

collection *Cuisine Nature*  
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

Une cure d'immunité ... et un régime express minceur...  
et une grille de détection des hypersensibilités alimentaires ...  
et aussi un programme de dix jours anti-fatigue ! Tout à la fois ?

La panacée universelle dans une alimentation  
juste et équilibrée pendant seulement deux semaines ?

Non, bien sûr. Mais cette cure de drainage permet de nettoyer  
le terrain tout en assurant la recharge en nutriments  
essentiels. Elle s'inspire de la pratique en sagesse des régimes  
originels de Seignalet et Kousmine, dont elle se veut  
une version « appartement-témoin » de quelques jours.

Chacun pourra observer, en un si court laps de temps,  
des résultats étonnants en terme de bien-être dont l'allègement  
de petits symptômes anodins: fatigue au réveil, coups de pompe,  
sommeil difficile, digestion laborieuse...

La *Cure Antifatigue* tient un rôle prépondérant  
dans la boîte à outils que, dans ses livres pratiques,  
Taty propose aux mangeurs soucieux  
de se prendre en charge.

**Passionnée de nutrition et de bonne cuisine,  
Taty témoigne de la renaissance que peut ap-  
porter, même après un long parcours  
de mauvaise santé, une autre façon de cui-  
siner (l'*Assiette Ressourçante*) doublée de la  
tenue de cures de drainage temporaires,  
comme la *Cure Antifatigue*.**



17.50 €

éditions Aladdin  
[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)  
D2009-10532-08



Taty



Taty

# Une cure anti-fatigue

... coup de neuf dans les assiettes



Une cure de vitalité  
en deux semaines de recettes  
savoureuses, rapides,  
faciles, énergétiques...

Une cure anti-fatigue

4



[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)

#### DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés  
comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

Aquarelle de couverture: Jacques Faton

© Taty Lauwers 2003-2011, version 11/12.13

EAN9782952033824 D2009-10532-08

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty, parus à ce jour chez **ALADDIN** - [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com) :  
*Cuisine Nature à Toute Vapeur* - *Tartes Végétariennes et Légumineuses* - *Petits Déjeuners et Collations Nature* - *Mes Recettes Antifatigue* - *Fruits de la Vie* - *Germes de Gourmands* - *Mes Racines en Cuisine* - *Mes Nerfs en Paix* : *les recettes* - *Desserts Ressourçants en Famille* - *Un Jules en Cuisine Nature*

A paraître courant 2012: *Petits Plats d'Hiver*.

Les autres tomes de la collection *Les Topos* ([www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com); ouvrages plus théoriques sur la nutrition) parus à ce jour chez **ALADDIN**:

*Nourritures Vraies* - *Mon Assiette en Équilibre* - *Qui a Peur du Grand Méchant Lait?* - *Du Gaz dans les Neurons* - *Cinglés de Sucres* - *Gloutons de Gluten* - *Pour qui Sonne le Gras* - *Quand j'étais Vieille* - *Canaris de la Modernité*.

A paraître courant 2012: *Guérissez-vous des Régimes* - *Enfin d'Accord!*

## ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

*Comment je commence ?*

Claire, toujours pressée, veut sauter tout de suite aux détails pratiques (pages 57 et suivantes).

*Oui, mais pourquoi ?*

Julia préfère comprendre les principes. Ils sont exposés à partir de la page 17.

*Mais encore ?*

Geneviève veut en savoir plus. Les dossiers bavards sont dans *les Topos*, ma nouvelle collection chez Aladdin.

Table des matières :  
page 4  
Index de recherche :  
page 128.

Un blog reprend les échanges courriels avec les lecteurs sur le sujet de la *Cure Antifatigue* :

[www.cuisinenature.com/SAINE/FAQcure.htm](http://www.cuisinenature.com/SAINE/FAQcure.htm)  
et

[www.cuisinenature.com/Doc/témoignagedaf.htm](http://www.cuisinenature.com/Doc/témoignagedaf.htm)

Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type *manuscrit* ou en *italiques*. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

# Table des matières

<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>7</b>
Un p'tit coup de pompe?	10
Un p'tit coup de peps!	11
UNE CHAUDIÈRE ?	11
Quand et où ?	12
QUELQUES CAS DE FIGURE	13
Qui ? Le cas des épuisements chroniques	15
<b>PRINCIPES DE LA CURE ANTI-FATIGUE</b>	<b>17</b>
Une assiette équilibrée: c'est facile? .....	20
Du cru? Du frais! .....	22
Inadapté au cru?	24
LE CRU BIEN TEMPÉRÉ	25
« Je ne digère pas les fruits et légumes crus »	27
Des produits sains, très frais	27
Des aliments « vivants »?	29
Décaler les rythmes alimentaires .....	32
Multiprises alimentaires	33
Une assiette hypotoxique .....	34
Équilibre acide-base ou l'acidose	35
Un intestin "propre"	37
Probiotiques et dysbiose intestinale	38
Supplément d'aide .....	40
Algues en gélules	40
Acides gras: oméga 3-6-9	41
L' incontournable vitamine C	43
Vitamine ajoutée: de synthèse ou naturelle ?	44
Combinaisons alimentaires: le régime dissocié	45
TANT DE VITAMINES ?	46
<b>QUELLE CURE POUR MOI?</b>	<b>47</b>
Adapter la cure selon la force digestive	48
La cure express pour les chasseurs-cueilleurs	49
La cure en version douce	49

Adapter la cure selon l'ayurveda	50
Ayurveda: Pitta et Kapha?	52
Les victimes d'épuisement chronique	52
Entrée en cure	54
Durée et petits écarts	55
Quand commencer la cure?	55

