un litre 400 ml de farine intégrale fraîchement moulue
700 ml de lait entier, cru de préférence
110 ml de yaourt
230 ml d'eau tiède
1 cuillère à café de levure chimique
60 ml d'huile de noix de coco fondue ou du beurre fondu
110 ml de sirop d'érable
1 cuillère à café de sel non-raffiné
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à café de cannelle en poudre

Dans un grand bol, mélangez la farine avec le lait, eau, et le yaourt. Couvrez et laissez à température ambiante pendant une nuit. Le matin, ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien. Si nécessaire, ajoutez plus d'eau pour que le mélange soit suffisamment liquide pour qu'on puisse le verser. Versez dans deux plats en Pyrex de 22 x 33 cm qui ont été préalablement huilés avec de l'huile de noix de coco ou du beurre. Faites cuire au four à 180 degrés C. pendant 35-45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre ressorte propre. Laissez les céréales refroidir et ensuite émiettez-les avec les doigts. Remettez les céréales émiettées dans les plats en Pyrex et remettez au four à 90 degrés C. jusqu'à ce que elles soient complètement sèches et dures. Conservez dans des bocaux hermétiques à température ambiante.

Pour servir, ajoutez du lait cru ou de la crème, et des raisins secs ou des fruits frais. Les céréales seront très croquantes, mais se ramolliront si vous les laissez quelques minutes dans le lait ou la crème avant de les manger. Recette prévue pour 18 portions.

LES CÉRÉALES COMPLETES

LE RIZ COMPLET

230 ml de riz complet
700 ml d'eau
2 cuillères à soupe de yaourt
920 ml d'eau ou de bouillon de poulet (page 13)
4 cuillères à soupe de beurre
1 cuillère à café de sel non-raffiné

Le matin, placez le riz complet dans un bocal de 0,9 l avec les 700ml d'eau et les 2 cuillères de yaourt. Couvrez de façon étanche et laissez tremper dans un endroit chaud pendant la journée. Égoutter le riz à l'aide d'une passoire. (Vous pouvez garder l'eau de trempage au frigo pour la réutiliser la prochaine fois que vous ferez du riz complet.) Faites bouillir les 920 ml d'eau ou de bouillon de poulet et ajoutez le riz trempé, le beurre et le sel.) Amenez à ébulition et laissez bouillir sans couvrir jusqu'à ce que le niveau de l'eau soit descendu jusqu'au niveau du riz. Couvrez la casserole et réduisez le feu pour faire mijoter.

Vous pouvez faire cuire le riz sur la plaque en réduisant le feu au minimum ou dans un four à 120 degrés C. Faites cuire pendant à peu près 2 heures en remuant de temps en temps.

Servez avec de la viande, du poulet ou des fruits de mer. Les restes de riz complet peuvent être utilisés pour la salade de riz (page 49). Recette prévue pour 4 personnes.

LE RIZ COMPLET EN COCOTTE

460 ml de riz complet
920 ml d'eau ou bouillon de poulet (page 13)
4 cuillères à soupe de beurre ou de beurre clarifié
1 petit oignon, pelé et haché
1/4 cuillère à café de graines de cardamone
1 cuillère à café d'herbes séchées italiennes
1 cuillère à café de sel non-raffiné
110 ml de carotte râpée
10 ml de raisins secs

Faites fondre le beurre ou le beurre clarifié dans une poêle en fonte. Faites cuire les oignons dans le beurre ou le beurre clarifié jusqu'à ce qu'ils se ramollissent. Ajoutez le riz et faites cuire dans la graisse avec l'oignon, en

remuant souvent, jusqu'à ce que le riz devienne blanc. Ajoutez les graines de cardamone, les herbes italiennes et le sel; ajoutez l'eau ou le bouillon et amenez à ébullition. Faites bouillir à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit réduit au niveau du riz. Ajoutez les carottes et les raisins secs, couvrez la casserole et faites cuire dans le four à 120 degrés pendant 2 heures. Recette prévue pour 6 à 8 personnes.

LES PANCAKES À LA FARINE COMPLÈTE

460 ml de farine complète
460 ml de yaourt
2 œufs, battus
1 cuillère à café de bicarbonate de soude
2 cuillères à soupe de beurre fondu
60 ml de sirop d'érable

Les pancakes sont comme les crêpes mais plus petites et plus épaisses.

C'est très important que votre farine soit très fraîche. Après l'avoir achetée, mettez-la au frigo. Mieux encore, moulez votre propre farine à partir des céréales entières avec un moulin à grains.

Mélangez la farine avec le yaourt; couvrez et laissez dans un endroit chaud toute la nuit. Le matin, ajoutez le reste des ingrédients et si nécessaire vous pouvez rendre la pâte moins épaisse en ajoutant en peu d'eau. Faites plusieurs fournées sur une plaque chaude ou dans une poêle en fonte. Servez avec du beurre fondu et du sirop d'érable ou une garniture de fromage à la crème (page 70). Recette prévue pour 6 à 8 personnes.

LES PANDAKES (OUCRÊPES) CROUSTILLANTES

Ajoutez de l'eau à un reste de pâte à pancake jusqu'à ce que la pâte soit très liquide. Faites des petites crêpes très fines dans une poêle chaude ou sur une plaque de cuisson. Placez-les sur une plaque à pizza dans un four tiède et laissez-les sécher jusqu'à ce qu'elles soient très sèches et croquantes. Ces crêpes sont parfaites pour être utilisées comme biscuits salés avec une garniture de fromage à la crème, du pâté de foie de poulet (page 18), ou une pâté de poisson et au noix de coco (page 30).

PAIN ET BISCUITS SALÉS

Les consommateurs font face à un dilemme quand il s'agit de choisir leur pain. La plupart des pains sont faits avec de la farine blanche, qui ne contient pas beaucoup de vitamines ni de sels minéraux. De plus, la plupart des pains du commerce contiennent de nombreux additifs et des graisses et huiles malsaines. La farine est souvent blanchie avec un produit chimique qui est très nocif. Enfin, aujourd'hui beaucoup de fabricants ajoutent des petites quantités de farine de soja au pain, ce qui peut causer des problèmes de thyroïde et des désordres digestifs chez les personnes qui sont sensibles au soja.

Comme alternative à la farine blanche, il y a beaucoup de marques de pain au blé complet et de pains aux céréales complètes disponibles, surtout dans les magasins diététiques. Mais ces pains présentent d'autres problèmes spécifiques, puisque les farines sont généralement utilisées sans préparation adéquate. Ils peuvent causer des problèmes digestifs sérieux, surtout si le gluten est l'un des additifs dans ce pain.

La bonne façon de faire du pain, c'est à travers une longue fermentation, qui a pour résultat un pain au levain. Les pains au levain artisanaux sont de plus en plus disponibles, alors n'hésitez pas à les demander dans votre magasin diététique. Ils sont plus chers que les pains fabriqués de façon industrielle, cependant ils sont riches et nourrissants, alors vous en mangerez probablement moins.

Si vous ne tolérez pas le blé ou les céréales au gluten, cherchez du pain sans gluten dans le compartiment surgelé de votre magasin diététique.

Assurez-vous de manger le pain avec beaucoup de bon beurre. Le beurre vous aidera à digérer le pain.

La fondation Weston Price publie un guide des courses qui fournit les marques de pains sains et de biscuits salés.Vous pouvez commander votre guide en appelant (202) 363-4394 ou en visitant le site web www.westonaprice.org, et en cliquant sur: « Order Materials ». (Ce guide des courses présente surtout des marques américaines et est donc surtout utile pour les personnes vivant aux Etats-Unis.)

RECETTE POUR MACHINE À PAIN

110 ml plus 2 cuillères à *soupe de yaourt*
170 ml d'eau
un volume de 920 ml de farine intégrale, moins 3 cuillères à soupe
1 3/4 de cuillère à café de granulés de levure sèche
3 cuillères à soupe de poudre d'arrow-root (disponible en magasin diététique)
1 cuillère à café de sel non-raffiné
1 cuillère à soupe de mélasse
2 cuillères à soupe de beurre

Mélangez le yaourt avec de l'eau et ajoutez à la farine. Mélangez pour former une pâte. Couvrez et laissez dans un endroit chaud pendant 18-24 heures.

Mettez la pâte plus la levure, l'arrow-root, le sel, la mélasse et le beurre dans la machine à pain. Réglez la machine pour cuisson pain complet et mettez en marche. Quand la machine est à mi-temps du pétrissage, vérifiez que tous les ingrédients sont bien mélangés et que la texture est bonne. Si la texture est visqueuse rajoutez plus d'arrow-root, si c'est trop sec, rajoutez quelques gouttes d'eau, goutte à goutte. Continuez en suivant les consignes. Profitez bien du pain!

CROÛTONS DE PAIN

3 tranches de pain au levain
110 ml de saindoux ou de beurre

Retirez les croûtes des tranches de pain et coupez-les en cube. Faites fondre la graisse dans une poêle en fonte et faites frire les cubes de pain à feu moyen, en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les croûtons sont délicieux en accompagnement d'une salade et d'une soupe.

POUR PLUS D'INFORMATION

http://www.westonaprice.org/food-features/our-daily-bread

LES LÉGUMINEUSES

Bien que les légumineuses telles que les haricots ou les lentilles ne soient pas un substitut pour les aliments d'origine animale tels que la viande, les œufs et le fromage, elles fournissent des sels minéraux et protéines supplémentaires dans un régime alimentaire où les produits d'origine animale sont réduits.

Une des légumineuses qui doit être évitée est le soja. Les haricot de soja contiennent beaucoup de toxines, dont un complexe ressemblant à l'œstrogène qui peut causer des désordres thyroïdiens et une perturbation endocrinienne; quand les haricots de soja sont traités pour fabriquer des substances modernes semi-alimentaires tels que l'isolate de protéine de soja et les fibres végétales protéiques, encore plus de toxines sont formées. Traditionnellement, les Asiatiques mangeaient seulement le soja sous forme fermentée, et seulement en petite quantité.

Toutes les légumineuses devraient être trempées assez longtemps avant d'être cuites pour neutraliser les nombreux inhibiteurs de sels minéraux et inhibiteurs d'enzymes qu'ils contiennent.

HARICOTS FRITS

460 ml d' haricots noirs
1 litre 380 ml d'eau tiède
920 ml d'eau
1 cuillère à café de sel non-raffiné
110 ml de saindoux
110 ml de fromage émietté

Faites tremper les haricots pendant 12 heures dans l'eau tièdes. Egouttez, et rincez bien et placez dans une casserole avec 920 ml d'eau et 1 cuillère à café de sel. Portez à ébullition et écumez ce qui remonte à la surface. Réduisez le feu, couvrez puis laissez mijoter pendant plusieurs heures, EN remuant ed temps en temps, jusqu'à ce que les haricots soient très tendres. Si nécessaire, ajoutez de l'eau de telle manière que les haricots soient toujours couverts. Égouttez les haricots et placez-les dans un mixeur. Mixez jusqu'à ce que la purée soit lisse, ajoutez un peu d'eau de cuisson si la pâte decharicots n'est pas suffisamment liquide. Faites fondre le saindoux dans une grande poêle en fonte et faites cuire les haricots dans le saindoux, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que tout le saindoux soit absorbé par les haricots. Servez en saupoudiant de fromagefrais . Recette prévue pour 6 personnes.

