

## ENZYMES ET CUISINE

**Nous vivons dans une société d'abondance alimentaire... cela signifie-t-il que nous mangeons bien ? A en croire la manière dont nos pharmacies mettent en avant les produits d'aide à la digestion, la réponse serait non.**

**U**ne grande partie de la population souffre en silence d'une digestion laborieuse... Et cela n'est que la pointe de l'iceberg amenant à s'interroger sur un phénomène de malnutrition qualitative courant au sein des pays riches comme la France.

Pourtant, notre alimentation n'est-elle pas censée nous apporter autre chose que des tracas ? N'est-ce pas là que nous devrions puiser l'énergie nécessaire à notre bon fonctionnement ?

Alors, comment faire évoluer nos habitudes pour que notre manière de nous alimenter redevienne un facteur vitalisant ?



Les graines germées sont très riches en enzymes. © Photo Nicolas Schulmeister.

Consommer des aliments riches en éléments nutritifs est une bonne chose qui n'est pas suffisante si ceux-ci ne peuvent pas être assimilés correctement par notre organisme.

A la naissance, nous disposons d'une réserve d'enzymes qui diminue d'année en année. Un niveau insuffisant de celles-ci est une cause de mauvaise santé et de dégénérescence. Pour préserver ce précieux capital, nous pouvons agir au quotidien, à chaque repas, en s'arrangeant pour que celui-ci soit complet et équilibré, (pour nourrir nos cellules) tout en

étant le plus digeste possible afin d'entamer le moins possible nos propres ressources en enzymes digestives.

Il est important d'introduire dans notre alimentation quotidienne des aliments déjà eux-mêmes riches en enzymes, en leur faisant progressivement une place plus grande. Tous les aliments frais et naturels contiennent en eux des enzymes qui leur sont propres. **La cuisson est le principal ennemi des enzymes.** En règle générale, une cuisson au-dessus de 60 degrés détruit totalement ces précieux alliés et notre corps doit alors assumer à lui seul la charge de la digestion.

Il est encourageant de constater, que plus nous assainissons notre alimentation, mieux nous entendons notre corps nous chuchoter ce dont il a besoin.

C'est dans notre manière de nous nourrir jour après jour, que réside un facteur clé de notre bien être général.

### QUELQUES PISTES POUR DIGERER

- **Choisissez des produits naturels**, complets, fermiers, bio.

- **Privilégiez les aliments eux-mêmes riches en enzymes** (frais et crus), ceux-ci assurent alors leur propre « prédigestion ». Voici quelques-uns des aliments les plus riches en enzymes : les crudités, les graines germées, les fruits (mûrs à point) et notamment les papayes et ananas, les noix, amandes et autres oléagineux (surtout frais ou trempés quelques heures), les avocats, les herbes aromatiques, les aliments lactofermentés (choucroute, miso, yaourts, tamari...).

Dégustés en début de repas, ils aident aussi à « faire passer » le reste du menu et assurent un apport important de vitamines et autres nutriments.

- **Si vous choisissez de consommer des produits laitiers**, choisissez plutôt ceux au lait cru (lait, beurre, fromage), ou fermentés (yaourt...).

- **Si vous consommez des produits animaux, préférez les viandes et poissons crus**, ou très peu cuits. Faites mariner viandes et poissons. Privilégiez la charcuterie séchée et préparez les œufs de telle sorte que le jaune reste liquide (poché, coque)...

- **Préservez la vitalité des aliments** lors de leur préparation, choisissez des méthodes de cuisson plus douces (vapeur douce, étouffée, séchage), râpez les crudités au dernier moment.

### CREME « FORME MATINALE »

3 à 4 personnes - Préparation 10 mn - Trempage 1 nuit - Toutes saisons.

#### Ingrédients

- 2 tasses de sarrasin non grillé
- 10 à 12 dattes (ou plus)
- 1/2 tasse d'amandes (env. 20 amandes)
- 1 c à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif)

#### Préparation

- La veille, mettre les ingrédients à tremper séparément dans de l'eau fraîche.
- Le matin, éplucher les amandes (la peau part facilement), dénoyauter les dattes et égoutter le sarrasin.
- Déposer les amandes dans le mixeur et les broyer, puis ajouter les dattes puis le sarrasin.
- Mixer en purée, ajouter la fleur d'oranger et déguster sans attendre.

#### Note pratique

Mixeur indispensable. Un véritable délice, très appréciée de tous !

#### Note santé

Riche en enzymes, cette crème très douce et digeste est une mine de nutriments actifs, donnant de l'énergie pour longtemps.

