Née sous le soleil californien, la cuisine crue donne la pêche

TENDANCE

L'arc lémanique voit éclore un nouveau phénomène alimentaire. La cuisine crue séduit toujours davantage de personnes soucieuses d'optimiser leur nutrition et leur santé.

ANETKA MÜHLEMANN

Elle a craqué pour la cuisine crue. Non pas pour le croquant des légumes ou le croustillant des biscottes. Mais bel et bien pour la vitalité que lui confère ce régime végétalien. «Je ne me suis jamais sentie aussi bien, déclare Amy Webster. L'alimentation vivante m'a apporté un équilibre physique, puis émotionnel, psychique et spirituel. Le bonheur!»

Depuis trois ans, la Morgienne s'affirme crudivore et, comme sa bonne mine suscite la curiosité, elle a décidé de se muer en ambassadrice suisse du mouvement *raw food*, né aux Etats-Unis. Face à une demande croissante, elle ne cesse de multiplier les supports informatiques (blog, site, e-books) et les ateliers. Histoire de dévoiler au plus grand nombre sa recette miracle…

Au plus près de la nature

Fruits, légumes, graines germées et oléagineux constituent les ingrédients de base de ce mode alimentaire. Ils sont déclinés en un festival de *smoothies* (boissons mixées onctueuses), mueslis ou encore salades. Envie d'un verre de lait? Une poignée d'amandes, de l'eau et quelques dattes feront l'affaire, après être passées au mixer. Besoin de se réchauffer? L'estomac appréciera un plat épicé ou… une soupe bien chaude!

Tous ces menus répondent à une seule règle: consommer les fruits de dame Nature sans leur avoir fait subir de transformations préalables. Le but étant de garder intactes les vitamines et les enzymes, épargnant ainsi un surplus de travail au système digestif. Proposé à la nutrition, ce retour à l'essentiel se veut gage de santé. Dès lors, la préparation des plats débute déjà par le choix des produits – essentiellement bio.

Certaines techniques permettent d'apprêter ces crudités en leur donnant une consistance de mets cuits. Ainsi, les légumes malaxés sont attendris, le pain transite par un déshydrateur. Et la cuisson des veloutés ne dépasse pas les 42 °C.

Des mets colorés et goûtus

Cette «crusine» a également séduit France Droz, formatrice en alimentation crue, qui s'est très vite improvisée spécialiste en la matière. Reconnue pour sa fabuleuse créativité, elle apprécie de voir l'effet prodigué par son univers gustatif sur les pupilles et les papilles de ses hôtes. «Quand on dit «cru», on pense tout de suite à quelque chose de rébarbatif et d'insipide. Alors j'essaye de préparer des plats qui ressemblent au cuit, confie la Canadienne d'origine. Et là, c'est tellement intense

ALAIN ROULÈCHE

VITAMINÉE Dans sa cuisine orientée plein sud, Amy Webster aime concocter des mets crus. Tout particulièrement lorsqu'elle y anime des ateliers sur l'alimentation vivante. De double nationalité suisse et américaine, elle souhaite faire découvrir une nutrition largement diffusée dans le monde anglo-saxon: cette fameuse cuisine crue, qu'elle décrit comme étant la clé de sa vitalité débordante.

VENDREDI 5 MARS 2010
24 HEURES

que des fois les gens en sont choqués. Car la recherche de la saveur est beaucoup plus développée. En fait, c'est un retour à la cuisine de goût.» La succulence de ces saveurs, la virevoltante gastronome la fait découvrir par son service traiteur, par des ateliers ainsi que, les vendredis midi, par des tables d'hôte installées au supermarché Magbio de Romanel-sur-Lausanne. En outre, l'ouverture de deux restaurants dévolus à la cuisine crue est prévue à Genève.