SOUPE DE LENTILLES AU CURRY

230 ml de lentilles, trempées dans de l'eau chaude pendant environ 7 heures
60 ml de beurre
le jus de 2 citrons

1 cuillère à café de sel non-raffiné
230 ml de crème ou de crème fraîche
2 gros oignons, hachés
4 grandes carottes, pelées et hachées
4 cuillères à soupe de poudre de curry
environ 690 ml de bouillon de poulet ou d'eau

Dans une grande casserole, faites cuire les carottes et les oignons dans le beurre à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Rajoutez la poudre de curry et le sel. Égouttez les lentilles et ajoutez-le au bouillon de poulet ou l'eau. Amenez doucement à ébullition et faites cuire jusqu'à ce que les lentilles soient ramollies, environ 30 minutes. Mixez la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse avec un mixeur plongeant. Ajoutez la crème et le jus de citron. Si la soupe est trop épaisse, ajoutez de l'eau ou du bouillon. Recette prévue pour 6 personnes.

HARICOTS AU FOUR

460 ml de haricots blancs
250 g de bacon3 cuillères à soupe de mélasse
1/2 cuillère à café de moutarde sèche
1/4 cuillère à café de poivre noir
1 oignon, pelé et finement haché
1 kilo de saucisse, coupées en tranches
1 petite boîte de concentré de tomate
2 cuillères à café de sel non-raffiné
110 ml de sirop d'érable

Faites tromper les haricots toute la nuit dans de l'eau tiède. Égouttez les haricots et couvrez de nouveau avec de l'eau. Faites cuire approximativement 1 ou 2 heures puis égouttez. Mettez les haricots dans un plat graissé de 1 litre 80 en plaçant une portion de haricots au fond du plat, puis mettez une couche de bacon, d'oignon et de saucisse et continuez ainsi.

Dans une petite casserole, mélangez le reste des ingrédients. Portez le mélange à ébullition. Versez sur les haricots et rajoutez de l'eau pour couvrir les haricots.

Couvrez le plat avec un couvercle et faites cuire à 120 degrés C. pendant 3 à 4 heures, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Vérifiez le plat à peu près à mi-cuisson, et ajoutez plus de liquide si nécessaire pour empêcher les haricots de devenir trop secs. Recette prévue pour 6 personnes.

LES NOIX

Les noix sont très nutritives mais comme les autres céréales et légumineuses, les noix contiennent des substances qui peuvent bloquer l'absorption de sels minéraux et aussi irriter le tube digestif. La cuisson au four élimine certaines de ces substances mais le meilleur moyen de préparer les noix est de faire des « noix croustillantes ». Cette technique de préparation rend les noix beaucoup plus digestes. Les « noix croustillantes » font d'excellents snacks surtout quand on les associe à du fromage, du lait entier cru ou de la viande.

LES NOIX CROUSTILLANTES

920 ml de noix, de noix de pécan, d'amandes, de noix de macadamia, de noix de cajou ou de cacahouètes
à peu près 1 l d'eau chaude
2 cuillère à *soupe de sel non raffiné*

Placez les noix dans un bol avec de l'eau et du sel, ajoutez plus d'eau si nécessaire pour recouvrir complètement les noix. Couvrez le bol avec use serviette et faites tremper les noix à température ambiante pendant 7 heures. (Pour les noix de cajou ne faites tremper que 6 heures). Égouttez et étalez sur des plaques de four en inox. Placez dans un four chaud (65°-75° degrés C.) pendant 24-48 heures; remuez de temps en temps jusqu'à ce que les noix soient complètement sèches et croquantes. Meettez ensuite dans des récipients étanches. En suivant cette recette, vous aurez un volume de 230 ml de noix croustillantes.

REMARQUE: Les noix exotiques se conserveront plusieurs semaines à température ambiante, mais les noix de chez nous devraient être conservées au réfrigérateur ou au congélateur.

LES NOIX AUX HERBES

920 ml de noix préparés selon la recette de noix croustillantes, de noix de pécans ou de noix de cajou (voir recette ci-dessus)
4 cuillères à soupe de beurre fondu
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
2 cuillères à café de sel non-raffiné
1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne

Mélangez le sel, les herbes italiennes et le poivre de Cayenne avec le beurre. Dans un grand bol, faites invorporez les noix au le mélange de beurre. Placez sur une plaque à pâtisserie et cuire à 150 degrés C pendant à peu près 20 minutes, en tournant à de temps en temps pour être sûr que les noix ne brûlent pas. Entreposez ensuite dans un récipient et conservez au réfrigérateur. En suivant cette recette, vous aurez un volume de 920 ml de noix aux herbes.

LES NOIX DE CAJOU AU CURRY

920 ml de noix de cajou préparées selon la recette des noix croustillantes
4 cuillères à soupe de beurre fondu
2 cuillères à café de sel non-raffiné
4 cuillères à soupe de curry en poudre
60 ml de sirop d'érable ou de sucre de canne brun Rapadura (voir page 77)

Mélangez le sel, le curry en poudre et le sirop d'érable ou le sucre du canne avec le beurre. Dans un grand bol, incorporez les noix au mélange de beurre. Étalez sur une plaque à pâtisserie et faites cuire au four à 150 degrés C. pendant à peu près 20 minutes, en tournant de temps en temps pour s'assurer que les noix ne brûlent pas. Conservez au frigo dans des récipients. En suivant cette recette, vous aurez un volume de 920 ml de noix de cajou au curry.

LE BEURRE DE NOIX CROUSTILLANTES

460 ml de noix préparées selon la recette des noix croustillantes
2 cuillères à soupe de miel non-raffiné
180 ml d'huile de noix de coco
une cuillère à café de sel non-raffiné

Placez les noix croustillantes et le sel dans un mixeur et moulez jusqu'à ce qu'elles deviennent une poudre fine. Ajoutez le miel et l'huile de noix de coco et mixez jusqu'à ce que ce soit lisse. Conservez au réfrigérateur, mais laissez ramolir à température ambiante un peu de temps avant de le consommer. Le « beurre » est un peu liquide à température ambiante mais il durcit quand il est au frais. Consommez avec des bâtonnets de céleri, des morceaux d'endive, des crêpes croustillantes (page 39) ou du pain au levain grillé. En suivant cette recette, vous aurez 460 ml du beurre de noix croustillantes.

CROQUANTS AUX NOIX

230 ml de noix préparées selon la recette des noix croustillantes puis concassées
4 cuillères à soupe de beurre
110 ml de sirop d'érable ou du sucre de canne brun (voir page 77)

Faites fondre le beurre dans une poêle en fonte. Ajoutez les noix et le sirop d'érable ou le sucre complet. Faites cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que les noix aient bruni. A utiliser comme garniture sur de la glace. En suivant cette recette, vous aurez 230 ml de croquants aux noix.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Les légumes et les fruits ajoutent de la variété à votre régime alimentaire. Quand on les compare aux produits d'origine animale, ils ne sont pas très denses en nutriments ; cependant, ils fournissent des vitamines B et de la vitamine C, ainsi que toute une gamme de sels minéraux et autres éléments qui nous protègent de la maladie.

Les légumes sont plus nutritifs quand on les sert accompagnés de graisse ou d'huile tels que la salade qu'on accompagne de vinaigrette à l'huile d'olive faite maison, ou les légumes cuits qu'on accompagne de beurre ou dans la soupe qu'on mange avec de la crème. Les nutriments dans les fruits et les légumes sont beaucoup plus facilement assimilables quand ils sont accompagnés de bonnes graisses.

Les légumes pour la salade tels que la laitue ou autres légumes verts tendres, les carottes, les concombres, les poivrons, et les tomates sont faibles en fibres ; la plupart des gens pourront manger ces légumes crus, mais ceux qui ont une digestion fragile ne pourront peut-être pas.

La plupart des légumes, cependant, devraient être cuits, puisque la cuisson rend les légumes riches en fibres plus digestes. La cuisson neutralise

aussi certains éléments des légumes qui peuvent causer des problèmes de santé. Les légumes de la famille des choux (chou, brocoli, chou de Bruxelles, chou vert, chou frisé, chou fleur) contiennent des éléments qui affaiblissent la fonction thyroïdienne; ces éléments se réduisent pendant la cuisson. Certains légumes ont de forts taux d'acide oxalique (épinard, rhubarbe, manioc, blette, et certains légumes verts) ce qui peut causer de douloureux calculs rénaux ou dans d'autres parties du corps. L'acide oxalique est quelque peu détruit à la cuisson.

La plupart des fruits peuvent être mangés crus, mais pour certaines personnes, des fruits comme les pommes, les poires, les pêches et les abricots sont plus faciles à digérer quand ils sont cuits.

Les fruits exotiques tels que les bananes, les ananas, les papayes et les mangues contiennent des enzymes qui aident à la digestion, il vaut mieux les manger cru.

Les fruits et les légumes seront plus riches en nutriments s'ils sont achetés localement et s'ils sont de saison. Les fruits et les légumes biologiques poussent sans recours aux pesticides.

Pour ceux qui ont peu de moyens, sachez que parmi les légumes les plus riches en nutriments se trouvent ceux qui sont les plus économiques, tels que les carottes, les pommes de terre, la patate douce, et les betteraves.

LES SALADES

Utilisez une variété de légumes dans les salades, et servez toujours la salade avec de la vinaigrette faite maison. N'hésitez pas à ajouter plusieurs autres ingrédients pour les rendre plus intéressantes, tels que des noix hachées, du fromage râpé ou en morceaux, des croûtons faits maison (page 41), des fruits secs, et de la viande hachée ou râpée. Une salade du chef peut servir de repas complet.

LA SALADE DU CHEF

460 ml feuilles de laitue romaine
230 ml de fromage râpé
110 ml de bacon sauté puis émietté
230 ml de croûtons maisons (page 41)
230 ml de reste de poulet ou jambon, en cubes
un avocat mur pelé et coupé en cubes
une tomate mure, coupée en cubes
un œuf dur, coupé en quartiers
110 ml de vinaigrette maison (page 67)

Placez la laitue au centre d'une grande assiette et arrangez le fromage, le bacon, les croûtons, la viande, les avocats, les tomates et les œufs en petits tas autour de la salade. Arrosez de vinaigrette. Recette prévue pour 2 personnes.

LA SALADE VERTE

environ 320 ml de feuilles vertes de salades diveres comme le mesclun, panaché de jeune laitue, roquette, ou cresson

un petit oignon rouge, pelé et coupé en fines lamelles
110 ml de noix croustillantes (page 45)
110 ml de roquefort ou fromage bleu
110 ml de vinaigrette faite maison

Placez les salades dans un saladier et garnissez d'oignons, de noix croustillantes et de roquefort. Mélangez la salade avec la vinaigrette et servez. Recette prévue pour 3 personnes.