**Particulièrement recommandée en cas de constipation.**

Recette extraite de « Recettes gourmandes pour personnes sensibles - sans gluten, sans lait, sans œufs », Eva-Claire Pasquier, Editions Trédaniel.

### LE LIVRE D'EVA-CLAIRE PASQUIER

« RECETTES GOURMANDES POUR PERSONNES SENSIBLES SANS GLUTEN, SANS LAIT, SANS ŒUFS »

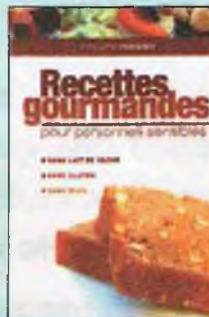
Qui a dit que pour éviter les allergènes majeurs, on devait se résigner à l'ascétisme alimentaire ?

Certainement pas Eva-Claire Pasquier, qui vous livre avec ce titre un guide pratique complet pour vous aider à adopter une cuisine alliant santé et plaisir gustatif.

Voici quelques-unes des recettes de ce recueil : pain de St-Ave, omelette sans casser des œufs, gratiné de faux-mage, gâteau fondant au chocolat, flan exotique, pancakes express...

Disponible en librairies et magasins diététiques, 18 euros. Les magasins diététiques et biologiques souhaitant proposer ce livre à leur clientèle peuvent contacter Martine aux Editions Trédaniel : 01.43.36.41.05.

Pour en savoir plus sur ce livre, voir le site : [www.bien.manger.free.fr](http://www.bien.manger.free.fr).



- **Augmentez la digestibilité des aliments** (faire tremper les légumineuses et céréales huit heures avant la cuisson), ajouter des herbes aromatiques et épices digestives à vos plats (menthe, coriandre, ail, aneth, cumin, fenouil, basilic...). Un peu de vin (bio) contiendra des enzymes aidant à digérer certains mets riches comme le fromage ou la viande. Le vinaigre de riz contient des ferments très riches en enzymes, qui aident entre autres la digestion des céréales.

- **Soutenez le processus de digestion**, en insistant sur la mastication, et en évitant les incompatibilités alimentaires (les fruits seront dégustés en dehors des repas par exemple). Ne faites pas trop de mélanges, dînez au moins trois heures avant d'aller dormir et privilégiez un repas complet à midi, plus léger le soir.

- **Vérifier que vous n'avez pas d'intolérances alimentaires**, qui sont souvent la conséquence d'un manque de certaines enzymes digestives.

- **Aimez ce que vous mangez**, composez de jolies assiettes colorées, réveillez vos papilles, découvrez d'autres traditions culinaires, la cuisine japonaise par exemple, qui accommode le poisson cru...

## CONSEILS POUR GERER LES EXCES

Il est bien normal de faire des écarts, surtout lors de moments festifs comme Noël, ou « sociaux » lors de repas d'affaires par exemple. Pour les apprécier pleinement, ne culpabilisez pas.

Certaines plantes peuvent aider à soulager notre digestion et à épargner nos précieuses enzymes. Voici quelques idées pour soutenir notre organisme, et mieux faire « passer » nos repas de fêtes traditionnels, souvent trop riches en graisses et pauvres en enzymes...

### Pour mieux digérer les graisses et soulager le foie

- Du gingembre frais râpé + 1 citron pressé. Couvrir d'eau très chaude (pas bouillante !), boire à volonté.

- Tisane de romarin + citron.

### Pour soulager la digestion

- Tisane de menthe + réglisse (il existe une multitude de tisanes toutes faites, pour aider la digestion).

### Pour éviter les ballonnements et gaz (maux de ventre)

- Mâcher des graines de fenouil et de cumin en fin de repas, tout simplement, c'est efficace ainsi qu'économique.

### Des enzymes en complément

- Pensez à prendre des enzymes en complément alimentaire avant le repas, notamment si vous savez que celui-ci risque d'être indigeste.

### Pour mieux éliminer

- Marchez et faites de l'exercice, pour mieux éliminer.



■ **Eva-Claire Pasquier.**

Cuisinière professionnelle, cours de cuisine santé en région de Nîmes, Montpellier, Toulouse, autres régions sur demande.

## CONTACT

Eva-Claire Pasquier, Plantemil, 09350 Daumazan-sur-Arize,  
tél. : 05.61.69.68.46, mél : [evapasquier@aol.com](mailto:evapasquier@aol.com).

## LIRE

- « Enzymes nutrition », Dr Edward Horwell, Omangod Press, traduction française (sous le titre « Enzymes pour une santé solide par l'alimentation crue », 43 pages) disponible chez : Les Fiches écologiques, Daniel Forgeas, 2, place Jean-Jaurès, 66600 Vingrau, tél. : 04.68.29.40.89, 12 euros port compris.