

DOUZES IDÉES DE PETIT-DÉJEUNER POUR RESTER JEUNE (p.29)

1. Smoothie rajeunissant aux petits fruits et au miel

- 1 tasse de petits fruits frais ou congelés
- 1 tasse de lait d'amande ou de tournesol
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de beurre de cajous ou d'amande
- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- 1 pincée de sel de mer

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur.

2. Crumble aux bleuets et à la pêche

- 1 tasse de pacanes
- ¼ tasse de raisins secs et/ou de dattes
- 1 tasse de bleuets frais ou congelés (ou de raisins rouges frais)
- 1 pêche coupée en cubes (ou 1 mangue)
- 1 c. à soupe de miel (ou sirop d'érable)

Hacher ensemble les noix, les raisins secs et les dattes au robot culinaire, au mélangeur ou avec un couteau. Mettre dans un bol. Ajoutez les bleuets et les cubes de pêche. Arroser d'un filet de miel.

3. Crumble aux pommes et au gingembre

- 1 tasse d'amandes
- 1 morceau de gingembre frais d'environ 1 cm³ (ou 1 c. à thé de gingembre moulu)
- 1 pomme
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de cannelle

Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire et réduire en morceaux. Vous pouvez, plutôt que d'utiliser le robot culinaire, hacher la pomme, les amandes et le gingembre, puis ajouter le jus de citron et la cannelle. Vous pouvez ajouter de la cardamome, des clous de girofle en poudre ou de la noix de muscade râpée si vous le désirez.

4. Gruau cru aux pommes et aux noix de Grenoble

- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de noix de Grenoble
- 1 pomme coupées en cubes (ou une poignée de fraises coupées en cubes)
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à table de miel (ou 3 dattes hachées)

Faire tremper les flocons d'avoine et les noix toute la nuit en les recouvrant d'eau. Le lendemain matin, ils auront ramollis. Rincer abondamment les flocons puis essorer le plus d'eau possible. Ajouter les fruits, la cannelle et le miel. Mélanger le tout avec une cuillère. Les flocons d'avoine trempés sont beaucoup plus nutritifs, car ils restent crus et ne perdent pas leurs précieux nutriments lors de la cuisson.

5. Jus, fruits et noix

Les jus que vous faites vous-même à la maison sont beaucoup plus nutritifs que les jus pasteurisés disponibles au supermarché.

1. Jus de melon : Mettre quelques morceaux de melon d'eau, de melon miel ou de cantaloup dans le mélangeur pour obtenir un délicieux jus frais, rapide à préparer.
2. Jus d'agrumes : Presser quelques oranges, clémentines ou pamplemousses.
3. Jus d'herbe de blé : Laisser décongeler un cube de jus d'herbe de blé dans un verre d'eau de source ou mélanger de la poudre déshydratée de jus d'herbe de blé dans un verre d'eau.
4. Jus verts : Mettre quelques légumes verts et des fruits dans un extracteur à jus.

Complétez votre petit-déjeuner avec une poignée de noix ou de graines, et des fruits frais ou congelés.

6. Thé vert, fruits et graines

Ce petit-déjeuner est parfait pour les matins où vous êtes trop pressé. Remplacez votre café quotidien par une tasse de thé vert que vous pouvez combiner avec une tisane aux fruits rajeunissants (bleuets, pomme grenade, baie d'açaï, baies de goji, framboises). Buvez-la en route vers le travail, en dégustant une poignée de graines de tournesol, des raisins rouges et une poignée de baies de goji.

7. Pouding nutritif aux graines de chia et aux abricots

- 2 c. à soupe de graines de chia
- ¾ tasse de lait d'amande (ou d'eau)
- 2 abricots frais (ou 3 abricots séchés) en petits cubes
- 2 c. à soupe de baies de goji
- 1 c. à soupe de graines de citrouille
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- 1 c. à thé de graines de chanvre
- 1/4 c. à thé de poudre de camu camu (facultatif, mais rajeunissant!)

Mettre les graines de chia dans un bol avec le lait d'amande ou l'eau et laisser reposer 5-10 minutes pour que les graines de chia absorbent le liquide. Rajoutez les autres ingrédients.

8. Tartinade de bleuets

Voici 4 suggestions de garnitures pour vos rôties de pain multigrain biologique.