LA SALADE DE RIZ

460 ml de reste de riz complet (page 38)
230 ml de cube d'ananas frais
un bouquet d'oignons verts en cubes
un poivron rouge, égrainé et coupé en cubes
un poivron vert, égrainé et coupé en cubes
110 ml de noix croustillantes (page 45)
170 ml de vinaigrette maison (page 67)

Placez le riz, l'ananas, les oignons verts, les poivrons rouges et verts et les noix croustillantes dans un bol. Ajoutez la vinaigrette et mélangez bien. Recette prévue pour 4 personnes.

LA SALADE DE CAROTTES AU GINGEMBRE

460 ml de carottes râpées
110 ml de raisins secs
un petit oignon rouge, en cubes
230 ml d'ananas frais
un morceau de gingembre frais de 2 cm de long, pelé et râpé
170 ml de vinaigrette (page 67)

Placez les carottes, l'ananas, l'oignon et les raisins secs dans un bol. Ajoutez le gingembre râpé à la vinaigrette. Mettez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien. Recette prévue pour 4 personnes.

LES LÉGUMES CUITS

Pour faire cuire les légumes à la vapeur, il vous faudra une marmite à vapeur en deux parties, ou un grand égouttoir que vous pouvez placer dans une casserole d'eau. Pour les légumes cuits dans du beurre ou d'autres graisses saines, utilisez une poêle en fonte.

MÉLANGE DE LÉGUMES CUITS À LA VAPEUR

3 carottes, pelées et coupées en diagonale
230 ml de haricots verts, les bouts enlevés et coupés dans le sens de la longueur
une petite betterave, pelée, et coupée en deux, puis en tranches
2 cuillères à soupe de beurre ramolli

Placez les légumes dans le haut d'une marmite à vapeur au-dessus de l'eau frémissante. Couvrez et faites cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Transférez dans un plat de service et nappez de beurre. Les légumes peuvent être conservés dans un four chaud pendent environune demi-heure jusqu'à ce que voussoyez prêts à les servir. Recette prévue pour 3 ou 4 personnes.

MÉLANGE DE MAÏS

4 épis de maïs frais
Un petit oignon, haché finement
un poivron rouge, égrainé et haché
un poivron vert, égrainé et haché
1/4 de cuillère à café de piment rouge
1/2 de cuillère à café de sel non-raffiné
60 ml de beurre, de saindoux ou reste de graisse de bacon

Enlevez les grains des épis de maïs et mettez-les de côté. Faites fondre le beurre, le saindoux ou le reste de graisse de bacon dans une poêle en fonte. Faites revenir les oignons et les poivrons dans la graisse avec les flocons de piment et le sel jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Recette prévue pour 4 personnes.

GRATIN DE CHOU-FLEUR

1 chou-fleur entier
460 ml de sauce au fromage (page 27)
sel non-raffiné
110 ml de chapelure de pain au levain

Enlevez le cœur du chou-fleur. Coupez-le en morceau et placez-les dans le haut de la marmite à vapeur. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soitent tendres et transférez-les dans un plat en Pyrex beurré. Saupoudrez de sel et versez la sauce au fromage sur le chou-fleur. Garnissez de chapelure. Faites cuire au four à 180 degrés C pendant environ 15 minutes. Recette prévue pour 4 ou 6 personnes.

LÉGUMES TUBERCULES RÔTIS

450 ml de carottes, pelées et coupées en diagonale
450 ml de petits oignons, pelés
450 ml de navets, pelés et coupés en petits morceaux
450 ml de betteraves, pelées et coupées en petits morceaux
11O ml d'huile d'olive
2 cuillères à café de sel non-raffiné
une demi-cuillère à café de poivre moulu fraîchement
4 cuillère à soupe de beurre

Placez les légumes dans un plat en Pyrex (à peu près 20 cm sur 30 cm). Arrosez les légumes d'huile d'olive et mélangez bien avec le sel et le poivre. Parsemez le plat de petits morceaux de beurre. Faites cuire au four à 180 degrés C pendant à peu près 2 heures. Retournez les légumes de temps en temps pour les empêcher de brûler, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Recette prévue pour 6 à 8 personnes.

LES SOUPES DE LÉGUMES

Une des meilleurs façons de manger les légumes est dans une soupe. La soupe faite maison est un repas délicieux et nourrissant. La soupe peut être faite en grande quantité et congelée pour être utilisée plus tard. La soupe faite maison est beaucoup plus riche en nutriment que les soupes en boîte ou en sachet, et ne contient pas d'additifs nuisibles tels que le GMS ou la protéine végétale hydrolysée.

VELOUTÉ DE LÉGUME

2 oignons de taille moyenne, pelés et hacgés
2 carottes, pelées et hachées
2 pommes de terre de taille moyennes, pelées et découpées en morceaux
4 cuillère à soupe de beurre
1, 80 litre de bouillon de poulet (page 13) ou un mélangé de bouillon et d'eau.
1/2 cuillère à café de thym séché
2 courgettes, bouts enlevés et découpeées
sel non-raffiné et poivre fraîchement moulu
230 ml de crème épaisse
croûtons faits maison (page 41)

Faties fondre le beurre dans une grande marmite à feu doux. Ajoutez les oignons et les carottes et faites cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendre, à peu près 1/2 heure. Ajoutez le bouillon, les pommes de terre et le thym et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Ajoutez la courgette et mijotez jusqu'à ce qu'elle soit cuite aussi. Utilisez un mixeur plongeur pour mixez la soupe jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse. Assaisonnez avec du sel non-raffiné et du poivre fraîchement moulu. Ajoutez la crème et faites chauffer jusqu'à ce qu'il y ait de la vapeur, mais ne pas la laisser bouillir. Si la soupe est trop épaisse, diluér avec un peu d'eau. Servez avec des croûtons faits maison. Recette prévue pour 6 ou 8 personnes.

REMARQUE : Un reste de soupe peut être congelé pour être utilisé plus tard.

LA SOUPE DE LÉGUMES ET DE LARD SALÉ

230 gr de lard salé sans nitrate, coupé en petits morceaux
1 oignon de taille moyen, haché
3 carottes de taille moyenne, pelées et râpées
1 poivron vert, égrainé et haché
1 l 280 ml de grains de maïs éfrais ouo congelé
1 l 280 ml de bouillon de poulet fait maison (page 13)
460 ml de tomates hachées, fraîches ou en conserve
230 ml de crème ou de crème fraîche
du sel non-raffiné et du poivre
une demi cuillère à café de poivre du Cayenne
3 cuillères à soupe de persil haché ou de ciboulette

Faites cuire le lard fumé avec les oignons, les carottes et le poivre dans une casserole jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés. Ajoutez le maïs, le bouillon de poulet, les tomates et la crème ou crème fraîche et portez à ébullition. Ajoutez le poivre du Cayenne et assaisonnez avec le sel non-raffiné et le poivre. Servez dans des assiettes à soupe et garnissez de persil ou de ciboulette. Recette prévue pour 6 à 8 personnes.

LA SOUPE L'OIGNON

6 oignons rouges de taille moyenne, pelés et tranchés finement
110 ml de saindoux ou un reste de graisse de bacon
110 ml de vin rouge ou d'eau-de-vie (facultatif)
1380 ml de bouillon de queue de beuf (page 12)
2 cuillères à café d'herbes de Provence.
230 ml de crème ou de crème fraîche

Faites fondre le saindoux ou la graisse de bacon dans une grande cocotte. Ajoutez les oignons et faites-les cuire très lentement, à très basse température, pendant plusieurs heures, en remuant de temps en temps. Augmentez la température et ajoutez le vin rouge ou l'eau de vie facultative. Portez à ébullition. Ajoutez le reste des ingrédients et réduisez la température. Faites mijoter pendant environ 15 minutes et servez. Recette prévue pour 6 personnes.

LES POMMES DE TERRE

Les pommes de terre sont un légume délicieux, et une bonne source de calories pour la croissance des enfants. En plus, les pommes de terre sont délicieuses avec des bonnes graisses comme le beurre, la crème ou le saindoux.

De nos jours, les pommes de terre sont le plus couramment mangées sous forme de frites achetées dans les restaurations rapides. Mais ces pommes de terre-là sont cuites dans de la graisse industrielle et des huiles qui sont à l'origine de nombreux problèmes de santé. Les recettes suivantes fournissent de meilleures façons de déguster les pommes de terre.

POMMES DE TERRE FARCIES

2 grandes pommes de terre pour la cuisson au four
4 cuillères à soupe de beurre
2 cuillères à soupe de crème
1 petit oignon rouge, finement coupé en cubes
110 ml de fromage rapé
1 cuillère à soupe de persil frais, haché

Coupez les extrémités des pommes de terre, placez-les dans un plat en pyrex et faites cuire au four à 180 degrés C pour une heure ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Coupez en deux dans le sens de la longueur et enlevez la chair avec une cuillère. Mélangez la chair avec le beurre à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et farcissez les pommes de terre avec ce mélange. Placez sous le grill pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Recette prévue pour 4 personnes.

QUARTIERS DE POMMES DE TERRE

2 grosses pommes de terre variété pour la cuisson au four
3 cuillères à soupe de beurre fondu
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
du sel non-raffiné et du poivre

Coupez les pommes de terre en cubes d'à peu près 0.5 cm. Placez le beurre, l'huile d'olive et les cubes de pommes de terre dans un plat en Pyrex d'à peu près 23 x 33 cm et mélangez avec le sel et le poivre. Mettez au four à 180 degrés C pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les cubes de pommes de terre soient bien dorées, et en les tournant de temps en temps. Recette prévue pour 4 personnes.

PURÉE DE POMMES DE TERRE

4 grosses pommes de terre pour la cuisson au four
4 cuillères à soupe de beurre
4 cuillères à soupe ou plus de crème ou de lait entier
sel non-raffiné

Peléz les pommes de terre, coupez-les en deux, et placez-les dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition et faites cuire doucement, couvrez pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Videz l'eau de cuisson en gardant les pommes de terre dans la casserole. Dans cette même casserole, pressez les pommes de terre en purée avec le beurre. Ajoutez 4 cuillères à soupe de crème ou de lait entier puis continuez à presser. S'il y a besoin de plus de liquide, ajoutez du lait ou de la crème. Pressez jusqu'à ce que la purée soit homogène et assaisonnez de sel non-raffiné. Utilisez une spatule en caoutchouc pour transférer les pommes de terre vers un plat de service. Gardez dans un four chaud jusqu'au moment de servir. Recette prévue pour 4 à 8 personnes.

REMARQUE : Vous pouvez faire un bouillon riche en potassium avec les pelures de pommes de terre. Immédiatement après avoir pelé les pommes de terre, placez les pelures dans une casserole, couvrez avec de l'eau et faites mijoter pendant environ une heure. Égouttez le bouillon et jetez-les pelures. Buvez-le chaud dans une tasse.

