

# QUITTE À CRAQUER, AUTANT QUE CE SOIT SAIN !

**Un bon carré de chocolat, ça console... Une barquette de frites, ça cale... Un paquet de biscuits, ça occupe... Pour ne plus craquer, optons sans attendre pour des produits sains. Adieu culpabilité, bonjour plaisir.**

**L**a plupart de ce que nous absorbons quotidiennement peut être l'objet de véritables dépendances. Sucre, sel, café, thé, sodas, produits allégés, aliments gras... sont en première ligne. D'où le succès des produits industrialisés.

Dans cette société de surabondance alimentaire, la malnutrition qualitative est devenue un phénomène courant, entraînant des carences qui amènent nombre d'entre nous à utiliser une quantité de stimulants. Et c'est le cercle vicieux...

Tout ce qui est consommé quotidiennement et qui entraîne des symptômes de manque lorsqu'on arrête d'en prendre est une drogue.

C'est très visible, notamment pour le sucre, essayez de supprimer le sucre rapide (si vous y arrivez !), ne serait-ce qu'une journée, à quelqu'un qui à l'habitude d'en consommer (un enfant par exemple) vous serez étonné du résultat...

C'est pourtant dans notre manière de nous nourrir jour après jour que réside une clé de notre bien-être tant physique que psychologique.

Il est encourageant de constater que de manger mieux, c'est-à-dire plus intelligemment, permet d'abandonner peu à peu les mauvaises habitudes, qu'il est alors de plus en plus facile d'être à l'écoute de son corps, de ses besoins réels.

## **Quelques conseils**

**Eviter :** les produits industrialisés, raffinés, dévitalisés, contenant des additifs et les stimulants : thé, café, caféine (colas), sucres (surtout blanc et aspartame).

**Privilégier :** les produits nourrissants, complets, naturels.

**Si l'on a tendance à boire trop de café :** découvrir les nombreux et délicieux substituts de café à base de céréales grillées. Certains sont très agréables et

## **FRIANDISES CROUSTILLANTES AU CAMEL**



### **Ingédients :**

- 10 galettes de riz
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse de graines de sésame
- ½ tasse de sirop de riz

### **Préparation :**

- Emietter les galettes de riz, et sécher quelques minutes les graines de sésame dans une poêle à fond épais à feu minimum.

Dans une sauteuse, verser les raisins préalablement rincés et le sirop, chauffer,

et dès l'apparition de bulles, verser le riz soufflé et les graines de sésame.

Remuer vivement pour bien imprégner l'ensemble.

Verser le mélange dans un saladier et former les boules en pressant le mélange dans les mains. On peut les huiler légèrement pour éviter que cela colle.

Les conserver dans un bocal hermétique.

**Note pratique :** ces friandises, saines et délicieuses, sont très appréciées des enfants, qui peuvent très bien les confectionner eux-mêmes.

**Variations :** on peut remplacer les graines de sésame par des noisettes ou des amandes concassées. Ajouter un zeste de citron ou d'orange.

- **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 certain 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 Doumazan-sur-Arize,  
tél. : 05.61.69.68.46, mël : [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 Fargeas, 2, place Jean-Jaurès, 66600 Vingrau, tél. : 04.68.29.40.89, 12 euros port compris.

## TRUFFES ÉNERGIE

### Ingrédients :

- 200 g de dattes dénoyautées
- 150 g d'amandes en poudre
- 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger naturelle
- Cacao ou caroube en poudre

### Préparation :

Mixer les dattes pour obtenir une pâte épaisse.

Ajouter la fleur d'oranger, puis les amandes en continuant à mixer.

Le tout doit former une masse épaisse qui se met facilement en boule sans coller du tout (si c'est le cas, rajouter de l'amande en poudre ; si le mélange est trop friable, rajouter de la datte ou quelques gouttes d'eau).

Façonner de petites boules, les déposer dans une assiette creuse contenant de la poudre de cacao ou de caroube et les rouler dedans (facultatif).

**Note pratique :** mixeur indispensable. Si la datte est peu humide, ajoutez



Photo Météo Magazines.

quelques gouttes d'eau. Gardez au frais.

**Note santé :** sources de calcium, magnésium, fer... ces exquises truffles sont hautement appréciées des grands comme des petits. Elles remplacent bien des confiseries.

peuvent remplacer le « petit noir » du matin.

En ce qui concerne le thé, moins excitant que le café, privilégier le thé vert (moins fort en théine). Il peut être remplacé par du thé rouge, du « tchai » un mélange d'épices indiennes (vérifier qu'il soit sans théine) ou des infusions (il en existe aujourd'hui des gammes très variées).

### Le sucre

Le sucre est la plus « affective » des dépendances alimentaires, le goût du « sucré » a envahi notre quotidien dès le plus jeune âge, pour se cacher absolument partout (boissons, céréales, ket-

chup, charcuteries, préparations industrielles de toutes sortes). Nous consommons autant de sucre en quinze jours que nos ancêtres en un an !

**Les sucres rapides.** Tous les sucres rapides semblent apporter une sensation de bien-être et d'énergie immédiate, suivie rapidement d'une « descente » qui stresse à chaque fois l'organisme. Cela entraîne une tendance à en redemander, ce qui crée une accoutumance, cet effet est particulièrement visible chez les enfants. Cette « douce drogue » à doses répétées et excessives, exerce ses ravages sur notre santé, lentement mais sûrement.