1. Tartinade au bleuets : Réduire en purée une poignée de bleuets dans un petit mélangeur (comme le Magic Bullet). On pourrait remplacer les bleuets par des fraises ou des framboises.
2. Beurre de noix d'amandes, de cajous, de citrouille, de tournesol ou de noisettes. Ces produits sont hautement nutritifs comparativement au beurre d'arachide commercial remplis de sucre et d'additifs chimiques.
3. Un filet de miel.
4. Tranche de bananes fraîches.

9. Pouding nutritif à l'avocat et à la pomme

- 1 avocat
- 1 pomme
- Jus de 1 lime
- 4 dattes (ou miel)

Réduire au mélangeur tous les ingrédients pour obtenir la consistance d'un pouding.

10. Pouding nutritif à la banane et aux graines

- 2 bananes
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de jus d'aloès
- 1 c. à soupe de pollen d'abeille
- Jus de 1 citron
- 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou d'huile de graines de lin)
- 4 c. à soupe du mélange suivant : graines de tournesol, graines de lin, graines de sarrasin et graines de chanvre

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur. Vous obtenez alors un pouding nutritif très crémeux. Vous pouvez également écraser les bananes avec une fourchette dans un bol et ajouter les autres ingrédients, puis mélanger avec une cuillère. Ce deuxième mélange est plus croquant.

11. Pouding nutritif à l'ananas et aux fraises

- ½ ananas
- ½ tasse de lait de coco
- 1 c. à soupe de miel
- 1 mangue (ou une poignée de fraises) coupée en petits cubes
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée

Réduire en purée l'ananas avec le lait de coco et le miel au mélangeur. Mettre ce pouding dans un bol. Rajouter les cubes de mangues ou de fraises et la noix de coco râpée.

12. Pouding nutritif au chocolat et aux bleuets

- ½ tasse de noix de cajous
- ½ tasse de bleuets frais ou congelés
- 1 c. à soupe de poudre de cacao
- 1 pincée de sel de mer
- Eau de source

Réduire en purée les noix de cajous au mélangeur, puis ajouter tous les ingrédients. Ajouter progressivement l'eau jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée (pouding épais ou smoothie). Vous pourriez aussi ajouter un avocat.

LIVRES D'INFORMATION ET DE RECETTES SUR L'ALIMENTATION VIVANTE (P.32)

- *Crudessence* de David Côté et Mathieu Gallant
- *Cru* de Kate Wood
- *The Raw Transformation* de Wendy Rudell
- *Ani's Raw Food Desserts* de Ani Phyo
- *La bible des jus énergisants* de Maria Costantino
- *Jus & smoothies* de Joanna Farrow
- *Manger vivant pour vivre mieux et plus longtemps* de Denis Letendre
- *Les Délices de l'alimentation vivante* de Jalissa Letendre (ebook gratuit sur www.jalinis.com)
- *The Thrive Diet* de Brendan Brazier
- *La Santé autrement dit* de Solange Laurin
- *The Sunfood Diet Success System* de David Wolfe
- *Eating For Beauty* de David Wolfe
- *Superfoods* de David Wolfe

IDÉES DE REPAS SIMPLES ET NUTRITIFS CONTENANT UN GRAND POURCENTAGE D'ALIMENTS CRUS ET VIVANTS (P. 32)

1. Salade d'épinard garnie avec des cubes d'avocats, des amandes tranchées et des suprêmes d'oranges, de clémentines et de pamplemousse, le tout arrosé d'une vinaigrette d'huile d'olive, jus d'agrumes et miel.
2. Salade mélangée garnie d'olives et de pacanes, et arrosée d'une vinaigrette d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, d'ail haché, d'oignons rouges hachés et de figues hachées.
3. Salade de chou et carottes râpées, saupoudrée de graines de sésame, avec une sauce crémeuse composée de poudre d'amandes, d'huile de graines de lin, d'une datte et de jus de citron. Ou encore avec une vinaigrette d'huile d'olive, de vinaigre de cidre de pomme et de sirop d'érable.
4. Tacos garnis de cubes de mangue, d'avocat et de tomates, de coriandre hachée et de salsa aux tomates.
5. Soupe froide de noix de cajous et de brocoli cru, sans cuisson.
6. Brochettes de légumes crus (tomates cerises, piments, oignons rouges, champignons) avec une sauce teriyaki maison.
7. Bol de quinoa cuit garnis de légumes crus, de canneberges et d'amandes tranchées.
8. Salade de riz brun et de pois chiche, de carottes râpées, de bouquets de chou-fleur cru et de pois verts décongelés.
9. Burger multigrain garnis de tomate, oignon, laitue et d'une galette crue de carottes râpées, de graines de tournesol moulues, d'oignon rouge et d'épices.
10. Salade d'épinard avec une vinaigrette composée d'huile d'olive, de miel, de jus de citron et de rondelles d'échalotte.
11. Bagel tartiné avec la vinaigrette décrite au numéro précédent et garni de laitue, tranches de concombre, de tomate et de champignons.

