

La Maison du YOGA



LA RAW FOOD

Simple, naturelle, végétale, sans gluten et riche en super-aliments, la Raw Food a le vent en poupe. Plus que jamais, en été, c'est l'occasion de se délecter de cette alimentation vivante, colorée et joyeuse.

Il y a plus de 2 000 ans, les Esséniens pratiquaient « l'alimentation vivante ». On dit que grâce à leur consommation d'aliments frais et non transformés ils pouvaient vivre jusqu'à 120 ans. Depuis, la Raw Food, ou Cruisine, ou encore Cuisine vivante, est tombée en désuétude, puis revenue à la mode en passant par la Californie où elle est devenue un véritable mouvement gastronomique et même, une philosophie de vie. De nombreuses stars mangent raw et il existe aujourd'hui des tables réputées consacrées à cette « crusine ». Mais que mange-t-on exactement ? Des produits frais et biologiques : légumes et fruits frais, herbes aromatiques, algues, oléagineux, graines, légumineuses ou céréales germées, huiles de première pression à froid... Tous ces aliments sont consommés bruts, au naturel, ou bien ils sont préparés de manière à conserver intactes leurs qualités vitales : déshydratés ou lactofermentés. La cuisine prévoit aussi la cuisson des aliments à basse température (jusqu'à 42°), ce qui autorise la préparation, avec quelques adaptations, de quiches, tartes et autres gâteaux. Il existe même des tablettes de chocolat « cru ». Mais à la base de l'alimentation vivante, il y a surtout une grande quantité de légumes, de toutes les variétés, et beaucoup des fruits.

UNE ALIMENTATION HAUTE VITALITÉ

Lorsqu'on fournit à l'organisme ce type d'aliments, extrêmement riches en nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants) et enzymes, on apporte aux cellules ce dont elles ont besoin pour se régénérer. « La cuisine crue est considérée comme vivante en raison de la vitalité qu'elle génère en chacun de nous » explique Camila Prioli, auteur du livre Cuisine Cru. « Quand on mange cru, on conserve 90 % des nutriments. En cuit, on perd 90 % des nutriments » rappelle Camila. Les aliments vivants déclenchent la satiété rapidement et sont très digestes, l'organisme a donc moins d'énergie à dépenser pour la digestion et peut se concentrer sur la construction et la régénération des cellules. « En mangeant cru, on consomme tellement de vitamines et de nutriments que l'on se sent léger, pétillant, joyeux » assure Camila.

Sans Compter que loin de l'ascétisme initial, le raw à la sauce 2016 privilégie plaisir et sensualité. C'est une cuisine vertueuse certes, mais aussi et surtout savoureuse, colorée, joyeuse et conviviale. Certains parlent même d'une véritable « révélation gustative ». « La cuisine crue est relativement jeune. Elle n'a pas de patrimoine gastronomique à respecter. Elle bénéficie d'un souffle de liberté qui conduit à piocher dans toutes les cultures culinaires » indique Christophe Berg, auteur de Le grand livre de la cuisine crue. Pour Marie-Sophie L., chef en Raw Food et auteur du livre L'instant cru, « tout est possible ou presque en cuisine crue, les lasagnes, les risottos, les crêpes, la tarte au citron, les fromages, le pain, les tuiles croustillantes avec des pommes fondantes au carawmel... »

UNE CUISINE LUDIQUE ET CRÉATIVE

Tenté par l'aventure ? Commencez par introduire progressivement quelques nouveaux aliments dans vos menus. Il existe, par exemple, des graines germées toutes prêtes dans les magasins d'alimentation bio. C'est une bonne manière de les découvrir avant de se lancer dans l'achat d'un germeoir et dans la culture de la luzerne, de l'alfafa ou des graines de radis (voir l'article « Petites mais costaudes » dans Esprit Yoga n°27). Cuisiner cru ou peu transformé, c'est aussi s'essayer à de nouvelles manières de préparer les aliments et à de nouvelles recettes : rouleaux aux algues nori (makis), soupes crues, salades diverses, céréales et graines germées ou encore cookies crus autrement appelés « crukies ». Commencez par les recettes les plus simples, en les adaptant en fonction des ustensiles que vous avez déjà chez vous. Débutez tous vos repas par un aliment cru : légume en bâtonnet, salade, crudités. Puis, lancez-vous peu à peu dans des recettes plus élaborées et, si cela vous plaît, équipez-vous peu à peu.

Pour commencer, un blender puissant et quelques bons couteaux et économes suffiront. « En cuisine crue, les modes de préparations et les techniques de découpe des légumes sont importants : râper, couper finement à la mandoline, réduire au blender ou mixer les légumes crus est un excellent moyen de les rendre plus digestes » explique Camila Prioli. On peut aussi masser certains légumes pour les attendrir, les faire mariner, les lacto-fermenter.... « Lorsque vous commencerez à maîtriser les premières techniques, vous pourrez envisager d'investir dans un Vitamix ou un déshydrateur » conseille Camila Prioli. Cuisiner cru modifie nos habitudes en cuisine, mais les contraintes n'incitent-elles pas à la créativité ? « C'est une cuisine ludique, confime Camila Prioli. C'est facile de manger cru, sans que ce soit très long à préparer. »

Pour l'expérience, on peut s'essayer à une journée « toute crue ». Le matin, un smoothie ou un muesli cru ou encore un pudding de chia avec des fruits frais sont tout à fait adaptés. Si l'on a besoin d'une collation, quelques amandes et un fruit feront l'affaire. Au déjeuner, préparez-vous une copieuse salade composée, avec des feuilles vertes, de l'avocat, des champignons, des noix, des graines germées... ou rendez-vous dans un restaurant qui propose une assiette crue. Ils sont de plus en plus nombreux ! Chez Dose, à Bordeaux, on peut commencer le repas par un petit shooter, autrement dit un jus de légumes et fruits frais extraits à froid, puis poursuivre avec une belle assiette composée exclusivement de végétaux, râpés, en tartare, en taboulé. en pesto... Un festival de saveurs. Et pour le soir, nous vous proposons de réaliser les trois recettes conçues par Camila Prioli pour son livre Cuisine Crue, que nous publions dans ces pages. Bon appétit !

Source : « Yoga Journal »