FRITES AU FOUR

2 grosses pommes de terre de pour la cuisson au four, ne les pelez pas
110 ml de beurre fondu, de saindoux ou de graisse de cuisson de lard salé
du sel non-raffinée et du poivre
1 cuillère à café d'herbes séchées

Coupez les pommes de terre en morceau dans le sens de la longueur et séchez-les avec du papier absorbant. Disposez dans un plat en Pyrex rectangulaire. Avec un pinceau de cuisine, couvrez de graisse fondue et assaisonnez de sel, de poivre et d'herbes séchées. Faites cuire à 180 degrés C pendant environ une heure ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Vous pouvez avoir besoin de les tourner et de réarranger les pommes de terre pour les empêcher de brûler. Recette prévue pour 4 personnes.

LES LÉGUMES LACTO -FERMENTÉS

La lacto-fermentation est une ancienne méthode de conservation qui permet de multiplier les vitamines contenues dans les légumes ou d'autres aliments, et aussi de rendre les sels minéraux plus facilement assimilables. Les aliments se conservent très longtemps grâce à l'acide lactique qui apparaît pendant la période de fermentation. L'aliment lacto-fermenté le plus célèbre est la choucroute; elle est faite à partir de chou. Dans la choucroute, le chou est conservé sans vinaigre, ni mise en sucre, ni conserve ou pasteurisation. Nous appelons les aliments lacto-fermentés des aliments « super-crus » car ils regorgent d'enzymes et de bactéries bénéfiques qui aident à la digestion.

Le petit goût acidulé des aliments lacto-fermentés fait d'eux le condiment parfait à mettre en accompagnement des aliments riches tels que le pâté ou la viande parce qu'ils aident à digérer la graisse. Il n'est pas nécessaire d'en mettre beaucoup.

CHOUCROUTE

un chou de taille moyenne
30 ml de sel raffiné
15 ml de graines de carvi (facultatif)
un bocal d'un litre, ouverture large

Enlevez les feuilles extérieures du chou et tranchez le cœur très finement. Placez dans un bol en bois ou en inox et mélangez avec le sel et les graines de carvi (facultatif). Utilisant un marteau à viande ou un pilon, frappez le chou jusqu'à ce qu'il devient mous. Remplissez le bocal aussi serré que possible (tassez bien la choucroute avec le marteau ou le pilon) et ajoutez tout le liquide qui reste dans le bol.

Laissez au moins deux centimètres de vide au dessus de la choucroute. (Le liquide devrait couvrir entièrement la choucroute.) Fermez le bocal de manière étanche et gardez sur le comptoir de la cuisine pendant environ 3 jours (plus long temps s'il fait très froid dans votre cuisine). Transférez au réfrigérateur pendant plusieurs semaines. La choucroute est prête à être consommée. Recette prévue pour environ 1 litre.

CONSERVE DE BETTERAVE

enciron 900 g de betterave
1 1/2 cuillères à soupe de sel non-raffiné.
1 cuillère à soupe de graines de carvi
un bocal de 1 litre, ouverture large

Pelez les betteraves et coupez les bouts. Utilisez une râpé a main ou bien l'accessoire pour râper sur un mixeur électrique et râpez les betteraves grosièrement. Transférez les betteraves rapées dans un grand bol au fur et à mesure en les assaisonnant de sel. Ajoutez les graines de carvi et mélangez les ingrédients.

Transférez les betteraves dans le bocal petit à petit, et tassez-les bien avec un marteau à viande ou un pilon. Laissez au moins deux centimètres de vide au dessus des betteraves; le liquide devrait entièrement les couvrir. Fermez le bocal de manière étanche et gardez sur le comptoir de la cuisine pendant environ 3 jours (plus long s'il fait tres froid dans votre cuisine). Transférez au réfrigérateur. Les betteraves seront prêtes à être mangées en 1-4 semaines, selon que vous les aimez plus ou moins acides. Recette prévue pour à peu près 1 litre.

POUR PLUS D'INFORMATION (en oouu8888888888888880980anglais):

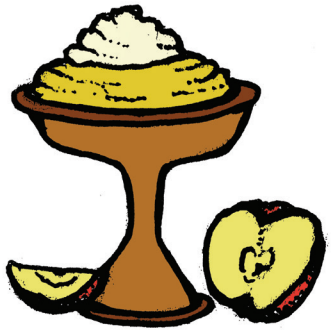
http://www.westonaprice.org/food-features/lacto-fermentation

LES DESSERTS AUX FRUITS

Les desserts aux fruits sont l'alternative parfaite aux desserts sucrés. Ils comblent notre désir de sucré tout en apportant vitamines et minéraux.

COMPOTE DE POMME

8 pommes légèrement acides, de préférence bio
le jus de 2 citrons
environ 110 ml d'eau
environ 110 ml de sirop d'érable
1/2 cuillère à café de muscade
1/2 cuillère à café de cannelle
230 ml de crème fouettée (page 70)
110 ml de croquants aux noix (page 45)



Pelez la pomme, enlevez le trognon et placez -la dans une casserole émaillée. Mélangez avec du jus de citron et de l'eau. Faites cuire à la vapeur à feu doux les morceaux de pommes jusqu'à ce qu'ils soient cuit. Pressez avec un presse-purée et mixez . Mélangez avec le sirop d'érable et les épices. Répartissez dans des bols et nappez de crème fouettée et de croquants de noix. Recette prévue pour 4 à 6 personnes.

POIRES ASIATIQUES AU BEURRE

4 poires asiatiques
110 ml de beurre
230 ml de crème fouettée (page 70)

Faites fondre le beurre dans une poêle en fonte. Pelez les poires asiatiques, coupez-les en morceaux, et ajoutez-les au beurre au fur et à mesure. Faites cuire dans le beurre sur un feu moyen pendant environ une demi heure, tournez fréquemment, ou jusqu'à ce que les poires asiatiques soient légèrement dorées. Répartissez dans des bols et garnissez de crème fouettée. Recette prévue pour 4 personnes.

AMBROISIE

6 grandes oranges navels
230 ml de dattes coupés en morceaux
230 ml de croquants de noix de coco (page 72)

Pelez les oranges et placez les dans un compotier. Garnissez de dattes coupées en morceaux et de croquants aux noix de coco. Recette prévue pour 4 personnes.

SALADE DE FRUIT AU YAOURT

460 ml de yaourt nature
2 cuillères à soupe de miel cru
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
le jus d'une demi-orange
1 banane, coupée en rondelles
230 ml de myrtilles fraîches
230 ml de framboises fraîches
230 ml de fraises fraîches
une grappe de raisins sans pépins

Mélangez le yaourt, le miel et l'extrait de vanille dans un bol et réservez. Mélangez également le jus d'orange et les rondelles de bananes dans un bol à part. Rincez les myrtilles et les framboises rapidement dans une passoire et laissez-les s'égoutter. Éboutez les fraises et coupez-les dans le sens de la longueur en quartiers. Rincez les fraises rapidement dans une passoire et laissez-les s'égouttez. Coupez les raisins en deux, rincez rapidement dans une passoire et laissez égouttez complètement. Mélangez délicatement tous les fruits ensemble, servez dans des bols individuels et garnissez de yaourt.

REMARQUE : Il est préférable d'utiliser des fruits biologiques pour cette recette.

LES GRAISSES ET LES HUILES

Il y a 4 groupes principaux de graisses et d'huiles. **LES GRAISSES SATURÉES**, tels que le beurre, le saindoux (graisse de porc), la graisse de viande et l'huile de noix de coco ont tendance à se solidifier à température ambiante. **LES HUILES MONO-INSATURÉES** telles que l'huile d'olive ou l'huile de colza, ont tendance à être liquide à température ambiante mais deviennent solide au frigo; **LES HUILES POLYINSATURÉES** telles que l'huile de soja, l'huile de coton, l'huile de maïs, l'huile de carthame, ou l'huile de tournesol restent liquide même quand on les met au frigo. **LES HUILES PARTIELLEMENT HYDROGÉNÉES** sont des huiles faites à partir de graines auxquelles on fait ensuite subir des procédés industriels pour les faire durcir.

Contrairement à ce que vous avez peut-être lu ou entendu à propos des graisses et des huiles, les huiles qui sont saines sont les graisses saturées telles que le beurre, le saindoux, et les graisses de viandes, et les huiles mono-insaturés telles que l'huile d'olive. Ces graisses et ces huiles sont stables et ne se dégradent pas pour devenir des substances toxiques au contact de la chaleur ou d'autres procédés. Elles peuvent être utilisés en cuisine et elles se conservent longtemps.

Les graisses animales telles que le beurre et le saindoux apportent de très importantes vitamines lipido-solubles commes les vitamines A , D, E et K2. Ces vitamines sont nécessaires pour la formation des os et des dents, la protection contre les infections, la croissance, la reproduction et pour garder le moral. L'huile de noix de coco qui est hautement saturée protègent contre les infections et les maladies tels que le cancer et les maladies cardiaques.

Pour une huile liquide à utiliser comme vinaigrette, l'huile d'olive est le meilleur choix. L'huile d'olive est une huile stable et peut être utilisées en cuisine ; cependant, l'huile d'olive n'apporte pas toutes les vitamines lipido-solubles importantes qu'apportent les graisses animales.

Malheureusement, toutes les huiles étiquetées : « huile d'olive » ne sont pas authentiques. Par exemple, l'huile d'olive devient semi-solide au frigo. Si la vôtre ne le devient pas, c'est qu'elle est trafiquée.

Les huiles toxiques sont les huiles industrielles, les huiles liquides à partir de

graines (pour la cuisine ou les salades) et les huiles partiellement hydrogénées. Les huiles liquides contiennent des déchets toxiques appelés les radicaux libres. Ces derniers causent des réactions incontrôlées dans le corps.

Les huiles partiellement hydrogénées sont utilisése pour la fabrication de margarines, des pâtes à tartiner, ou d'autres matières grasses, et la plupart des aliments industriels contiennent des acides gras trans, qui entravent certaines réactions dans le corps.

Quand vous mangez beaucoup de graisses trans, vos enzymes, vos récepteurs et même vos cellules ne fonctionnent pas correctement ; votre corps ne peut pas produire des hormones et a des difficultés pour guérir ; vous souffrirez peut-être d'un niveau réduit d'énergie, de prise de poids et même de difficulté pour réfléchir. Les huiles partiellement hydrogénées ont été associées aux problèmes cardiaques et aux cancers des adultes et à des problèmes d'épanouissement et de croissance chez les enfants.

Les graisses et les huiles industrielles avec leur charge de radicaux libres et de graisses trans sont utilisées dans presque tous les aliments industriels. C'est une bonne raison pour éviter ces aliments et préparer vos propres plats faits maison, à base de graisse et d'huile saine telles que le beurre, le saindoux, l'huile d'olive et de noix de coco.