Envie de sucre ? Choisissez des sucres sains, délicieux et gorgés de nutriments :

## SAIN ET DÉLICIEUSE RECETTE DE CHOCOLAT CHAUD

### Pour une tasse :

- 1 c. à dessert de cacao en poudre
- 1 c. à dessert de purée d'amande ou de noisette
- 1 tasse de lait de riz
- Un peu de miel

Diluez petit à petit le cacao avec le lait. Chauffez doucement puis ajoutez le reste.



miel, sucre complet, sirop d'érable. Et encore mieux : fruits secs, sirops de riz (ou d'autres céréales).

Pensez à manger régulièrement des céréales complètes en mâchant bien pour une dose de glucides lents et de vitamines B. Cela atténuera les envies de sucre.

## Le sel

A forte dose, il nuit à la santé, entraînant hypertension et problèmes de reins. Les Français en consomment 2 à 3 fois plus que les recommandations de l'OMS.

Le sel raffiné est dépourvu des nutriments essentiels du sel brut et contient des additifs pour le maintenir sec.

Dans les pays occidentaux, une personne sur cinq (entre quarante et soixante ans) souffre d'hypertension artérielle.

Choisir du sel de qualité, c'est-à-dire non raffiné. Essayez aussi le sel rose de l'Himalaya, le tamar (sauce naturelle de soja) ou le shoyu (sauce naturelle de soja et de blé, moins salée que le tamar).

Pensez aux sels aromatisés (aux épices, aux herbes, au sésame...) qui apporteront en plus une touche gourmande.

Les algues apportent une note salée et sont très riches en oligo-éléments.



## CRACKERS AUX HERBES

### Ingrédients :

- 1 tasse de farine de pois chiches
- 1 tasse de farine de riz
- 1 c. à dessert de sel aux herbes ou ½ c. à dessert de sel nature
- 2 c. à soupe d'herbes de Provence en poudre
- 1 tiers de tasse d'huile d'olive
- ½ tasse d'eau (environ)
- Papier cuisson

### Préparation :

Mélanger les deux farines, les herbes et le sel.

Sabler avec l'huile ou passer le tout dans le mixeur. Ajouter l'eau très doucement pour arrêter au moment où la pâte forme des grosses miettes collantes (il ne faut pas qu'elle se mette en boule).

Préchauffer le four. Répartir ces miettes sur un papier cuisson, en poser un deuxième dessus et presser légèrement avec vos mains, puis passer quelques coups de rouleau à pâtisserie (ou une bouteille) pour obtenir une pâte assez fine et régulière. Enlever le papier du dessus, découper dans la pâte de grands carrés à diviser encore en deux dans la diagonale, afin d'obtenir des triangles. Déposer le tout sur une plaque de cuisson légèrement huilée et cuire à four chaud environ 15 - 20 minutes (cela commence à légèrement dorer), saler et laisser totalement refroidir avant de manipuler.

## Les graisses

Nous avons quotidiennement besoin de lipides de qualité, indispensables pour notre cerveau, le système nerveux et la peau. Pas étonnant que les médias nous martèlent l'importance de l'équilibre oméga 3 et 6, pourtant beaucoup d'entre nous sommes accros aux graisses cuites et lourdes (fritures, graisses animales cuites), bien souvent surchauffées.

En version salée : les frites, chips, biscuits apéritifs, pizzas aux fromages gras et fondus et autres produits laitiers, charcuteries..., j'en passe !

En version sucrée : viennoiseries, pâtisseries, glaces, chocolats, desserts lactés sucrés en tout genre...

Choisir des aliments contenant des lipides de qualité, notamment les oléagineux (noix, amandes, noisettes, sésame...) qui sont riches en vitamine E, magnésium, calcium, fer... A utiliser nature ou en purées à tartiner, avec éventuellement un peu de miel ou de sirop de riz : voilà de quoi combler sainement et délicieusement la plus vivace des fringales !

## Le chocolat

Si délicieusement gras et sucré, pas étonnant que nous soyons captivés par ses charmes. Décliné sous toutes ses

formes, imité, trituré, surexploité commercialement, il suscite les passions.

Attention à la qualité ! Choisissez-le bio bien sûr, plutôt noir qu'au lait et sélectionnez les marques qui le fabriquent avec du sucre complet (certaines pratiquent même le commerce équitable).

Pour la boisson, plutôt que les poudres chocolatées trafiquées afin de la rendre soluble, et contenant près de 50 % de sucre raffiné, préférez du cacao en poudre pur et choisissez vous-même l'édulcorant de qualité qui vous convient.

## ■ Eva Claire Pasquier.

*Auteur, cuisinière, enseignante en gastronomie et santé. Propose des cours et stages de cuisine ainsi que de la cuisine événementielle bio pour vos repas et buffets.*



**CONTACT**  
06.75.75.14.68  
à Montpellier  
[www.gastronomie-sante.fr](http://www.gastronomie-sante.fr)

## LIVRE DE L'AUTEUR 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 qui allie santé et

plaisir gustatif.

Disponible en librairies et magasins diététiques, 18 euros.

Les magasins diététiques souhaitant proposer ce livre à leur clientèle peuvent contacter les éditions Trédaniel au 01.43.36.41.05. Disponible aussi par Biocash et Biolidis.

Site internet :

[www.bien.manger.free.fr](http://www.bien.manger.free.fr).