## DEUX SEMAINES DE CURE

Matin	57
Collation	59
Boissons	59
Midi/soir	60
Midi/soir pour les profils Vata/Yin mince	61
Quantités par repas/jour	61
Additifs et résidus	61
Protéines pour la cure express	61
Protéines pour la cure douce	63
Cuissons	63
Huiles et assaisonnement	63
Légumes et fruits	64
Oléagineux: amandes & Cie	65
Graines germées	66
Céréales pour la cure express	66
Céréales pour la cure douce	66
Sucre	66
Glutamine ou extrait de bourgeon de figuier	68
Liste des farines à gluten et sans gluten	69
Achats de base pour une cure de deux semaines	70
Grille de base — cure express & douce .....	72

<b>GRILLES ET MENUS PAR TYPE DE CURE</b>	<b>72</b>
Exemple de Menus d'hiver — Cure express .....	77
Exemple de Menus d'été — Cure express .....	78
Exemple de Menus d'automne — Cure express .....	79
Exemple de Menus n° 1 — Cure douce .....	80
Exemple de Menus n° 2 — Cure douce .....	81
<b>ADAPTER EN PRATIQUE</b>	<b>83</b>
LE PARESSEUX PRODUCTIF PRESSÉ	84
La cure express en soliste	85
JE NE CUISINE PAS...	86
On cuisine pour moi	87
Version restaurant: la « semi-cure »	88
La semi-cure aux jus frais	90
<b>APRÈS LA CURE</b>	<b>91</b>
Pour prolonger les effets de vitalité de la cure quelques mois	92
Une deuxième cure?	93
<b>ANNEXES</b>	<b>95</b>
Questions classiques .....	95
Recettes résumées .....	101
Bases pratiques de la Cuisine Nature .....	126
<b>INDEX</b>	<b>128</b>

« Cure antifatigue » ? que j'aurais tout aussi bien pu titrer : « Ma libido ne fait plus dodo », « J'ai retrouvé mes vingt ans », « Ma beauté de l'intérieur » ou « Mes douleurs au placard », quand ce n'est pas « Mon corps n'est plus une poubelle ». Vous auriez acheté le livre avec ce titre-là ? Cette cure est en fait une cure de remise en route des fonctions physiologiques normales.

La cure antifatigue constitue une mise en pratique stricte sur une courte période des principes de « *Cuisine Nature* » et d'une « *Assiette Ressourçante* » tels que je les définis au cours des collections « *Cuisine Nature* » et « *Les Topos* ». Chacun pourra observer, en un si court laps de temps, à quel point les aliments peuvent être thérapeutiques et combien se prendre en charge au quotidien n'est pas si compliqué, finalement.

La cure s'adresse à toute personne en recherche de mieux-être et de vitalité, à quiconque veut s'octroyer un petit entretien des dix mille kilomètres une à deux fois par an. Ce programme s'inspire de la pratique en sagesse des régimes originels de Seignalet\* et Kousmine, dont elle se veut une version « appartement-témoin » de quelques jours.

Les mangeurs qui sont passés par là nous disent leur meilleure sensation de bien-être, leur moindre fatigue, leur meilleur équilibre mental, l'amélioration de leurs facultés intellectuelles. On se réjouit aussi d'avoir moins besoin de sommeil, lequel est plus réparateur. Les envies de grignotage disparaissent, ainsi que les problèmes d'odeurs corporelles fortes. En deux semaines s'envolent les petits bobos: migraines, sautes d'humeur, insomnies, rhumes à répétition. On en vient même à gérer les stress. Mazette, quelle palette !

<b>GRILLES ET MENUS PAR TYPE DE CURE</b>	<b>72</b>
Exemple de Menus d'hiver — Cure express .....	77
Exemple de Menus d'été — Cure express .....	78
Exemple de Menus d'automne — Cure express .....	79
Exemple de Menus n° 1 — Cure douce .....	80
Exemple de Menus n° 2 — Cure douce .....	81
<b>ADAPTER EN PRATIQUE</b>	<b>83</b>
LE PARESSEUX PRODUCTIF PRESSÉ	84
La cure express en soliste	85
JE NE CUISINE PAS...	86
On cuisine pour moi	87
Version restaurant: la « semi-cure »	88
La semi-cure aux jus frais	90
<b>APRÈS LA CURE</b>	<b>91</b>
Pour prolonger les effets de vitalité de la cure quelques mois	92
Une deuxième cure?	93
<b>ANNEXES</b>	<b>95</b>
Questions classiques .....	95
Recettes résumées .....	101
Bases pratiques de la Cuisine Nature .....	126
<b>INDEX</b>	<b>128</b>

« Cure antifatigue » ? que j'aurais tout aussi bien pu titrer : « Ma libido ne fait plus dodo », « J'ai retrouvé mes vingt ans », « Ma beauté de l'intérieur » ou « Mes douleurs au placard », quand ce n'est pas « Mon corps n'est plus une poubelle ». Vous auriez acheté le livre avec ce titre-là ? Cette cure est en fait une cure de remise en route des fonctions physiologiques normales.

La cure antifatigue constitue une mise en pratique stricte sur une courte période des principes de « *Cuisine Nature* » et d'une « *Assiette Ressourçante* » tels que je les définis au cours des collections « *Cuisine Nature* » et « *Les Topos* ». Chacun pourra observer, en un si court laps de temps, à quel point les aliments peuvent être thérapeutiques et combien se prendre en charge au quotidien n'est pas si compliqué, finalement.

La cure s'adresse à toute personne en recherche de mieux-être et de vitalité, à quiconque veut s'octroyer un petit entretien des dix mille kilomètres une à deux fois par an. Ce programme s'inspire de la pratique en sagesse des régimes originels de Seignalet\* et Kousmine, dont elle se veut une version « appartement-témoin » de quelques jours.

Les mangeurs qui sont passés par là nous disent leur meilleure sensation de bien-être, leur moindre fatigue, leur meilleur équilibre mental, l'amélioration de leurs facultés intellectuelles. On se réjouit aussi d'avoir moins besoin de sommeil, lequel est plus réparateur. Les envies de grignotage disparaissent, ainsi que les problèmes d'odeurs corporelles fortes. En deux semaines s'envolent les petits bobos: migraines, sautes d'humeur, insomnies, rhumes à répétition. On en vient même à gérer les stress. Mazette, quelle palette !