LES GRAISSES ET LES HUILES

L'IMPORTANCE DE LA GRAISSE SATURÉE

La plupart des gens pensent que les graisses saturées sont mauvaises pou leur santé, et ils essaient d'éviter le beurre, la crème, le saindoux et les viandes grasses. Cependant, des dizaines d'années de recherche scientifique ont monté que les graisses saturées sont vitales pour la santé humaine. Elles sont nécessaires pour le fonctionnement du cœur, des reins, et des poumons ; elles soutiennent la production hormonale, la guérison et le fonctionnement des cellules. Elles sont essentielles pour une croissance et un développement normaux, et particulièrement pour le développement du cerveau.

Chaque cellule de votre corps est entourée d'une membrane composée de milliards de molécules d'acide gras (molécules de graisse). Au moins la moitié d'entre elles doivent être des acides gras saturés sinon vos cellules ne fonctionneront pas correctement. Si vous évitez de manger des graisses saturées tels que le beurre ou la graisse de viande vous ressentirez des envies fortes de glucides tels que le sucré et la farine blanche, parce-que votre corps peut fabriquer des graisses saturées à partir de glucides. Le problème est que la consommation de glucides raffinés prive votre corps de ces nutriments alors que les graisses animales, surtout la graisses d'animaux ayant mangé de l'herbe, apportent au corps de nombreuses vitamines et sel minéraux importants.

LA GRAISSE NE REND-T-ELLE PAS OBÈSE?

Dans une étude récente, les enfants à qui on faisait suivre un régime allégé en graisse ont fini plus gros que ceux qui avaient une alimentation normale ; dans une autre étude, on a trouvé un lien entre le fait de boire du lait écrémé et la prise de poids alors que la même étude n'a trouvé aucun lien entre la consommation de beurre et la prise de poids ; les femmes qui consomment les produits laitiers entiers ont moins de prise de poids que celles qui les consomment allégés. Plusieurs études ont montré qu'on peut perdre plus de poids en faisant un régime riche en graisses mais pauvre en glucides qu'en faisant un régime pauvre en graisses mais riche en glucides.

Les graisses animales saines sont nécessaires pour le fonctionnement de la thyroïde. Quand votre thyroïde ne fonctionne pas correctement, vous aurez un métabolisme lent et vous prendrez du poids facilement. De plus, si vous ne consommez pas de graisses saines vous ressentirez plus d'envie de glucides, et c'est eux qui sont la cause des prises de poids dans bien des cas.

Dans les trente dernières années, depuis que les gens mangent bien moins de graisses animales et bien plus d'aliments à base de glucides, le taux d'obésité est monté en flèche. C'est du simple bon sens de retourner aux habitudes alimentaires d'il y a cent ans, quand les gens mangeaient de grandesh quantités de graisses animales et que l'obésité était rare.

QU'EN EST-IL DU CHOLESTÉROL?

C'est très regrettable que les gens croient que le cholestérol est nocif pour la santé. Le cholestérol est l'une des substances les plus importantes dans le corps. La vie humaine serait impossible sans le cholestérol. Le cholestérol fournit la stabilité à vos cellules pour qu'elles puissent fonctionner correctement. Votre corps fabrique des hormones de la vitamine D et des sels biliaires pour la digestion des graisses provenant du cholestérol.

Mais le cholestérol bloque les artères et cause des maladies cardiaques, n'est ce pas ? En fait, le cholestérol dans les aliments et le niveau de cholestérol dans le sang ont peu de rapport avec les maladies cardiaques. Les personnes qui mangent beaucoup de cholestérol ont souvent de très bas niveau de cholestérol dans le sang et les personnes avec des bas niveaux de cholestérol dans le sang sont tout aussi susceptible de développer une maladie cardiaque que ceux dont le niveau est élevé.

Le cholestérol est la substance que le corps utilise pour se réparer. Si vous vous blesse, le corps produira plus de cholestérol pour réparer la blessure.

Le cholestérol est ce dont le corps a besoin pour produire les hormones stéroïdiennes. Ces hormones sont impliquées dans la guérison et aussi nous aident à gérer notre stress.

Si vous essayez de faire baisser votre niveau de cholestérol avec un régime ou avec des médicaments, vous aurez des problèmes pour guérir ou gérer le stress.

Le cholestérol est également essentiel pour le fonctionnement du cerveau et la formation de la mémoire. Vous pourriez être déprimé et avoir des troubles de la mémoire si votre cholestérol devient trop bas.

Les hormones sexuelles telles que la testostérone et l'œstrogène sont faits à partir de cholestérol. Si votre cholestérol est trop bas, vous ne serez peut-être pas capable d'avoir des enfants ou une vie sexuelle normale.

Le cholestérol agit comme un anti-oxydant dans le corps et nous protège contre le cancer. Les personnes avec un niveau de cholestérol bas sont plus susceptible d'avoir un cancer que celles avec un taux normal ou avec un taux élevé de cholestérol.

La tragédie du message anti-cholestérol est qu'il a poussé beaucoup de personne à éviter les aliments hauts en cholestérol tels que les œufs, la viande, et le beurre, et à la place se sont tournés vers des produits à faible teneur en cholestérol mais à forte teneur en huiles industrialisés et en gras trans—des aliments qui sont très malsains !

Alors qu'un régime allégé en graisse et en cholestérol qui était à l'origine uniquement destiné aux adultes ayant des risques de maladie cardiaque, aujourd'hui on l'applique à toute la population. Quand une femme enceinte évite le cholestérol et les graisses saturées pendant la grossesse cela met son fœtus en danger pour son développement ; quand on prive les enfants d'aliments riches en graisses animales qui sont celles qui apportent le cholestérol, leur corps n'a pas tous les éléments nécessaires pour que les connections du cerveau se fassent. Sans un apport suffisant de cholestérol et de graisses saturées les enfants courent le risque d'avoir des problèmes de développement, de comportement, d'apprentissage scolaire et même d'autisme.

L'HUILE DE FOIE DE MORUE

Dans le temps, presque tous les enfants consommaient de l'huile de foie de morue! L'huile de foie de morue était une source riche en vitamines A et D, les deux vitamines qui ont le plus de chance de manquer dans une alimentation occidentale.

Beaucoup d'études montrent que l'huile de foie de morue aide la croissance et le développement, contribue à la formation d'os et de dents solides, protège contre les infections, éloigne la dépression, aide à prévenir le diabète et l'arthrite, et abaisse même l'absentéisme. Quand une femme prend de l'huile de foie de morue pendant sa grossesse et pendant son allaitement, elle favorise le développement optimal de son enfant.

Beaucoup de personnes ont de mauvais souvenirs pour avoir dû prendre de l'huile de foie de morue. Ils en redoutent l'odeur et la texture. Mais il y a us bien meilleur moyen de prendre l'huile de foie de morue que dans une cuillère. Il suffit de mélanger l'huile de foie de morue avec un petit peu d'eau chaude, de lait ou de jus fraîchement pressé, mélanger, puis avaler d'un coup. On peut donner de l'huile de fois de morue dans une pipette aux bébés at aux enfants ; l'huile de foie de morue est aussi disponible sous forme de capsule.

Assurez-vous que l'huile de foie de morue que vous prenez contient suffisamment de vitamine D pour contrebalancer la vitamine A. Consommez de la vitamine A sans la vitamine D peut causer des problèmes de santé.

L'huile de foie de morue devrait contenir au moins 100 unités de vitamines D pour chaques 1000 unités de vitamines A. Selon la marque, l'huile de foie de morue devrait contenir de 500- 1000 unités de vitamine D par cuillère à café et de 5000 -10000 unités de vitamines A par cuillère à café. Les adultes devraient prendre assez d'huile de foie de morue pour avoir 1000 unités de vitamines D et 10 000 unités de vitamine A par jour ; les enfants devraient prendre la moitié de cette quantité et les femmes enceintes et ceux qui rse remettent d'une maladie ou d'une opération devraient en prendre deux fois plus.

REMARQUE: Les vitamines A et D de l'huile de foie de morue de la pharmacie contiennent des vitamines synthétiques rajoutées car leurs procédés de conservation détruit les vitamines naturelles que contenait l'huile auparavant. Fournissez vous plutôt en huile de foie de morue fermentée en vente sur internet ici https://www.codliveroilshop.eu/)

POUR PLUS D'INFORMATION: www.westonaprice.org/cod-liver-oil.html

LA VINAIGRETTE

Les vinaigrettes toutes prêtes sont très pratiques mais la prochaine fois que vous allez en acheter lisez l'étiquette. Souhaitez-vous vraiment consommez un produit fait à partir d'huiles produites de façon industrielle et contenant autant d'additifs et de conservateurs ?

Une vinaigrette maison est très facile à faire et pour le même prix que vous aurez acheté celle qui est toute faite à base d'ingrédients, bon marché vous pouvez acheter les ingrédients de la plus haute qualité et valeur nutritionnelle.Une vinaigrette simple ne contient que de l'huile d'olive, de la moutarde, et du vinaigre. Vous pouvez ensuite ajouter des variantes à partir de la recette de base tels que des jaunes d'œufs, de la crème, du fromage bleu type Roquefort, de l'ail et des herbes.

Faire sa vinaigrette soi-même peut être un premier pas important pour améliorer votre alimentation, et pour devenir une bonne cuisinière. Il ne faut que quelques minutes pour faire une vinaigrette maison, mais cela pourrait prolonger votre vie de plusieurs années.

LA VINAIGRETTE DE BASE

une cuillère à soupe de moutarde
60 ml de vinaigre de vin cru
230 ml d'huile d'olive extra vierge

Placez tous les ingrédients dans un petit bocal. Fermez hermétiquement et secouez energiquement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Recette prévue pour à peu près 300 ml de vinaigrette.

REMARQUE : Vous pouvez changer cette vinaigrette de base de plusieurs manières. Par exemple, vous pouvez utiliser du vinaigre balsamique ou aromatisé à la place du vinaigre de vin ; vous pouvez ajouter de l'ail, des herbes, des jaunes d'œuf et de la crème. Pour la vinaigrette au roquefort, mixer la vinaigrette de base avec le roquefort et un peu de crème.

DES SAUCES SAINES

Les sauces peuvent être saines si elles sont faites maison et contiennent des ingrédients naturels. La plupart des sauces du commerce contiennent du GMS, un additif nocif, ainsi que beaucoup d'autres ingrédients malsains.

Si vous êtes aux Etats-Unis, pour de la mayonnaise de bonne qualité, faite sans huiles industrielles, regarder notre *Shopping Guide* de la Foundation Weston A. Price, qui peut être commandé à www.westonaprice.org. Si vous avez un mixeur, vous pouvez fabriquer votre propre mayonnaise en utilisant la recette ci-dessous.