En somme, l'alimentation vivante (ou crudivorisme) se profile comme une bulle d'oxygène dans notre société, qui laisse encore trop de place à la malbouffe ainsi qu'aux procédés douteux de l'industrie alimentaire. Si certains aficionados (principalement des femmes hyperdynamiques!) en ont fait un choix de vie, d'autres adeptes se contentent d'augmenter leur part de «crusine». Tous néanmoins s'accordent pour parler d'une véritable cure de jouvence. Qui l'eût cru? ■

Prochain cours d'introduction: le 16 mars, à Morges.
Contact: 021 803 78 26
http://blog.simplementcru.ch
Service traiteur: 079 455 13 52
www.saveurs-crues.ch

Crackers de graines germées, tartinés de Pâté Soleil (tournesol).

ALAIN ROUÈCHE

Brownies au choco cru

INGRÉDIENTS:

- 1/4 tasse de poudre de cacao non torréfié (ou caroube)
- 1 tasse de noix
- 1 tasse de noix de pécan
- 8 dattes
- 1/4 tasse d'huile de noix de coco
- 1/4 tasse de sirop d'agave

PRÉPARATION:

- Passer les noix, les noix de pécan, le cacao en poudre et les dattes au mixer.
- Confectionner des pavés en modelant cette pâte avec les doigts.
- Mélanger l'huile de noix de coco et le sirop d'agave.
- Verser ce coulis sur les brownies.

Tiré de l'e-book d'Amy Webster, La magie du chocolat, qui propose 17 recettes de friandises.

Commentaires :

Ci-dessous le passage obligé, le conseil de la diététicienne – un geste justifié par un journalisme de qualité. Cependant, il aurait fallu questionner de préférence une diététicienne qui connaisse les fondements et la pratique de l'alimentation crue ! Elle aurait su que les besoins en protéines sont largement couverts par les acides aminés végétaux, plus facilement assimilables par l'organisme, fournis par les grandes quantités de légumes, surtout à feuilles vertes, et de graines germées – une base indispensable au régime cru. Que les hydrates de carbone sont largement présents dans les fruits et légumes, et améliorent l'équilibre du sucre dans le sang, donc aucun risque de manquer de carburant. Et qu'aucun crudivore informé ne consommerait des haricots secs crus. D'ailleurs aucune graine ou céréale ne se consomme crue, mais bien germée – une nuance importante au niveau de la composition en nutriments et de la digestibilité!

INTERVIEW EXPRESS **NICOLETTA BIANCHI** diététicienne à l'Unité de nutrition clinique du CHUV

Du cru? Oui, mais pas uniquement...

– L'alimentation vivante préconise de n'avaler que des fruits, des légumes et des graines germées. Le tout: cru. Peut-on de la sorte optimiser son apport nutritif?

– En tant que nutritionniste, on ne donne pas ce genre de conseils, car c'est la variété et l'équilibre qui vont faire que l'on se nourrit sainement. Le crudivorisme est un régime végétalien. Il peut s'avérer dangereux pour une partie de la population: les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et les personnes âgées. Il est susceptible de développer des carences.

– A propos de carences, quels nutriments font défaut au crudivorisme?

– Le bannissement de tout produit animal appauvrit l'apport protéinique. Il y a un manque quantitatif et qualitatif, car les protéines végétales sont moins complètes. Quant aux glucides lents, ils sont quand même le carburant de notre corps!

DR

– Davantage de clémence vis-à-vis du fait de «crusiner» ses légumes?

– On va préserver ce qui est thermolabile. Mais la cuisson permet de désactiver certains antinutriments, comme certains enzymes qui bloquent des vitamines. Autre exemple, la phytohémagglutinine, présente dans les haricots secs crus, est toxique pour l'homme. Une cuisson correcte permet de réduire de plus de 400 fois la teneur de cette substance qui provoque l'agglutination des globules rouges sanguins. Sans compter que la cuisson permet de détruire les organismes indésirables et facilite la digestion. Pour un individu qui n'en a pas l'habitude, un fort apport en fibres par l'alimentation crue ne sera pas confortable pour les intestins.

En première page :

ALIMENTATION
La cuisine crue est tendance
Consommer légumes et fruits sans leur faire subir des transformations séduit toujours plus de personnes soucieuses de leur santé.
PAGE 33