C'est avec ces courtes cures de saison qu'une personne bien portante améliorera sa qualité de vie et son potentiel vital tout en protégeant son patrimoine de santé. Ce type de cure équilibre la chimie profonde du corps, restaure un intestin affaibli, arrête les envies de grignotage et les sautes d'humeur. C'est aussi une variante d'éviction, qui permet d'identifier rapidement une hypersensibilité alimentaire.

Une cure « détox » est aujourd'hui un passage obligé pour qui veut rétablir un terrain qui a défailli à la suite d'excès, pâtissant de l'une ou l'autre pathologie d'encrassement moderne. Elle draine la pollution environnementale (métaux lourds, résidus chimiques, etc.). Elle en contre les effets sur la physiologie humaine, tout en rechargeant l'organisme en nutriments essentiels. Les mots sont bien pauvres pour faire justice à cette sensation de nouvelle jeunesse.

Je vous pousse à tester ces dix à quinze jours de voyage alimentaire, car la cure amorce une spirale concentrique du plaisir. Paradoxal pour une diète qui peut paraître janséniste au premier abord ! C'est après avoir vécu la jubilation cellulaire qui en découle qu'il vous sera plus facile et agréable de pratiquer une cuisine plus nature au quotidien, sans contraintes.

Pourquoi me croire ? C'est bien ce que je me demande tous les matins. Foin de longs discours justificatifs, où je pourrais d'ailleurs aller picorer dans la gigantesque base de données scientifique actuelle les quelques études qui confirment mes dires, tout en excluant les autres. Bien malin celui qui y retrouve dorénavant ses petits. On peut, avec une telle foison, démontrer tout et son contraire. On ne joue pas ici à la roulette russe des régimes. Quinze jours suffiront à vous faire un avis. Et vous ne vous poserez plus la question de savoir « pourquoi une cure ? ». Je n'ai rien à y gagner, sauf la reconnaissance de l'Éternel. Mais vous, vous allez y gagner en qualité de vie...

Les cures hypotoxiques ne consistent pas seulement en une assiette dépourvue de toxiques ou toxines. Elles sont composées de manière à nettoyer l'organisme des surcharges accumulées, ce qui explique peut-être qu'elles rejoignent les jeûnes dans leurs effets thérapeutiques. Ces dix jours d'*Une Cure Antifatigue* sont le

nécessaire nettoyage du terrain qui permet d'y voir plus clair, tant à vos yeux qu'à ceux du thérapeute. Dégagé de ses excès, le corps réagit d'autant mieux aux traitements prescrits ou appliqués.

Les personnes se sentant plus la fibre végétarienne s'essayeront à une version « cure douce ». Plusieurs autres cas de figure sont prévus, en fonction de la fragilité digestive, des profils de base, des connaissances et des motivations. Tous les mangeurs ne sont pas prêts à un changement aussi radical, pour des raisons de vitalité physique, tout simplement. Je pense en tout particulier aux victimes de fibromyalgie, candidose, épuisement chronique, tous ces syndromes qui ne sont que des mots pour qualifier une panne organique généralisée. J'ai prévu à leur intention une *cure d'entrée*, amorce d'une assiette de ressourcement qui sera, dans leur cas, tenue sur plusieurs mois. Elle sera détaillée dans un autre livre, plus spécifique à ces cas-là.

La cure antifatique est une synthèse des différentes cures dites hypotoxiques pratiquées par les soignants attentifs à la nutrition. Je n'ai rien inventé, et surtout pas défini de méthode spécifique : j'ai simplement tenté d'arrondir les angles gastronomiques par rapport à des consignes parfois un peu strictes au cœur d'une gourmande.

*Il est capital de retenir que cette cure radicale n'est que temporaire et ne peut, sans dégâts, être poursuivie en permanence. La Cure Antifatigue ajustée sur le long terme en douceur et par paliers d'approche deviendra l'Assiette Ressourçante. Celle-ci est détaillée et présentée en paliers progressifs dans mon prochain livre Nourritures Vraies.*

## PRINCIPES DE LA CURE ANTI-FATIGUE

L'assiette devra être adaptée à leurs fragilités individuelles et maintenue pendant plusieurs mois pour faire de l'effet. C'est le cas particulier de Nicole, 52 ans, malade auto-immune, victime de multiples sensibilités chimiques. Elle vient de suivre déjà six mois le régime hypotoxique du professeur Seignalet. Elle ne peut réaliser la cure telle quelle : elle en sort ! Elle est déjà drainée de ses excès. Il est inutile de continuer à se vider. Elle pratiquera une version plus renourrissante sous la forme d'une cure *Retour au Calme*, telle que décrite dans *Mon Assiette en Équilibre*, de *Décrochez-des-Sucres* ou de *Nouvelle Flore* (respectivement dans *Cinglés de Sucres* et dans du *Gaz dans les Neurones*) — selon ce que le coach en nutrition aura défini en sa compagnie.

En attendant, Nicole pourra commencer sa prise en charge par une « entrée en cure » d'un mois minimum (page 54). Toutes les infos contenues dans ce tome-ci lui seront de toute façon essentielles, sauf celles qui concernent les hautes doses de légumes, qu'elle ne peut métaboliser dans son état actuel.

### 1 Une alimentation équilibrée: si facile?

On équilibre l'alimentation au mieux pour fournir simultanément tous les éléments vitaux, en portant une plus grande attention aux végétaux et acides gras. Cette assiette énergétique est une version puriste de la cuisine nature, qui augmente la proportion d'aliments réputés alcalins et réduit les aliments réputés acidifiants (p. 20).



### 2 Du cru et du frais

Les aliments seront de qualité originelle, de préférence crus ou cuits maison, pour s'assurer de l'intégrité de leur teneur en nutriments. La cuisson s'effectuera à la vapeur douce, en matériel Baumstal, au four doux (p. 22).



### 3 Décaler les rythmes alimentaires

On respectera les rythmes alimentaires naturels : un repas de roi le matin, de prince le midi, de manant le soir (p. 32).