MAYONNAISE

1 œuf entier, à température ambiante
1 jaune d'œuf, à température ambiante
1 cuillère à café de moutarde de Dijon
1 1/2 cuillère à soupe de jus de citron
de 180 ml à 230 ml d'huile d'olive
1/4 cuillère de café à sel non-raffiné

Dans un robot de cuisine, placez les œufs, le jaune d'œuf, la moutarde, le jus de citron et le sel. Mixez bien pendant environ 30 secondes. Avec la machine qui tourne, ajoutez doucement l'huile d'olive goutte à goutte. (Certains appareils ont une pièce prévue qui laisse l'huile passweer lentement par un petit trou.) Conservez la mayonnaise dans un bocal au frigo. Recette prévue pour 340 ml de vinaigrette.

DIP À LA CRÈME FRAÎCHE

230 ml de crème fraîche
le jus d'un citron
1 jaune d' œuf
2 cuillères à café d'herbes fraîches tels que le thym
ou les feuilles de l'ametj, finement tranchées

Mixez tous les ingrédients. Utilisez comme accompagnement de crudités dans un dip. Cette recette est prévue pour faire 340 ml de dip.

MAYONNAISE AU CURRY

230 ml de mayonnaise de bonne qualité, préférablement faite maison
110 ml de crème
2 cuillères à soupe de vinaigre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère à soupe de sauce tomate
2 cuillères à soupe de poudre de curry
1 cuillère à café de sucre de sirop d'érable ou de sucre Rapadura (voir page 77)

Placez tous les ingrédients dans un bol et mixez avec un fouet. Utilisez pour une salade au poulet (page 15). Recette prévue pour 460 ml de mayonnaise.

SAUCE BARBECUE

1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé
3 gousses d'ail, pelées et écrasées
une cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
60 ml de vinaigre
60 ml de miel non-raffiné
110 ml de sauce de soja fermenté naturellement (voir page 76)
230 ml de concentré de tomate

Placez tous les ingrédients dans un robot de cuisine et mixez bien.

SAUCE CITRON AU BEURRE

6 cuillères à soupe de beurre
un jus de citron

Faites fondre le beurre dans une petite casserole à feu doux. (Remarque : si vous ne pouvez pas réduire assez la chaleur, vous pouvez faire fondre le beurre dans un four réglé à 120 degrés C.) Avec une cuillère, enlevez les parties solides du lait, qui remotent à la surface du beurre. Tamisez le jus de citron dans le beurre fondu. C'est délicieux sur les légumes cuits à la vapeur ou avec du poisson. Recette prévue pour un volume de 460 ml de sauce.

LA SAUCE À LA CRÈME

230 ml de bouillon de poulet (page 13)
230 ml de crème ou de crème fraîche
une cuillère à soupe de moutarde en poudre
60 ml de vin blanc sec (facultatif)
une cuillère à soupe de persil, fraîchement haché

Mixez le bouillon, la crème, la moutarde et le vin dans une petite casserole et portez à ébullition. Laissez bouillir jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ajoutez le persil. Cette sauce est excellente avec de la viande ou du poisson. Recette pour 460 ml.

LA SAUCE AU FROMAGE BLANC

230 ml de fromage blanc, ramolli
2 cuillères à soupe de beurre ramolli
60 ml de miel non-raffiné
1 cuillère à café de vanille

Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Recette pour 290 ml de sauce.

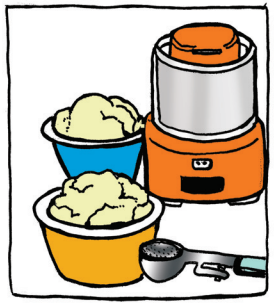
LA CRÈME FOUETTÉE

230 ml de crème à fouetter, crue de préférence,
et en tout cas pas ultra-pasteurisée
une cuillère à soupe de sucre d'érable ou de sucre complet (page 77)
une cuillère à café d'extrait de vanille

Placez la crème dans un verre refroidi ou dans un bol en inox. Fouettez avec us batteur électrique. Quand la crème commence à durcir, rajoutez le sucre et l'extrait de vanille.

Recette prévue pour 340 ml.

LA GLACE



Tout le monde aime la glace ! En fait, aujourd'hui si les gens mangent de si grandes quantités de glace c'est parce que leur corps réclame les bonnes graisses dont ils le privent ! Si seulement, ils s'accordaient le droit de manger du beurre, du fromage ou du lait entier au cours de la journée, ils n'auraient pas autant envie de glace. Le problème de la glace industrielle c'est qu'elle contient de très grandes quantités de sucre et d'additifs discutables. Pourtant c'est facile de faire la glace soi-même et c'est un très bon en-cas à avoir au congélateur pour nourrir sa famille quand ils ont faim.Vous aurez besoin d'une sorbetière. Les appareils modernes ont un récipient à conserver au congélateur jusqu'au moment où vous allez faire la glace. Contrairement aux anciens appareils, les modernes n'ont pas besoin de glace ni de sel. Vous pouvez faire de la glace en 20 minutes, sans avoir à nettoyer la cuisine après !

LA GLACE À LA VANILLE

4 jaunes d' œufs
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
110 ml de sirop d'érable
690 ml de crème épaisse

Utilisez de la crème crue ou pasteurisée, mais pas ultra-pasteurisée. Mixez tous les ingrédients ensemble et versez dans la sorbetière. Faites tournez l'appareil jusqu'à ce que la glace soit épaisse et congelée. Transférez dans un récipient en plastique et conservez au congélateur. Servez avec des fruits frais, des croquants de noix de coco (page 72) ou des croquants aux noix (page 45). Recette prévue pour 4 à 6 personnes.

LA GLACE AUX CROQUANTES DE NOIX

4 jaunes d' œufs
230 ml de croquants aux noix (page 45)
110 ml de sucre d'érable ou de sucre Rapadura (page 77)
une cuillère à soupe d'extrait de vanille
570 ml de crème épaisse

Battez les jaunes d'œufs avec du sucre d'érable ou du sucre Rapadura pendant plusieurs minutes. Incorpora la crème et la vanille. Ajoutez les noix. Mettez dans la sorbetière et faites tourner jusqu'à ce qu'à ce que la glace soit congelée. Disposez dans un récipient en plastique et conservez au congélateur. Recette prévue pour 6 à 8 personnes.

LA NOIX DE COCO

La noix de coco est un fruit très sain des tropiques. Malheureusement, aujourd'hui, on évite la noix de coco et l'huile de noix de coco parce qu'elles on un taux élevé de graisse saturée. Il est exact que la graisse dans la noix de coco est une graisse saturée spéciale appelée : triglycérides à chaîne moyenne. Ces graisses saturées protègent contre l'infection et soutiennent la fonction immunitaire. Elles peuvent nous protéger contre le cancer et les maladies cardiaques. Le corps utilise les triglycérides à chaîne moyenne dans l'huile de noix de coco pour accroître l'énergie et stimuler le métabolisme, et ne les stocke jamais comme graisse. Ainsi, la noix de coco est une bonne graisse pour ceux qui essayent de perdre du poids. Il serait bon de consommer au moins une cuillère à soupe d'huile de noix de coco par jour, soit en ajoutant l'huile de noix de coco à une boisson mixée ou bien à une tisane ou en mangeant des produits à base de noix de coco intégrale.

LA SOUPE AU LAIT DE COCO

920 ml de bouillon de poulet fait-maison (page 13)
une boîte de lait de noix de coco entier
2 cm de gingembre fraîs, pelé et haché
une cuillère à café de sel non-raffiné
le jus d'un citron ou de 2 citrons verts
1/2 cuillère à café de poudre de piment rouge

La soupe au lait de noix de coco est parfaite pour les rhumes et les angines. Placez tous les ingrédients dans une casserole et fouettez ensemble. Faites mijoter pendant environ 10 minutes. Recette prévue pour 4 à 6 personnes.

CROQUANTS DE NOIX DE COCO

460 ml de noix de coco non-sucrée, en poudre fine
113 ml de sirop d'érable

Mélangez la noix de coco avec le sirop d'érable et étalez le mélange sur des plaques à four beurrées. Faites cuire au four à 90 degrés C jusqu'à ce qu'ils

soient complètement secs et croustillants. Cassez en morceaux avec les doigts et stockes dans des bocaux étanches. Recette prévue pour environ un volume de 460 ml. Les croquants de noix de coco sont délicieux sur la glace, les fruits ou dans un curry.

MACARONS

4 blancs d' œufs
une pincée de sel non-raffiné
113 ml de sucre Rapaduraou de sucre d'érable (page 77)
1 cuillère à café d'extrait de vanille
460 ml de noix de coco non-sucrée, en poudre fine

Cette recette est une excellente façon d'utiliser les blancs d'œufs. Couvrez une plaque à four avec du papier de cuisson beurré. Battez les blancs d' œufs avec du sel dans un bol propre jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes et forment des pointes. Ajoutez progressivement le reste des ingrédients. Répartissez chaque cuilleràe sur le papier de cuisson. Mettez ou four à 150 degrés C pendant une demi-heure, puis à 100 degrés C pendant une heure. Laissez refroidir avant de detacher du papeir de cuisson. Recette pour une douzaine de macarons.

PÂTE À TARTE AUX NOIX DE COCO

460 ml de noix de coco non-sucrée, en poudre fine
113 ml de beurre fondu ou d'huile de noix de coco
113 ml de sucre Rapadura complet ou de sucre d'érable (voir page 77)

Cette pâte à tarte facile est parfaite pour ceux qui sont allergiques au blé. Enduisez un plat à tarte de 22 cm avec du beurre ou de l'huile de noix de coco, et farinez le plat avec de la farine blanche non traitée ou bien avec de la poudre d'arrow-root. Mélangez la noix de coco avec le beurre ou l'huile de noix de coco et le sucre complet ou le sucre d'érable. Pressez le mélange uniformément dans le plat à tarte. Recette prévue pour une pâte à tarte.

Pour une tarte froide, faites cuire la pâte pour environ 20 minutes à 150 degrés C avant d'ajouter la garniture, tels des fruits frais. Pour une tarte cuite, ajoutez la garniture avant la cuisson.

LES BOISSONS

Que boire ? Si possible, évitez tous les sodas. Ces boissons contiennent de très grandes quantités de sucre raffiné et les sodas light contiennent des édulcorants artificiels qui sont très nocifs. Les jus de fruits du commerce sont aussi un mauvais choix car ils sont hautement industrialisés et contiennent des concentrés d'édulcorants.

Beaucoup de sodas sont riches en caféine, et la caféine est la molécule du café qui vous empêche de dormir. Une substance semblable à la caféine est présente dans le thé noir et le thé vert et dans le chocolat. La caféine est un excitant qui rend rend le corps alerte et énergique mais de façon provisoire. Le problème est que cela se fait sans vraiment nourrir le corps. A long terme, si vous buvez beaucoup de boissons qui contiennent de la caféine vous deviendrez carencés et fatigués.

La caféine peut-être addictive et il est parfois difficile de s'arrêter de boire des sodas ou du café. Cependant, si vous avez une alimentation saine avec des graisses saines, vous vous apercevrez vite que vous n'avez pas besoin de caféine pour vous garder réveillé. Au lieu de cela, vous aurez beaucoup d'énergie naturelle parce que vous serez bien nourris.

