

Docteur Cornelia Gauthier

POURQUOI LE RÉGIME PALÉOLITHIQUE ?

***Le régime sans produits laitiers, ni gluten
Explications simples et idées de recettes***



Docteur Cornelia Gauthier

LE RÉGIME PALÉOLITHIQUE EN QUELQUES MOTS

Quel est ce régime ? En quoi consiste-t-il et à qui s'adresse-t-il ?

Dit très simplement, il s'agit de revenir à l'alimentation de nos ancêtres avant la sédentarisation, il y a environ 10 000 ans. A cette période, les humains étaient avant tout des chasseurs cueilleurs et des pêcheurs.

Lorsqu'ils se sont installés dans leurs nouveaux espaces de vie, ils ont trouvé comment faire des cultures et comment élever du bétail.

Du coup, leur vie est devenue plus facile. Ils ont commencé à manger plus, à grandir et à grossir. Ils ont principalement semé du blé et fait de l'élevage.

Mais voilà que certains d'entre eux n'ont pas supporté le *gluten* qui est une protéine contenue dans la graine du blé. Une minorité a développé une *allergie* au gluten qui crée une grave problématique au niveau des intestins, en détruisant les villosités de la muqueuse intestinale et entraînant une grave malabsorption. On la nomme la *maladie cœliaque*.

D'autres, plus nombreux, ont manifesté une *intolérance* au gluten, mais tout cela n'a évidemment jamais été diagnostiqué jusqu'à ces 50 dernières années environ. Cela se manifeste avant tout par des ballonnements et des douleurs abdominales.

Sans détruire les villosités, l'intolérance crée une *inflammation* intestinale chronique, se manifestant par une hyper perméabilité membranaire, au niveau des « gap junctions », qui sont des lieux de jonctions communicantes entre les cellules. Cette *porosité* inflammatoire laisse passer des produits inflammatoires dans le sang et les tissus avoisinants, déclenchant toutes sortes de maladies inflammatoires dans le corps.

La cause inflammatoire du gluten est souvent méconnue par le corps médical et traitée par toutes sortes d'anti-inflammatoires souvent inefficaces tant que l'apport du gluten n'est pas stoppé.

Finalement, c'est un long régime (3 -6 mois) sans aucun gluten, qui confirmera ce diagnostic.

Il en est exactement de même en ce qui concerne les produits laitiers où la protéine allergisante est la *caséine*.

Lorsque l'on souffre de diverses pathologies chroniques dont il est difficile de déterminer l'origine exacte de l'inflammation, il est alors préconisé de revenir à une alimentation sans produits laitiers et sans gluten comme celle de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs.

Docteur Cornelia Gauthier

Cela regroupe évidemment énormément de produits alimentaires car il y a des produits lactés et des farines dans la plupart de nos aliments.

L'objectif de ce document est d'expliquer ce problème pour le rendre compréhensible au plus grand nombre. En effet, il est plus facile de suivre des consignes contraignantes lorsque l'on en comprend les causes et les mécanismes. Il est aussi écrit pour vous donner des *idées de repas* exempts de ces protéines inflammatoires.

Pour avoir pratiqué ce régime de manière très stricte pendant 18 mois, je peux témoigner que même si j'ai dû rayer plus de 50% des aliments traditionnels dans notre culture occidentale, j'ai toujours trouvé des idées et assez de produits « autorisés » pour me préparer de beaux et savoureux repas. Mon alimentation n'a jamais été triste !

Mon inflammation généralisée a commencé à diminuer nettement après 2 semaines de changement alimentaire et les kilos superflus ont fondu comme neige au soleil. Mais c'est l'inflammation digestive qui a persisté le plus longtemps, pour commencer à diminuer progressivement après 6 mois.

C'est donc nécessaire d'être patient. Il faut bien comprendre que le corps doit se réorganiser différemment au niveau de toutes les réactions chimiques du corps.

Par contre, le bénéfice total au niveau du bien-être physique a bien valu le sacrifice.