#### 4 Une assiette hypotoxique

On éliminera de l'alimentation les agents stressants (additifs et résidus chimiques, hypersensibilités alimentaires individuelles comme le blé ou le lactose, excitants comme le café ou le sucre...), à défaut de pouvoir mettre de côté tous les autres stress de la vie quotidienne (p. 34).



#### 5 Supplément d'aide

Sachant aussi que les agents stressants sont gourmands en vitamines et minéraux, on soignera particulièrement la recharge en micro-nutriments par des suppléments alimentaires (vitamine C, bourrache ou onagre en gélules, algues – p. 40)



Pendant la cure, par toutes petites périodes, il est parfois utile d'aider la digestion par une **disso-ciation** habile des aliments dans l'assiette selon la théorie d'Herbert Shelton, dorénavant connue sous le nom de méthode Montignac ou Système Hay (page 45).

En aidant l'organisme à se nettoyer, on favorisera un état d'**alcalose** car les aliments privilégiés sont alcalins (page 35).

Par la même occasion, tous ces points devraient assurer l'intégrité intestinale (page 37). L'intestin sera aussi débarrassé des déchets cumulés pendant des années qui, stagnant, peuvent irriter la paroi intestinale et provoquer des spasmes, tout autant que réduire la surface d'absorption de nutriments.

Faute de pouvoir appliquer à la lettre tous les points, choisissez l'un ou l'autre des éléments dans l'ordre de préséance qui leur est accordé. À vous de définir votre ordre personnel après expérimentation. Les perfectionnistes essaieront de cumuler les bienfaits de tous les points qui précèdent. On peut parfaitement se limiter à l'un ou l'autre point, en privilégiant les trois premiers mais les résultats se feront jour après quelques semaines et non quelques jours.

La réussite du drainage physiologique sera à la hauteur de votre investissement: combinez toutes les clés pour un résultat idéal, dans la mesure de votre «croyance» à ce système. Dans tous les cas de figure, on se prendra en main comme un petit enfant. Les amateurs de jeûne prolongé n'ont certainement pas besoin de cette cure, ils auront obtenu le même effet autrement. Il faut par parenthèses une grande force d'âme pour réaliser de tels exploits de jeûne complet, qui sont parfois de considérables stress pour l'organisme.

respectées, parce que non indispensables à cette heure du jour. Sont en revanche prévus un repas du soir d'inspiration « glucidique » et un repas de midi « protéiné ».

*En période de cure, la technique des combinaisons alimentaires peut aider bien des digestions défaillantes. Dès la fin de cette cure de drainage, il est conseillé de reprendre une alimentation normale, car à trop dorloter le système digestif, n'est-ce pas lui qui vous mènerait par le bout des papilles ?*

### Tant de vitamines ?

- Vous mangez sainement ?
- Ah oui, ça ! Je n'ai pas besoin de super-méga-doses de vitamines. Ma grand-mère a vécu sans cela bon pied bon œil !
- Permettez quelques questions. Fumez-vous ? Prenez-vous la pilule ? Suivez-vous un traitement médicamenteux, des antibiotiques, par exemple ? Menez-vous une vie stressée ?

Dans tous ces cas, voilà probablement votre réserve pompée par tous ces voleurs de vitamines. Que dire d'une mère de famille cadre d'entreprise, fumeuse, sous pilule, plongée tous les jours dans le stress ordinaire d'une femme active ? Vous êtes étonné qu'elle soit carencée en zinc, docteur ? La consommation de sucre ou d'alcool, même modérée, augmente les besoins en vitamine B1. Les attaques immunitaires comme la grippe, la consommation de café ou d'autres excitants majeurs augmentent aussi les besoins en toutes vitamines. Ces carences vont, dans certains cas, saper l'immunité, l'équilibre nerveux ou glandulaire. On peut alors se retrouver dans un syndrome de fatigue chronique dont il est de bon ton actuellement de se gausser, puisqu'il semble apparemment non chiffrable par nos instruments de mesure – et pourtant, c'est une invalidation majeure que l'on peut parfois réguler par une alimentation soignée, selon sa nature.

Il n'existe pas un seul programme alimentaire de ressourcement valide pour tous. Pas de format taille unique ! Nous verrons plus loin comment adapter la cure antifatigue au plan organisationnel (version restaurant, en chambre d'hôtes, express en soliste, etc. - pages 80 et suivantes). La cure peut aussi être adaptée à votre profil métabolique si vous ne vous identifiez pas au personnage représenté sur la couverture : excès, détermination, urgence. Ce qui justifie l'appellation « cure express ». Dans l'idéal, vous seriez suivi par un thérapeute apte à individualiser le plan alimentaire à votre cas personnel, mais la nutrition en Occident est encore assez frileuse sur ce plan. Vous ferez alors un petit travail d'introspection.

Je m'essaie ci-après à quelques variations, basées sur

- o votre état de vitalité digestive (page 46);
- o votre vitalité en général (page 50);
- o votre groupe sanguin et vos choix végétariens ou omnivores (page 47);
- o votre profil en diététique chinoise ou en médecine ayurvédique, en particulier pour les personnes dites *yin mince* ou *vata* (page 48).

Faute d'adapter le programme à votre nature, vous risquez de vous sentir encore fatigué, pendant et même après la cure, ou même de souffrir de tensions digestives. Ces phénomènes sont naturels les trois premiers jours de cure, mais ne peuvent en aucun cas se prolonger.

Cette fatigue peut être le signe d'un dérèglement métabolique qui demande un diagnostic précis : envahissement parasitaire, bactérien ou fongique, intoxication aux métaux lourds, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, etc. .

*Si des effets négatifs se prolongent plus de trois jours, il faut arrêter ce programme tout de suite et d'urgence poser quelques questions au thérapeute vous soignant.*

### Entrée en cure

Préparez l'organisme à sa retraite pendant dix jours avant le premier jour de cure en évitant les cinq catégories d'agents stressants détaillés p.34. Victimes d'épuisement chronique, pratiquez cette pré-cure pendant un mois. Frileux de tempérament, instaurez un point après l'autre une semaine après l'autre (en cinq semaines et non dix jours...). Mangez comme d'habitude mais ...