A la place des jus de fruit, des sodas, du café et autres boissons stimulantes, il vaut mieux de boire du lait cru entier, de l'eau pétillante ou une boisson lacto-fermentée saine appelée kombucha, disponible en magasin diététique. L'eau gazeuse faite maison est un bon substitut aux sodas et un succédané de café chaud avec de la vraie crème est un bon substitut au café.

SPRITZER AU CITRON

460 ml d'eau gazeuse ou de club soda
une pincée de sel non-raffiné
jus frais d'un citron, d'une orange ou d'un pamplemousse

Mixez ensemble et buvez. Vous pouvez même faire un spritzer dans un restaurant en commandant de l'eau gazeuse ou club soda et en ajoutant de jus de citron frais et une pincée de sel. Recette prévue pour 2 personnes.

MIEUX QUE LE CAFÉ

1 cuillère à soupe d'un substitut de café
1 cuillère à soupe de crème

De délicieux substituts du café sont disponibles dans les magasins diététiques et sur l'internet. Mettez une cuillère à soupe de substitut de café dans une tasse et versez de l'eau bouillante dessus. Ajoutez de la crème. Laissez refroidir us peu et buvez. Recette prévue pour une personne.

L'EAU DE NOIX DE COCO AU CITRON VERT

1 boîte d'eau de noix de coco
jus d'un citron vert
une pincée de sel non-raffiné

L'eau de noix de coco est disponible dans la plupart des magasins diététiques. Elle est riche en sels minéraux, surtout en potassium. C'est une boisson pour sportif excellente.

Mélangez l'eau de noix de coco avec du jus de citron vert et du sel, et buvez ! Recette prévue pour une personne.

EAU D'AVOINE POUR FANEUR

3,6 litres d'eau filtrés ou d'eau de source
230 ml de flocon d'avoine, de préférence biologique
230 ml de vinaigre de cidre cru
230 ml de mélasse

C'est une boisson traditionnelle que les agriculteurs utilisaient quand ils travaillaient au soleil. Elle étanche la soif mieux que l'eau et c'est bien plus sain que les sodas.

Mélangez tous les ingrédients et laissez à température ambiante pour plusieurs heures ou toute la nuit. Recette prévue pour environ 3,5 litres.

LE SEL, LES HERBES AROMATIQUES, ET LES ÉPICES

De nos jours, nous entendons souvent dire que le sel n'est pas bon pour la santé. C'est sûr qu'il vaut mieux éviter de manger beaucoup de produits industriels salés, qui sont mauvais pour notre santé pour bien des raisons. Mais le sel est très important pour l'alimentation humaine. Le sel fournit la base de ce qu'il faut pour le fonctionnement des cellules dans le corps ; il est aussi essentiel pour la digestion. La recherche nous apprend que le sel est même nécessaire pour le bon développement du cerveau. Notre corps a besoin de plus de sel quand nous faisons de l'exercice ou que nous sommes stressés.

Les personnes qui font des régimes sans sel deviennent souvent très fatiguées et développent des problèmes digestifs. C'est possible aussi qu'ils augmentent leurs risques d'insuffisance cardiaque.

Malheureusement, notre sel moderne subit un processus industriel qui lui retire tous les oligo-éléments et rajoute des produits chimiques nuisibles. Le mieux c'est d'utiliser du sel non-raffiné comme source de chlorure de sodium et d'oligo-éléments. Pour trouver des points de vente de sel non-raffiné, voir le Shopping guide publié par la fondation Weston A. Price. (Si vous êtes en France, prenez le sel de Guérande qu'on trouve dans les supermarchés.)

Il vaut mieux éviter les produits industriels à « faible teneur en sel » car ils contiennent souvent du GMS et des exhausteurs de goût qui sont nocifs pour le système nerveux. A la place, utilisez autant de sel non-raffiné dans votre cuisine familiale qu'il est nécessaire pour donner à vos aliments le goût que vous désirez.

L'autre aliment dont il faut se méfier est la sauce de soja. La plupart des sauces de soja passent par un procédé chimique qui crée de très grandes quantités de GMS . La sauce de soja naturellement fermentée est un meilleur choix même si elle est plus onéreuse.

A la place des arômes artificiels, utilisez autant d'herbes aromatiques et d'épices naturelles que vous souhaitez pour rendre vos plats variés et délicieux. Nos aliments ne doivent pas seulement être sains mais aussi délicieux.

LES ÉDULCORANTS

Tout le monde aime les choses sucrées ! Cela s'explique parce que nous avons des papilles sur la langue particulièrement bien conçues pour apprécier le goût sucré. Malheureusement, les produits sucrants rafinés tels que le sucre, le dextrose, les jus de fruit, le sirop de maïs riche en fructose et le sirop d'agave (aussi riche en fructose) fournissent uniquement des glucides sans valeur nutritive. Votre corps doit dépenser beaucoup de ses vitamines et de ses sels minéraux pour digérer et métaboliser les calories sans valeur nutritive de ces produits édulcorants

Consommer beaucoup d'aliments hautement sucrés tels que les sodas, les gâteaux secs, les bonbons, les gâteaux, la glace du commerce et les barres de céréales peuvent causer de sérieux problèmes de santé et aussi des caries dentaires, l'affaiblissement des os, le diabète, la prise de poids, les maladies cardiaques et le cancer. Les enfants n'atteindront pas un accomplissement optimal de leurs potentialités si on les nourrit avec beaucoup d'aliments hautement sucrés. Trop d'aliments sucrés peuvent être à l'origine de troubles de l'apprentissage ou du comportement. Les enfants qui mangent beaucoup de bonbons sont sujet aux grippes, aux rhumes et aux otites.

La nature fournit beaucoup d'édulcorants naturels qui sont riches en nutriments. Quand elles sont consommées avec modération, celles-ci peuvent satisfaire notre besoin de sucré sans causer des problèmes de santé. Des exemples d'édulcorants naturels qui sont sains sont le miel non-traité, le sirop d'érable, la mélasse, et le sucre de noix de coco (qu'on appelle parfois le sucre de palme). Une bonne alternative au sucre en poudre est le sucre d'érable. Un autre produit est le sucre de canne complet biologique vendu par la marque Rapanzel ; on l'appelle aussi Rapadura, c'est du jus de sucre de canne déshydraté. Ces édulcorants nutritif sont disponibles dans les magasins diététiques ou sur l'internet.

Utilisez ces édulcorants naturels dans les desserts faits-maisons où vous aurez utilisé des ingrédients riches en nutriments, tels que les œufs, la crème, le beurre, les noix et la noix de coco.

C'est important d'accompagner nos aliments sucrés avec de bonnes graisses. Quand nous mangeons quelque chose de sucré sans graisse, nous avons tendance à faire des pointes de glycémie puis le taux de sucre dans le sang chute brusquement, créant une glycémie faible ou hypoglycémie. Quand notre taux de sucre dans le sang est bas, nous sommes plus susceptibles aux allergies, à la fatigue, aux fringales, à l'anxiété et même à la dépression. Quand nous mangeons des choses sucrées avec des bonnes graisses, le taux de sucre dans le sang a plus de chance de rester stable.

LES USTENSILES DE CUISINE

De nos jours, nous avons beaucoup de choix quant aux ustensiles de cuisine. Il vaut mieux éviter les casseroles et les poêles en aluminium et ceci vaut aussi pour les casseroles et les poêles nouvelle génération, parce que l'aluminium est un métal toxique extrêmement réactif qui peut s'infiltrer dans les aliments que vous faites cuire. A sa place, utilisez des casseroles en inox ou en émail.

L'inox est très bien sauf pour la cuisson des aliments hautement réactifs tels que les tomates.

Beaucoup de quincailleries vendent des casseroles émaillées bon marché.

Pour les poêles, la fonte est un bien meilleur choix que le Téflon. Le Téflon peut dégager des produits chimiques qui sont toxiques. Les aliments ne colleront pas sur une poêle en fonte qui est bien entretenue. Pour les plats qui vont au four, utilisez du Pyrex ou de la fonte. Pour les plats qui vont à la fois au four et sur la cuisinière le mieux c'est la fonte émaillée. Les plats pour le four et des plaques à gâteaux en inox sont disponibles sur l'internet.

LE MICRO-ONDE

La plupart des personnes aujourd'hui utilisent un micro-onde car c'est rapide et pratique. Malheureusement, aucune étude sérieuse n'a été faite pour vérifier si les aliments passés au micro-onde peuvent être dangereux. Nous savons cependant que ce four diminue beaucoup la quantité de vitamines importantes dans nos aliments, tels que la vitamine B12, et il abîme les huiles polyinsaturées qui sont si fragiles.

Certains chercheurs pensent que le micro-onde est nocif car il abîme l'eau qui est dans nos aliments ; d'autres préviennent contre les effets des ondes sur les personnes qui se tiennent à proximité du four. Dans les hôpitaux où ils prennent soin des bébés prématurés, les infirmières n'ont pas le droit de réchauffer le lait maternel congelé dans le micro-onde. S'ils donnent aux bébés du lait qui est passé au micro-onde ils ont plus de chance de mourir.

Etant donné ce que l'on sait sur les aliments passés au micro-onde, il vaut mieux d'éviter de l'utiliser. Faire cuire ou réchauffer vos aliments dans un four traditionnel prend peut-être plus de temps, mais mieux vaut être prudent que regretter après.

LES PETITS DÉJEUNERS SAINS

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Un bon petit déjeuner vous donnera de l'énergie pour pleusierus heures et vous aidera à ne pas grignoter des aliments malsains. Quand les enfants commencent la journée avec un bon petit déjeuner, ils auront moins de mal à se concentrer à l 'école et auront un meilleur comportement.

Un petit déjeuner qui a une haute teneur en glucide et en sucre n'est pas un bon petit déjeuner. Essayez d'éviter les céréales en boîte, les petits pains sucrés, les beignets, les pâtisseries et autres aliments sans valeur nutritive. Le jus n'est pas une bonne idée non plus car il ne fournit pas de nutriments mais que des calories vides.

Les œufs sont toujours un bon choix pour le petit déjeuner. Vous pouvez les manger brouillés, frits, à la coque, pochés, ou en omelette comme vous les voulez. Vous pouvez manger les œufs avec du bacon (de préférence sans nitrates) des saucisses (de préférence sans GMS), lde a viande, du fromage, du pain au levain et du beurre, ou des pommes de terre sautées.

Si vous souhaitez prendre des céréales pour le petit déjeuner, essayez nos bouillies de flocons d'avoine (page 36) ou nos céréales secs et croquants (page 37), toujours copieusement servies avec du beurre ou de la crème. Les boissons mixées sont un autre bon choix (page 24) ; elles sont faciles à préparer et très nourrissantes.

Le pain au levain grillé copieusement tartiné de beurre avec du fromage ou de la viande peut être aussi un bon petit déjeuner. Vous pouvez même servir des restes pour le petit déjeuner. Veillez simplement à ce que votre petit déjeuner soit riche en bonnes protéines et bonnes graisses pour nourrir votre corps et votre cerveau pendant toute la journée.