Pour y arriver, je me suis sortie de la tête l'idée de « faire un régime », pour le remplacer par le concept d'un « *changement alimentaire* », un peu comme si j'avais déménagé pour aller vivre sur un autre continent.

J'ai ensuite réintroduit, très progressivement, un aliment après un autre pour voir, à chaque fois, si cet aliment était toléré ou non.

Trois ans plus tard, je peux à nouveau manger de tout, en limitant cependant l'apport des produits irritants comme le lait ou le gluten. A chaque fois que c'est possible, je privilégie le lait de coco et toutes sortes de farines sans gluten.

Néanmoins, pour parvenir à éradiquer mon importante inflammation, j'ai fait un régime très strict. Limiter un peu le lait et le gluten, tout en faisant des exceptions, ne sert à rien.

Si vous êtes rendus à devoir suivre cette nouvelle façon de vous alimenter, alors faites-le complètement. Attendez d'être suffisamment motivé avant de vous lancer, pour éviter les constantes rechutes qui démoralisent.

Je vous partage mon secret. Comment ai-je fais pour y arriver ?

Le jour J, j'ai vidé toutes mes armoires et frigos de tous ces produits et les ai donné à ma femme de ménage qui était ravie.

Et je n'en ai tout simplement plus acheté. C'est aussi simple que ça !

La sagesse nous le dit bien :

Docteur Cornelia Gauthier

« Choisir c'est renoncer ! »

Mais ça nous rend plus fort.

Docteur Cornelia Gauthier

TRUCS PRATIQUES ET ASTUCES :



Crus ou cuits

Manger autant que possible les fruits et les légumes **cuits**. En effet, la cuisson équivaut à une prédigestion et rend l'alimentation moins irritante pour des intestins enflammés.

S'ils doivent être cuits, le faire dans de **petites quantités** de liquide que l'on gardera ensuite pour en faire des crèmes ou des sauces. Rien ne se jette. En effet, de nombreux oligo-éléments se répartissent dans les eaux de cuisson. Au contraire de certaines vitamines qui sont détruites par la température, ce n'est pas le cas des oligo-éléments.

Pour les légumes, éviter de les cuire dans des grandes quantités d'eau et de la jeter ensuite. Plutôt les cuire dans une **base oignons-ail**, décrite tout au long de ce document comme **BOA**. Les oignons et l'ail suffisamment cuits et mijotés sont tout à fait digestibles et ne donnent pas une mauvaise haleine. Et on rajoute de l'eau par petites quantités à la fois.

Pour griller, utiliser de **l'huile d'olive** qui supporte la chaleur et, pour les salades, de **l'huile de colza** qui apporte des graisses essentielles, les oméga 3, mais qui sont détruites lors de la cuisson.

Les modes de cuissons

Docteur Cornelia Gauthier

Cuire les aliments à trop haute température les dénature. Il faut prendre l'habitude de les laisser **mijoter** à petit feu comme le faisait nos grands-mères. C'était leur secret : un aliment mijoté nous donne toute sa saveur et devient fondant. On en fait des **confits**.

Vous verrez plus loin qu'il faut éviter les grillades et fritures à cause de la **réaction de Maillard**. C'est vraiment très simple : on fait revenir des oignons ou la viande dans un peu d'huile et on baisse immédiatement la température. Dès que cela commence à dorer, on rajoute tout de suite un peu d'eau et on met un couvercle.

Pour ceux qui pensent ne pas avoir le temps, c'est simple également : lorsqu'on cuisine, on fait une double quantité et on **congèle** la deuxième part pour une prochaine fois.

La perte de poids

Pour ceux qui souhaitent **perdre quelques kg**, limitez les apports de graisses et de féculents, même s'ils sont de très bonne qualité. Respectez le rapport 1/3 -1/3 -1/3, soit une part de féculents, une part de protéines et une part végétale (légumes, fruits). Le gras représente seulement une petite partie.

En effet, il faut savoir que

- 100 gr de sucre (ou hydrates de carbone) apporte **400** calories
- 100 gr de protéines **450** calories et
- 100 gr de graisse **900** calories.

