

# LÉGUMES CRUS ET SAUCES

S'ils sont votre choix et correspondent à votre biochimie, les végétaux crus ont une déclinaison en cuisine que vous pratiquez déjà, peut-être: les salades de saison. Vous êtes en période de drainage — disons une Cure Antifatigue — mais vous ne supportez pas les légumes crus ou vous n'aimez pas les crudités? Les légumes cuits à la vapeur\* douce ou au wok sont encore quasi crus et vous apporteront tous les bénéfices d'un crudivorisme modéré. Ce chapitre-ci cible au principal les crudités.

Composer des salades en belle saison est assez facile. Vous pourriez, en mode très végétal, compléter une belle et bonne salade par des pignons de pin, des graines de tournesol ou des graines germées. En mode carné, vous y ajouterez des œufs mollets ou pochés, un peu de chèvre émietté, des sardines ou des restes d'un *Maquereau au four doux* (p. 51), des quasi-charcuteries\* maison, etc. L'essentiel est que, dans ces salades variées, le végétal prime en quantité sur l'animal. Si l'on s'imprègne des idées de *Salades riches* (p. 104), il n'y a qu'à tendre la main en été. C'est en hiver qu'on sèche parfois. Je suggère une *Salade d'avocats, de pamplemousses et de crevettes* (p. 102). Avec la mâche, ce sont tous des ingrédients hivernaux. Mélangez des tranches d'avocats mûrs, des crevettes, un peu de quinoa, des morceaux de pamplemousse juteux, quelques poignées de mâche. Disposez simplement sur les assiettes en jouant avec les couleurs et les formes. Les crevettes sont ici un apport gustatif et culturel. Protéiniquement parlant, elles ne font que doubler la mise de



SALADE D'AVOCATS, DE  
PAMPLEMOUSSE ET DE  
CREVETTES



SALADES RICHES POUR UNE IMPRO PEPS



BROCHETTE DE LÉGUMES AUX  
DEUX SAUCES



CRUDITÉS D'HIVER  
CHATOYANTES



SALADE DE CRUDITÉS  
D'AUTOMNE

l'avocat et du quinoa, déjà riches en protéines complètes et équilibrées. Comme le pamplemousse peut aggraver certaines digestions, il est prévu en petites quantités. L'indispensable apport des feuilles vertes au quotidien est ici couvert. Les mêmes principes d'équilibre nutritionnel sont suivis dans toutes les recettes.

Pour les *Crudités d'hiver chatoyantes* (p. 112), salade aux sublimes couleurs, une betterave rouge, des carottes et du chou-rave sont râpés et mélangés avec des feuilles de mâche et du cerfeuil ciselé. Assaisonnez selon votre humeur et selon la vitesse de vent d'huile et de jus de citron ou d'une *Sauce au curry quasi crue* (p. 113). Combinant les couleurs rouge, orangé et verte, cette salade tout en fraîcheur et saveurs sucrées vous fera entendre chanter des petits oiseaux à table. Seul un regard peut vous dire l'enchantement des couleurs de cette salade, les mots ne suffisent pas.

Encore un régal tout cru : les *Brochettes de légumes aux deux sauces* (p. 108) seront trempées, en zakouski ou en pique-nique, dans une *Anchoïade nouvelle* (p. 109) ou dans un *Beurre d'ail aux noix* (p. 109). Ces deux sauces se conservent et peuvent servir de trempette à crudités d'apéro ou être tartinées en barquettes de légumes (chicons/endives, concombres, radis noirs, etc.). L'anchoïade dans sa version la plus classique (anchois, huile, citron, herbes) conserve au réfrigérateur plus de quinze jours, dans un récipient fermé. Ici, nous moulinons les anchois avec du fromage frais pour des raisons nutritionnelles et pour varier. Consommez plus vite que l'anchoïade originale.

Une *Salade de crudités d'automne* (p. 114) est assaisonnées d'une *Citronnette persillée* (p. 103). Avocats, céleri en branche, fenouil, champignons de Paris, scarole côtoieront raisins mûrs et pommes. Les pignons viendront parfaire la symphonie. En mode plus carné, on remplace les avocats par du roquefort ou du comté, qui sont des fromages de lait cru.

Dans ce chapitre, pas de recette de potages, car les soupes crues sont une aberration nutritionnelle. Le végétal est, à l'inverse de l'animal et des matières grasses, la part alimentaire qui tire le moins bien profit de cette technique. Les nutriments des végétaux crus ne sont bien assimilés qu'après une longue mastication (vous devriez mâcher une soupe crue soixante fois) ou lorsqu'ils sont débarrassés de leurs fibres (pressez les légumes en jus frais).

En fin de chapitre, je tartinerais mon petit laïus sur les vertus des graisses. Eh oui, c'est mon dada. Il faut manger de bonnes graisses crues, même et surtout pour mincir ! Dans tout le livre, je propose de simplement oindre les aliments d'un peu d'huile et de jus de citron. Mais on peut traiter les matières grasses crues en sauces diverses et parfumées : *Citronnette persillée* (p. 103), *Sauce au curry quasi crue* (p. 113), *Anchoïade nouvelle* (p. 109), *Beurre d'ail aux noix* (p. 109), *Hachis d'échalotes persillé* (p. 56), *Crème de basilic ou de cresson* (p. 37). Variations voluptueuses qui s'ajoutent aux variantes que vous venez d'apprendre dans *Je Débute en Cuisine Nature* : *Sauce Hollandaise minute*, *Sauce Béchamel*, *Sauce Mi-Mi au miel* (sauce montée au beurre blanc), *Coulis de tomates maison*. En matière de sauces à marinade, on a vu la *Sauce Teriyaki* et la *Sauce Satay*.