LES REPAS DE MIDI SAINS

La plupart des gens mangent à l'école ou au bureau. Bien qu'un repas soit peut-être disponible à la cafeteria, il est bien plus sain de préparer son propre repas. Ceci est particulièrement vrai pour les cantines scolaires qui ont des repas pleins de glucides, de soja et autres ingrédients vides de nutriments. Ce qu'un parent peut faire pour ses enfants en âge scolaire est de leur préparer le déjeuner à emporter chaque jour.

Les sandwiches sont généralement la base du repas de midi. Utilisez un pain de bonne qualité, préférablement du pain au levain, tartiné de beurre. Parmi les bonnes garnitures de sandwich sains, il y a la viande, le pâté, le salami, le fromage, la salade aux œufs, le thon, le poisson fumé, la pâté de poisson au noix de coco (page 30) ou le beurre de cacahouète naturel.

Parmi les autres bons choix pour les déjeuners à emporter on trouve les morceaux de fromage, les noix croustillantes, les restes de poulet, de la soupe dans un thermos, les fruits frais et les macarons.(page 73)

Si vous travaillez dans un bureau, vous pouvez vous faire une salade copieuse que vous amènerez au travail dans un plat en Pyrex, puis vous ajouterez une vinaigrette maison juste avant de manger. Si vous avez accès à un petit four à votre travail, vous pouvez réchauffer les restes dans un plat en Pyrex.

Le lait cru dans un thermos ajoutera beaucoup de nutriments à votre repas.

LES REPAS DU SOIR SAINS

Il vaut mieux préparer votre propre repas. Il n'est pas nécéssaire qu'il soit ophistiqué ou compliqué. Faites que la viande, les abats, le poisson, la volaille ou le fromage soient la base de votre repas et servez cela accompagné de légumes frais et d'un glucide tel que le riz complet, les haricots ou les pommes de terres. Même une soupe copieuse peut suffire pour un repas du soir, surtout si elle est accompagnée d'un bon pain au levain et de beurre, de fromage, de pâté ou de saucisse de foie (liverwurst).

Si vous avez le temps et les moyens, vous pouvez faire une salade ou une soupe pour l'entrée de votre repas. Le dessert peut être des fruits nutritifs accompagnés de glace maison ou de crème chantilly.

LES EN-CAS ET LES GRIGNOTAGES SAINS

C'est quand on a une petite fringale que nos bonnes résolutions de manger sainement faiblissent généralement. Où que nous allions, les snack industriels pleins de graisses et d'huiles industrielles, d'arômes artificiels et d'édulcorants raffinés sont omniprésent pour nous tenter, dans les magasins, dans les distributeurs automatiques, et dans les restaurants de restauration rapide.

La meilleure défense contre ces tentations sont trois repas par jour, nourrissants et composés d'aliments complets, à commencez par un bon petit déjeuner, pour que vous n'ayez pas faim entre les repas. Au fur et à mesure que vous apprenedrz à manger trois bons repas par jour, vous découvrirez que progressivement vous n'aurez plus le reflexe de grignoter entre les repas.

En attendant, si vous avez envie de grignoter, soyez sûr d'avoir à disposition des snack sains. Parmi ceux-ci il y a : le lait cru entier, le fromage, le salami, les œufs durs et les noix croustillantes (page 44). Le popcorn fait maison est un bon snack, accompagné de beurre fondu ou d'huile de noix de coco.

Si votre corps réclame du sucré, c'est une bonne idée de garder toujours de la glace maison et des macarons disponibles.Beaucoup de gens remarquent qu'après fait un régime riche en graisses saines, y compris l'huile de foie de morue, pendent un certain temps, leur envie de sucre a disparu.

LES REPAS AU RESTAURANT

Si vous mangez au restaurent, essayez de commander des aliments naturels tels que de la viande ou du poisson accompagné de légumes. En général, dans les restaurants les plats les plus simples sont le meilleur choix. Demandez du beurre pour vos pommes de terre ou pain ; évitez les aliments frits et les soupes ou les sauces, car ils contiennent généralement des additifs tels que le GMS.

Essayez absolument d'éviter la restauration rapide, c'est effectivement rapide et pratique, mais cela vous causera des problèmes de santé, à commencer par des problèmes digestifs et avec le temps des maladies chroniques.

Planifiez à l'avance ! Si vous savez que vous allez sortir, soyez sûr d'emporter des en-cas sains pour ne pas être tenté par des aliments prêts-à-manger.

POUR LA PROCHAINE GÉNÉRATION

Pendant leur croissance, d'abord en tant que fœtus, puis après leur naissance, les enfants ont besoin de nutriments supplémentaires si l'on veut qu'ils puissent atteindre leur potentiel physique et mental.

Dans les sociétés traditionnelles, aussi bien les hommes que les femmes suivaient un régime particulièrement nourrissant avant la conception et les femmes continuaient à suivre ce régime pendant leur grossesse et l'allaitement. Les premiers aliments donnés aux bébés étaient des aliments riches en nutriments tels le jaune d' œuf ou le foie.

Les femmes enceintes et les femmes allaitantes devraient consommer du beurre et des jaunes d'œufs chaque jour, du foie au moins une fois par semaine, et 0.9 litres de lait cru entier par jour. (Le lait cru est excellent contre les nausées.) Leur régime devraient inclure de grandes quantités de bouillon d'os (pages 12-13), de viande, le foie de volaille, de poissons, et de fromage. Les femmes enceintes et les mères allaitantes devraient prendre de l'huile de foie de morue tous les jours.

La prise de poids pendant la grossesse devrait être d'environ de 13.5 kilos. Si la prise de poids est bien plus élevée que la norme, éviter les glucides tels que le pain, les pommes de terre et les pâtisseries.

Bien-sûr, les femmes enceintes et les femmes allaitantes devraient éviter les aliments industrialisés et malsains qui contiennent des huiles végétales, des huiles trans, des édulcorantes raffinées, de la farine blanche et des additifs. Plus que tout, les femmes enceintes et les femmes allaitantes devraient éviter ce qui contien du soja, puisqu'il peut sérieusement dérégler le développement hormonal de leurs enfants.

Les nouveaux-nées devraient être exclusivement nourris au sein pendant les premiers 4 à 6 mois. Si le lait maternisé est nécessaire, ça devrait être un lait maternisé à base de lait et jamais de soja. Les premiers aliments devraient être le jaune d'œufs tellement important pour le développement du cerveau —et le foie, pour apporter le fer, qui est indispensable.

L'huile de foie de morue, donnée avec us compte-goutte, peut commencer dès le 3ième mois. Au fur et à mesure que le bébé grandit, la viande, le yaourt, le lait cru, la banane en purée, l'avocat et les soupes de légumes peuvent être ajoutés. Eviter de donner des aliments hautement allergènes tels que les cereales et le blanc d'œuf jusqu'à ce que le bébé ait au moins un an.

Ces principes alimentaires assureront bonne santé, beauté et intelligence de la prochaine génération. Les parents qui font leur choix alimentaire et le choix alimentaire de leurs enfants avec prudence auront comme récompense des enfants qui soient en bonne santé, de bonne humeur et beaux—ils auront des dents alignées tout naturellement sans difficultés d'apprentissage à l'école et qui auront une immunité élevée aux maladies.

ALIMENTATION POUR LES FEMMES ENCEINTES ET LES MÈRES QUI ALLAITENT

L'HUILE DE FOIE DE MORUE : pour fournir 20.000 UI de vitamine A et 2.000 UI de vitamine D par jour.

LAIT CRU ENTIER OU FROMAGE : 1 litre de lait cru entier par jour ou 150 grammes de fromage ou un peu des deux.

BEURRE , SAINDOUX ET/OU HUILE DE NOIX DE COCO : Environ 6 cuillères à soupe par jour.

OEUFS OU JAUNES D'OEUF : Au moins 2 oeufs par jours, des jaunes d'oeufs supplémentaires sont permis.

FOIE : Foie frais, pâté de foie, ou saucisses de foie (liverwurst) plusieurs fois par semaine.

LES PRODUITS DE LA MER : Plusieurs fois par semaine.

VIANDE FRAICHE : Quotidiennement, tels que le bœuf, l'agneau, le porc ou la volaille, consommés avec la graisse ou la peau.

BOUILLONS D'OS : utilisés dans les soupes, les ragoûts, et les sauces.

CÉRÉALES COMPLETES : Trempées ou levées au levain.

LACTO-FERMENTES : Des condiments tels que la choucroute, quotidienement.

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS : De préférence frais et bio.

EVITEZ : Acides gras trans (par exemple, huiles hydrogénées), huiles végétales polyinsaturés, sucres raffinés et édulcorants, aliments frits commerciaux, aliments tout-prêts, produits à base de soja, farine blanche, sodas, caféine, alcool, cigarettes, et médicaments (même ceux délivrés sur ordonnance).

OÙ TROUVER DES ALIMENTS SAINS

Beaucoup des aliments que nous recommandons sont difficiles ou même impossibles à trouver en supermarché. Si possible, achetez les produits d'origine animale, les haricots secs biologiques, les fruits et les légumes dans les supermarchés biologiques. Si vous n'avez pas cette possibilité, cherchez dans votre supermarché les rayons où ils vendent de la viande, des produits laitiers, des fruits et des légumes, et évitez les rayons où sont présentés les plats préparés.

Si possible, achetez ce que vous pouvez directement chez le paysan. Les œufs et la viande seront plus riches en nutriments si les animaux vivent dehors et peuvent manger de l'herbe. De même, le lait cru et autres produits laitiers devraient venir de vaches, de chèvres ou de moutons qui ont accès à l'herbe fraîche. Dans de nombreux états des Etats-Unis, la seule façon d'acheter du lait cru c'est directement à la ferme. Pour les adresses de fermes qui vendent du lait cru aux Etats-Unis, visitez www.realmilk.com.

LA FOUNDATION THE WESTON A. PRICE

Votre meilleure solution pour trouver des aliments sains est de prendre contact avec le relais local de la fondation Weston A. Price la plus proche de chez vous. Allez consulter le site www.westonaprice .org pour trouver le relais local le plus proche ou bien téléphoner au 001 202 363-4394. Beaucoup de relais locaux font des achats groupés ou ont creé des coopératives alimentaires qui fournissentles produits provenant de bêtes élevées en pâture et le lait cru provenant de fermes locales. Ils pourront vous aider à trouver des produits sains à un prix abordable.

Certains relais locaux font également des réunions pour informer, des repas partagés, des cours de cuisine et des conférences où vous pourrez apprendre à préparer des plats sains pour vous et votre famille. En consultant le site internet, vous pourrez trouver des relais locaux en France.

La fondation Weston A. Price a publié un Shopping Guide, pour guider les Américains dans leur choix d'achats et pour qu'ils sachent quelles marques fournissent des produits sains. Ce guide peut être commandé sur le site, www.wstonaprice.org ou en appelant : 001 202 363 4394 aux Etats-Unis.

NOTES

NOTES