- ❶ Éliminez toute forme d'additif et de résidus de traitement, ce qui revient à se passer d'aliments préparés ou à ne les choisir que bio. Évitez les cuissons au microondes ou à la pression.
- ❷ Diminuez progressivement le sucre (même bio, même complet), le café et le thé, l'alcool jusqu'à arriver à ... zéro apport, le premier jour de vraie cure. C'est l'arrêt brutal de ces petits excitants qui provoque des maux de tête, ménagez-vous de beaux premiers jours de cure. Pour pouvoir résister aux compulsions alimentaires, les plus fragiles auront recours à l'extrait de bourgeon de figuier ou à la L-Glutamine (voir page 65).
- ❸ Garantisseez-vous que vous consommez des végétaux FRAIS chaque jour sous forme de jus frais ou de potage sans farineux. Lors de l'entrée en cure, limitez la consommation de farineux à ceux qui ne contiennent pas de gluten (voir p.69) : riz, quinoa, etc. Éliminez le soja sous toutes ses formes, sauf shoyu/tamari. Les protéines animales: bio, svp!
- ❹ Remplacez les graisses cuites par les mêmes en versions crues et bio (huiles V.P.P.F. , beurre de lait cru, noix & C<sup>ie</sup> non rôties non salées).
- ❺ Mâchez!!!

### Durée et petits écarts

Tout comme pour le nettoyage à fond d'une maison, plus vous déviez de vos objectifs, plus long sera le délai de remise en forme. Si vous organisez une petite fête, vous risquez de prolonger la durée de votre grand nettoyage ménager. Il en ira de même pour la cure si vous gardez les quelques petits excitants qui vous semblent indispensables, pensant ne pouvoir vous en passer: excès de sel, de sucre, de café/thé, de pain, etc.

### Quand commencer la cure?

Ce drainage sera efficace si les éléments sont en place pour vous aider: un coup de stress de trop, et le bénéfice peut être terni. Choisissez une période calme, sans stress professionnel ni familial, pour vous prendre en charge pendant une pareille cure. Sans demander des heures en cuisine, elle exige une attention plus soutenue que d'habitude, ne fut-ce que pour changer les modes culinaires.

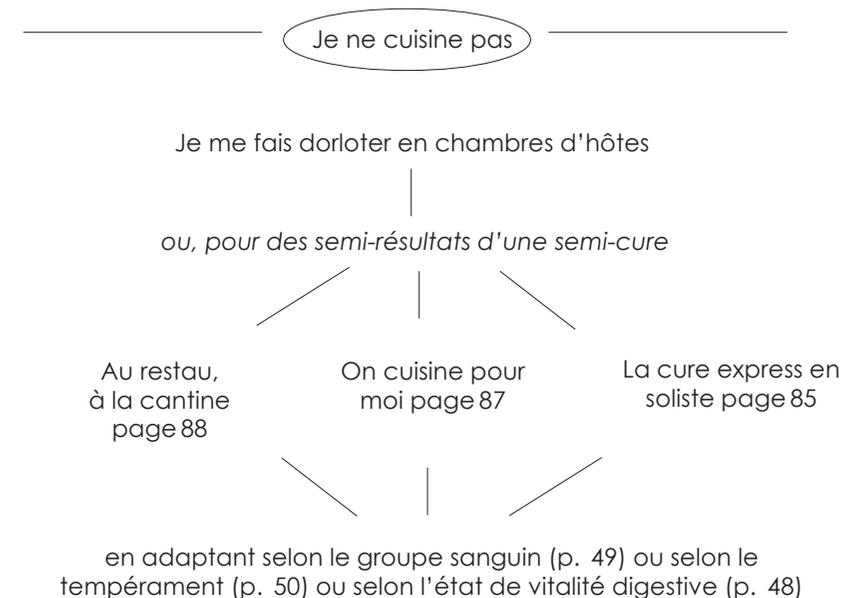
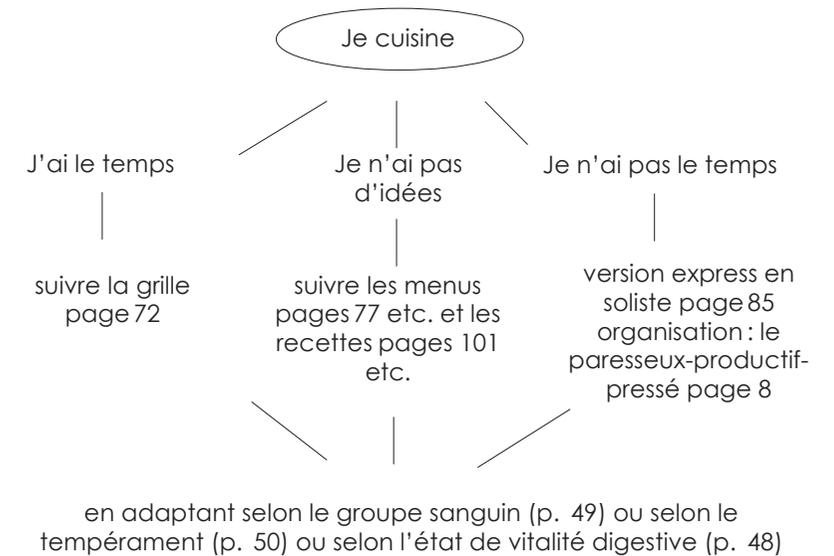
## Des menus de cure douce en hiver : illustration

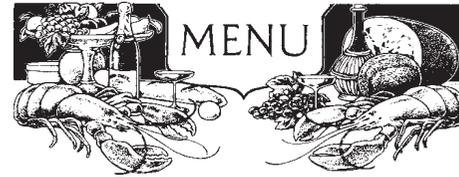
Voici quelques menus très alléchants que Catherine Piette propose pendant ses séjours de cure douce en résidentiel (voir références sur le site). C'est une prouesse de créer en plein hiver et en végé drainant pur et dur des menus si joyeux !