SALADE POUR AIDER À DÉTOXIFIER LE FOIE (p.91)

- 1 bol de laitues mélangées contenant beaucoup de feuilles de pissenlit
- 1 tasse de cœur d'artichauts marinés
- Jus de 1 citron
- Huile d'olive
- 1 poignée de sauge fraîche
- 1 tisane de pissenlit et de chardon-marie

Dans une assiette, mettre la laitue et les cœurs d'artichauts. Si vous ne mettez aucun produit chimique sur votre pelouse, vous pouvez cueillir les feuilles de pissenlit directement dans votre cour. Arrosée généreusement votre salade avec une vinaigrette composée de jus de citron, d'huile d'olive et de sauge fraîche. Accompagnée votre repas d'une tisane de pissenlit et de chardon-marie.

CURE DE DÉTOXIFICATION DU FOIE (P. 91)

Une cure de détoxification du foie vise à éliminer des petits calculs biliaires qui pourraient venir bloquer les canaux biliaires. Ainsi, avant qu'ils soient trop gros, on les fait circuler vers les intestins pour qu'ils soient excrétés. Vous constaterez au niveau de vos selles des petites pierres. Pour y parvenir, suivez les étapes suivantes qui se déroulent sur 2 jours. Si vous prenez des médicaments ou si vous avez des problèmes de santé, vous devriez vérifier avec votre médecin si cette cure de détoxification s'applique à vous. Il est possible que vous ayez une diarrhée ou des nausées pendant la cure. Si c'est le cas, vous pouvez choisir de continuer la cure ou cesser cette cure en recommençant à manger normalement.

Jour 1

1. Boire seulement du jus de pomme ou manger des pommes pour le déjeuner et le dîner.
2. À 14h00, débutez un jeûne qui durera jusqu'à midi le lendemain.
3. À 18h00, boire un verre d'eau dans lequel vous aurez préalablement dilué 1 c. à soupe de sel d'epson.
4. À 20h00, boire un second verre d'eau avec 1 c. à soupe de sel d'epson.
5. À 22h00, boire un verre contenant ½ tasse de jus de citron et ½ tasse d'huile d'olive.
6. S'allonger sur le côté droit pendant 20 minutes.

Jour 2

7. À 7h00, boire un verre d'eau avec 1 c. à soupe de sel d'epson.
8. À 9h00, boire un verre d'eau avec 1 c. à soupe de sel d'epson.
9. Au cours de l'avant-midi, les pierres devraient passer et se retrouver dans vos selles.
10. À 12h00, recommencer à manger normalement.

TARTE CRUE AUX BLEUETS (P. 165)

Croûte :

- 1 tasse de pacanes
- ½ tasse d'amandes
- ¼ tasse de raisins secs
- ¼ tasse de dattes
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

Garniture aux bleuets :

- 2 tasses de bleuets frais ou congelé (pour purée)
- 1 tasse de bleuets frais entiers
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 3 c. à soupe d'huile de coco (fondue lentement au bain marie)

Préparation :

1. Préparer la croûte en combinant les pacanes, les amandes, les raisins secs et les dattes dans le mélangeur afin de les hacher. Ajouter la cannelle et le sirop d'érable, et mélanger à nouveau. Le mélange obtenu doit être consistant et former une boule. Si ce n'est pas le cas, ajouter progressivement un peu d'eau. Presser le mélange dans une assiette à tarte.
2. Préparer la garniture aux bleuets en réduisant en purée 2 tasses de bleuets avec le jus de citron et le sirop d'érable. Ajouter l'huile de coco fondue.

3. Par-dessus la croûte de tarte, mettre 1 tasse de bleuets frais entiers. Verser finalement la purée de bleuets par-dessus les bleuets entiers. Réfrigérer afin de permettre à la purée de bleuets de se solidifier.