A titre indicatif, une plaque de chocolat apporte environ **550** calories.

Nos besoins caloriques sont de 1700-2000 calories pour une femme et de 2000-2300 calories pour un homme.

Les calories d'un dessert doivent être intégrées dans la portion du repas et non rajoutées.

Ne jamais se resservir, même si c'est très bon.

Lorsque l'on décide de perdre du poids, se fier d'abord au **périmètre abdominal** qui est plus fiable que la balance. Si l'on observe un plateau de plusieurs jours sans perte de poids, cela signifie que le corps panique et se met en survie.

Plutôt que de réagir en serrant encore plus la vis, on **augmente** pour un jour la portion journalière. Cela rassure le corps et il se relâche.

Il est tjrs nécessaire de faire de l'exercice physique en parallèle, **sinon on perd du muscle !**

Si vous n'êtes pas sportif, vous pouvez faire 2-3 fois/ j 5 minutes de Taï chi ou de Qi Gong. Il y a des **tutoriels** sur You Tube. Vous pouvez aussi vous habituer à monter les escaliers à pied.

Docteur Cornelia Gauthier

A propos du chocolat

C'est un super aliment que ne mangeaient pas nos ancêtres. Mais nous pouvons l'inclure dans notre régime. Il est précieux grâce à ses polyphénols qui sont des antioxydants puissants. Il est cependant riche en histamine et tyramine. Il faut donc le limiter en cas d'histaminose ou d'allergie.

Dans un régime sans lait, il va de soi que l'on choisira du **chocolat noir**. Il faut se méfier de toutes les pâtes de chocolat (comme dans les truffes) dans lesquelles il y a souvent de la **poudre de lait**, de l'huile de palme etc.

Comme le chocolat est amer, on y ajoute du sucre. Il faut donc prendre l'habitude de lire les ingrédients et de comparer les quantités de sucre des divers chocolats entre eux.

Faire son chocolat soi-même en 3 minutes chrono

Prendre 1 plaque de Crémant noir. Le couper en petits morceaux et le mettre 1-2 minutes au micro-ondes pas trop chaud.

Pendant ce temps, concasser des noisettes, amandes, noix cajou. Dès que le chocolat est fondu, rajouter les noix et l'étaler directement sur l'emballage du chocolat et c'est tout. Laisser durcir. Au besoin, mettre qq minutes au frigo.

Evidemment, on peut mettre aussi des raisins secs, des cranberries, des morceaux de zestes de mandarines, oranges ou citrons, des bouts de gingembre, ou de la poudre de café, ou un alcool. Bref, laisser exploser votre créativité.

Evidemment, il faudra **tenir compte des calories** amenées par ces ajouts ! et diminuer la quantité de chocolat en conséquence. Cela peut faire partie d'une collation.

Le chocolat a un avantage : dans la mesure où le cacao est mélangé au beurre de cacao, son **Index Glycémique (IG) est plus bas** que celui du sucre. Il s'absorbe donc plus lentement et évite les accès hyper-hypoglycémie qui seront décrits ci-après. Mais cela ne change pas le nombre de calories ! Ce sont deux choses différentes.

Prendre soin de sa flore intestinale

Si l'on a longtemps mangé des produits laitiers et du gluten, on peut avoir une flore altérée.

Il est possible de se procurer des gélules de divers **probiotiques** dans les pharmacies (Lactibiane, p.ex)) ou sur les sites nommés ci-dessous ou tout autre magasin bio. On peut aussi se faire ses **yogourts** soi-même avec des laits végétaux.

Docteur Cornelia Gauthier

Manger aussi des légumes fermentés comme la **choucroute**. La rincer avec peu d'eau avant la cuisson et récupérer l'eau de rinçage que l'on rajoutera juste avant de servir, pour récupérer les lactoferments qui seraient sinon détruits par la cuisson

Je vous fais une deuxième suggestion : Retirer une petite partie de la choucroute crue que vous ne cuirez pas, puis la rajouter à la cuite juste à la fin, en mélangeant bien. Evidemment, on peut aussi la manger crue, mais cela fait souvent trop d'apport de lactoferments à la fois, qui vont alors se manifester par des ballonnements.