- Jus de légumes réchauffé de bouillon (de légumes). Jardinière de légumes d'hiver (petits pois, céleri, poireaux), Lentilles, Carottes au caviar de tournesol
- Soupe de pourpier presque cru. Oignons farcis, Riz, Choucroute tiède à l'huile de sésame
- Soupe de Carottes à la coriandre. Quinoa, Salade de mâche et avocats, Lasagne de navets Et Kefitas de tournesol
- Jus vert soleil. Curry de légumes, Churi Dal (lentilles vertes à la mode Sindhi), Khoshumbir de carottes.
- Crème de poireaux. Riz au citron, Crudités d'hiver chatoyantes, Chou à l'étouffée
- Soupe de pourpier crue au bouillon de légumes maison. Salade de carottes citronnées, Caviar d'algues sur céleri-rave.
- Soupe de carottes orientales. Quinoa, Salade de mâche et avocats, Topinambours et navets violets et Caviar d'algues
- Velouté de cerfeuil. Quinoa, Salade de mâche et alfalfa, Carottes vapeur au thym et Vinaigrette aux herbes.
- Jus de légumes réchauffé de bouillon (poulet ou légumes). Lentilles sur céleri rave au caviar d'algues. Salade de roquette/épinard, Choucroute vapeur.
- Soupe de navets au cumin, Riz, Sauce pommes/bananes curry, Carottes râpées au caviar de tournesol
- Soupe de potimarron presque crue. Salade de chou à la cannelle et au citron, Poireaux vapeur sauce citron.

*D'autres idées dans les menus de la Cure Express (page 77).*

## ADAPTER EN PRATIQUE





## Recettes résumées

Potages .....	103
Plats .....	108
Assaisonnements .....	116
Tartinades .....	117
Petit déjeuner et collation .....	119
Boisson .....	122

Les recettes ci-après sont prévues pour **deux portions** et adaptées pour ces périodes de remise en forme par rapport aux recettes originales. Ces dernières, complètes, détaillées pour les débutants et commentées, se trouvent dans les autres tomes de la série.

Mes livres compagnons de la cure antifatique sont :

- o **Cuisine Nature à Toute Vapeur**  
pour la plupart des recettes.
- o **Mes Recettes Antifatique pour la cure express**  
(recettes de produits animaux en cuissons douces ou en cru;  
les quasi-charcuteries)
- o **Tartes Végétariennes et Légumineuses & Germes de Gourmands** (graines germées en famille)  
pour des recettes de la cure douce
- o **Petits Déjeuners et Collations Nature**  
pour les repas du même nom.
- o **Fruits de la Vie**  
pour les jus de légumes et caviars végétaux  
à l'extracteur polyvalent.

Dans les recettes, cette vignette indique  
« photo sur le site »



**Masala de saumon au wok**  
(version yin mince/Vata)

Faites dorer 200g de gros dés de saumon dans très peu de matière grasse additionnée d'une cuiller à soupe de garam masala (ou curry). Réservez. Faites suer ensuite 200g de carottes et 1 petit fenouil émincés, pendant quelques minutes. Ajoutez une demi-louche de bouillon, le saumon réservé, quelques poignées de pourpier, un filet de citron. Couvrez et laissez infuser, hors feu.

**Mousse de chou-fleur et oeufs mollets**

Cuisez le chou-fleur (râpé à la grosse grille) et les oeufs entiers 8 minutes à la vapeur douce. Moulinez le chou-fleur en purée.

**Nasi-goreng**

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur

Faites fondre sur feu moyen 1 gousse d'ail et une échalote dans très peu de matière grasse additionnée d'une cuiller à soupe de curry. Ajoutez après trois minutes les légumes émincés finement : 1 blanc de poireau, 1 navet, 1 carotte, 100 g. de champignons, 1 fenouil. Cuisez encore 3 minutes. Ajoutez un peu de riz cuit (le cas échéant des lanières de blancs de volaille) et du persil haché. Couvrez et laissez infuser.

••••• **Pique-nique type** •••••

Pour un pique-nique équilibré organisé selon le principe P.P.P (page 81), mélangez :

- ◆ 1 à 3 cuill.s. de vinaigrette maison (par personne) ou huile+ filet de jus de citron,
- ◆ des légumes cuits de la veille,
- ◆ une crudité râpée.

A cette base de pique-nique, vous ajouterez selon votre type de cure :

- ◆ un peu de riz ou de quinoa,
- ◆ un peu de protéines animales (poisson, oeuf, boeuf...); 60g. ou plus par repas, selon la cure que vous suivez;
- ◆ ou des protéines végétales (légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches; ou oléagineuses comme les amandes, noix, noisettes, pignons de pin ou graines de tournesol - *ad libitum* selon tolérance personnelle).

**Pommes de terre en robe des champs**

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur

Recette pour les personnes NON sujettes à l'arthrose (voir *solanacées*). Faites cuire les pommes de terre non pelées, lavées, coupées en deux, pendant dix à vingt minutes à la vapeur. Terminez-les, selon goût, au four chaud pendant vingt minutes supplémentaires. Nappez-les ensuite de Purée d'ail, de Beurre d'ail, de Coulis de légumes ou de Sauce Vitalité.

**Poireaux vapeur sauce vinaigrette et œufs mollets**

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur

Cuisez 600g de blancs de poireaux à la vapeur douce pendant 20 minutes. Gardez les verts de poireaux pour un bouillon. Choisissez des œufs de poules élevées en plein air, au grain. Ajoutez-les dans le panier perforé du cuit-vapeur 8 minutes avant la fin de cuisson des poireaux. Sauce vinaigrette : voir recette complète plus loin.

**Poulet curry au wok** (version yin mince/Vata)

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur (version germée dans Germes de Gourmands)

Dans un peu de matière grasse, faites revenir jusqu'à transparence un oignon émincé avec du curry, en tournant constamment sur feu maximum. Ajoutez un bâton de citronnelle et une gousse d'ail écrasés, une tomate en dés, un poivron épépiné en lamelles. Faites suer quelques minutes, en tournant toujours. Ajoutez 200 ml de lait de coco, un petit verre de bouillon de volaille et 150g de blancs de volaille taillés en lanière. Laissez frémir à couvert pendant dix minutes.

**Risotto aux Petits Pois et Champignons**

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur

Après avoir fait fondre dans une casserole des oignons en dés dans un minimum de matière grasse, cuisez-y du riz rond dans du bouillon de poule chaud, ajouté petit à petit. Dix minutes avant la fin de cuisson, ajoutez 100g de petits pois et 100g de champignons ciselés. Ajoutez de belles et bonnes graisses crues (huile ou beurre, selon tempérament) et du parmesan râpé.

## Bases pratiques de la Cuisine Nature

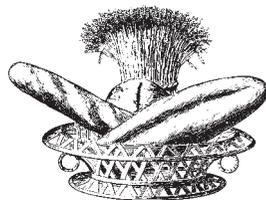
- ❶ Privilégier les **légumes** frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Légumes secs en modération, toujours trempés et cuits à cœur, idéalement germés.



- ❷ Apprécier les **matières grasses**: 3 à 6 cuill.s. de graisses originelles crues par jour minimum (les doses dépendent de votre profil individuel et peuvent être bien supérieures). Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, on les équilibre. Éviter à tout prix les acides gras TRANS des huiles végétales hydrogénées et cuites (margarines, viennoiseries, corn flakes, etc.). Ajouter des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommer des fromages de lait cru, les amandes & C<sup>ie</sup> crues aussi.



- ❸ Choisir des **céréales entières** de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, pommes de terre, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet doit être exempt de son ajouté, ce sera donc du pain bio. Consommer des doses modérées de féculents si vous souffrez de glycémie instable.

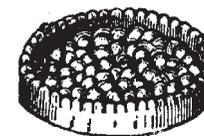


Le respect de ces règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la doctoresse Kousmine dans son approche M.A.A. (Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres).

- ❹ Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes : proposer moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons qu'à nos habitudes culinaires de fin de siècle. Ne rien éliminer : équilibrer.



- ❻ Proposer moins de **desserts sucrés** (un jour sur deux, ou une fois par semaine?), les remplacer par des fruits frais.



- ❼ Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs, enzymes manipulés et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe ou poules picorant au sol.

- ❼ Choisir les modes de **cuisson** les plus doux : vapeur douce, cuissons basse température et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Ranger au placard le micro-ondes et la casserole à pression.

*Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel : tolérance au café, au gluten, aux laitages ou aux viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie ! La cure antifatigue est une version d'appartement-témoin de ce que peut produire en matière de bien-être la cuisine ressourçante. Les choix alimentaires sont plus radicaux qu'ici, car il faut pouvoir ressentir des effets en quinze jours seulement...*

# INDEX

## A

achats 61  
achats de base 70;  
produits de garde 70  
acide-base (équilibré) 35  
acides gras 41  
adapter: adapter la cure  
pour "yin" ou "vata" 50;  
adapter la cure selon la  
force digestive 48;  
chasseurs-cueilleurs (O)  
49; cure anti-fatigue en  
version douce 49; cure  
en soliste 85; en  
pratique 83; inadapté  
au cru? 24; Je ne  
cuisine pas 86; mon  
ami cuisinier 86;  
Paresseux Productif  
Pressé 84; Quelle cure  
pour moi? 47; recettes  
classiques 87; Version  
restaurant 88  
Additifs 61  
algues en gélules 40  
allergie retardée 12  
Annexes 95  
Après la cure 91  
assaisonnements (recettes)  
116  
ayurveda 52

## B

betterave 124  
Beurre d'Ail aux Noix 116  
boissons 59  
boissons (recettes) 122  
Bonbons de saumon 108  
bouillon 103, 123  
Bouillon cru minute 103  
Bouillon de légumes 103  
Bouillon de poule maison  
104  
Bouillon thaï au coco 103  
Brésilienne 119

## C

Calamars vinaigrette 108  
candidose 52  
carotte: Salade de pois  
chiches aux légumes  
d'été 113  
Caviar d'algues 117  
Caviar de Lentilles 117  
Caviar de noix germées  
118  
Caviar de Tournesol germé  
117  
céleri 123, 124; Salade de  
pois chiches aux  
légumes d'été 113  
centrifugeuse 125  
céréales 66  
cerfeuil: Salade de pois  
chiches aux légumes  
d'été 113  
chasseurs-cueilleurs 49  
Chèvre chaud aux épices  
orientales sur pomme  
108  
Chicons (endives) ou  
fenouils farcis sans  
viande 108  
Chou-fleur au curry au  
wok 108  
Cocktail santé aux fruits  
119  
collation (liste) 59  
collation (recettes) 119  
colon 37  
commencer: Quand  
commencer la cure? 55  
compléments 40  
Compote de fruits de  
saison à la vapeur douce  
119  
concombre 107  
Coulis de courgettes au  
tournesol germé 116  
courgette 123; Salade de  
pois chiches aux  
légumes d'été 113  
Crème bruxelloise 104

Crème Budwig 119  
Crème de brocolis 104  
Crème de lentilles 104  
Crème de pois cassés 105  
Crème de potimaron 105  
Crème d'orties minute  
104  
Crêpe 120  
Croquettes: voir falafels  
109  
cru 25; Le cru à corps  
perdu 97  
cru ou quasi-cru 22  
Crudités d'hiver  
chatoyantes 109  
cure: Après la cure... 91  
cure anti-fatigue (pro-  
gramme d'une semaine)  
57  
cure anti-fatigue en  
version douce 49  
Cure aux jus 91  
cure douce: menus 1 80;  
menus 2 81; menus  
d'hiver 82  
cure express: menus  
d'automne 79; menus  
d'été 78; menus  
d'hiver/printemps 77  
cure express en soliste 85

## D

d'Adamo 49  
Delabos 32  
digère (je ne digère pas...) 27  
digestive (force) 48  
dissociations alimentaires 45  
durée de la cure 15, 55  
dysbiose intestinale 38

## E

enfants 95; les enfants à  
la cure? 95  
entrée en cure 54

épuisés chroniques 64  
extracteur 125  
extrait de bourgeon de  
figuier 68

## F

Falafels 109  
fenouil 107  
Fenouils farcis sans viande  
109  
feuilles vertes 107  
fibromyalgie 47, 52  
figuier: extrait de bour-  
geon 68  
four doux 22; Bonbons de  
saumon 108; Calamars  
vinaigrette 108  
fragilisé? 16; adapter  
selon force digestive 48  
fromage frais 96

## G

Galette d'avoine ou de  
sarrasin 120  
Galette express 120  
germées (graines) 66  
Glutamine 68  
glycémie: Index  
glycémique 96  
glycémie instable 67  
gomasio 116  
Grand Aioli à la vapeur  
109  
grille de base (pour 15  
jours) 72  
Guacamole d'avocat 118

## H

Houmous de pois chiches  
germés 118  
Hydromel ou Citronnade  
Peps 122  
Hyperréactivités 97  
hypersensibilités 97  
hypoglycémie 67  
hypoglycémique 96  
hypotoxique 10, 34

## I

index glycémique 67, 96  
intestin 37

## J

J'ai faim! 99  
Jason Vale 98  
Je ne cuisine pas 86  
Je ne cuisine pas: version  
mon ami cuisinier 85  
jeûne 98  
Jus de la Voie du Milieu  
123  
jus de légumes 125  
Jus de légumes/fruits 123  
Jus en Lait de poule Végétal  
124  
Jus en Milk Shake végétal au  
beurre de tournesol/  
coco 124

## K

Kapha 52  
Keftas: voir falafels 109  
Kousmine 32, 36

## L

Lait de poule Végétal 124  
laits de riz, d'avoine 95  
Lanières de volaille en  
teriyaki 109  
Le cru bien tempéré 25  
légumes 64  
légumes à feuilles vertes  
107  
légumes de saison  
d'automne-hiver 73  
légumes de saison d'hiver  
et début printemps 73  
Lentilles germées en  
crocodile 109  
levure 121

## M

Masala de saumon au wok  
110  
menus de cure douce 82  
Milk Shake végétal 124  
Minestrone 105

Miso 106  
mon ami cuisinier 86  
monodiètes 97  
Mousse de chou-fleur et  
oeufs mollets 110  
Mouton (dr Georges) 99  
Muesli du docteur 120

## N

Nasi-goreng 110  
noix de coco 121

## O

objectif d'une cure 12  
oeufs mollets 110  
oléagineux 65  
omégas 41

## P

Pâté végétal provençal 118  
persil 123, 124  
petit déjeuner (recettes)  
119  
petit déjeuner (liste) 57  
Petits légumes à la vapeur et  
chèvre 108  
Pique-nique type 111  
Pitta 52  
plats (recettes) 108  
Poireaux vapeur sauce  
vinaigrette 111  
pois chiches: Salade de pois  
chiches aux légumes  
d'été 113  
pollen 121  
polyallergiques 64  
Pommes de terre en robe  
des champs 111  
Porridge 120  
Potage aux fanes de radis  
106  
Potage de cresson et  
champignons 105  
Potage de lentilles germées,  
épinards et coco 106  
Poulet curry au wok 111  
prébiotiques 38  
précure 54  
pressé 84

principes (de la cure) 17  
probiotiques 38  
produits frais 27

## Q

quantités 61  
Quelle cure pour moi? 47  
questions classiques 95  
questions fréquentes 84

## R

Recettes résumées 101  
restaurant 88  
restaurant (pendant la cure)  
123  
Risotto aux Petits Pois et  
Champignons 111  
Riz aux mille noix 112  
rythmes alimentaires 32

## S

Salade de fruits frais  
vanillée 121  
Salade de carottes et chou  
fleur 112  
Salade de chicons, avocat et  
mâche 112  
Salade de chou blanc et  
pignons de pin 112  
Salade de chou vert cru  
mariné 112  
Salade de crudités d'hiver  
112  
Salade de lentilles 114  
Salade de pois chiches d'été  
(tomates) 113  
Salade de poulet aux petits  
légumes 113  
Salade de roquette et  
jeunes épinards crus aux  
noix 113  
Salade folle de crudités  
d'automne 114  
Salade folle de crudités  
d'été 113  
Salade liégeoise au chèvre  
114  
Salade variée 114  
Salade verte et roquette,

sardines 114  
Salades de laitue et  
pissenlit et noix de  
Grenoble 113  
Sauce Vitalité 116  
sauces légères 116  
Saumon au four doux 115  
Saumon vapeur douce et  
brocolis (ou scarole)  
114  
Seignalet 10  
semi-cure au restaurant  
88  
semi-cure aux jus frais 90  
Soleil du Matin 124  
soliste 85  
Soupe aigo boullido 106  
Soupe aux châtaignes et  
oignons 106  
Soupe d'oseille et de  
pourpier 106  
Steak tartare ou filet  
américain 115  
sucre 66  
syndrome de fatigue  
chronique 52

## T

Tabouleh de quinoa 115  
Tarte au chèvre et légumes  
d'été 115  
Thé des Indiens (ou de  
l'Himalaya) 122  
Tisane de réglisse 122  
tomates: Salade de pois  
chiches aux légumes  
d'été 113

## V

vata 50  
Velouté aux fruits frais et  
avocat 58, 121  
Velouté de fruits au coco &  
pollen 121  
version douce 49  
Vichyssoise 107  
Vinaigrette riche au citron  
116  
vitamine C 43

## W

wok: Chou-fleur au curry  
au wok 108; Masala de  
saumon au wok 110;  
Poulet curry au wok  
111

## Y

yin mince 50