On sait que notre flore est **normale** lorsque notre transit se fait facilement, **sans ballonnements, ni odeurs fortes** ou nauséabondes.

Qu'est-ce que le butyrate ?

C'est un acide gras à chaîne courte qui est produit dans le colon par les bactéries de la flore intestinale. Pour cette fermentation, les microorganismes utilisent des fibres qui n'ont pas été digérées auparavant, et, dans une moindre mesure, des protéines. On trouve aussi un peu de butyrate dans le beurre.

Le butyrate est **la principale source d'énergie** des cellules du colon. C'est aussi un agent anti-inflammatoire dans la mesure où il inhibe des cytokines pro-inflammatoires.

Le butyrate favorise la fonction barrière de l'intestin

Nous verrons dans les pages qui suivent que tout le problème réside dans le fait que notre intestin est devenu poreux.

Il faut savoir que les cellules épithéliales de l'intestin représentent pour l'organisme une première ligne de défense contre divers agents nocifs. Or une **perméabilité excessive** de l'intestin favorise l'inflammation, dans la mesure où elle permet à des antigènes et des toxines de traverser la paroi intestinale.

Bien que cela ne nous intéresse pas personnellement, il faut citer 2 maladies inflammatoires extrêmement graves : la maladie de Crohn et la colite ulcéro-hémorragique. Je pense aussi que les nombreuses personnes qui souffrent du **colon spastique (ou irritable)** ont une flore déséquilibrée.

Il semble que le butyrate permette de réguler l'appétit grâce à l'interaction entre les intestins et le cerveau. N'oublions pas que les intestins sont notre **deuxième cerveau**. En effet, ils comptent beaucoup plus de neurones que le cerveau lui-même. Ils produisent aussi plus de **80% de notre sérotonine**, un neuromédiateur très important pour notre bien-être psychique.

Si vous êtes au début d'un régime paléolithique, cela pourrait être une bonne idée de faire une **cure de butyrate** en parallèle, du moins au début. On le trouve en gélules chez VitalAbo.ch

Docteur Cornelia Gauthier

Différence entre prébiotiques et probiotiques :

Les prébiotiques sont des substances (par ex. les fibres) qui permettent aux probiotiques (bactéries et Cie) de les transformer pour les rendre disponible pour le corps.

A propos du glutamate

Pour ceux qui me connaissent, vous savez que je suis une incondionnelle de l'Aromat !

Mais les recherches effectuées mettent en évidence que le glutamate interfère avec la **leptine**, une hormone qui gère le sentiment de satiété. Ainsi, lorsque l'on utilise régulièrement du glutamate, on a tendance à prendre plus de poids.

C'est « la mort dans l'âme » que je renonce à cette **dépendance**, car il faut bien la nommer. Cela nécessite plusieurs jours pour se désaccoutumer de ce goût, mais on finit par se rendre compte qu'il suffit d'utiliser des épices, des fines herbes, le l'oignon et de l'ail, de la moutarde, du cenovis, du vinaigre balsamique, etc. En fait, le **glutamate représente la cuisine facile et rapide !**

Mais pour les incondionnels, on trouve chez Green Shop un condiment et du bouillon sans glutamate.

Si j'ai pu me déshabituer, tout le monde le peut !

Trouver les produits de remplacement du lait et des farines

Ce sont des adresses en Suisse

C'est très simple :

Il y en a déjà un certain nombre à la Migros et à la Coop.

Sinon, on en trouve d'autres sur

<https://www.green-shop.ch/fr/>

Et des plus sophistiqués encore sur

<https://www.fabulous.ch/veganshop/> comme par exemple de la crème végétale à fouetter, ou des fromages (qui n'en sont pas, mais qui en ont le goût)

Il y a un troisième site où l'on trouve certains produits encore moins connus. C'est sur www.piccantino.ch

Le butyrate se trouve sur www.VitalAbo.ch

Sur les deux premiers sites, on trouve aussi des **poudres de protéines** sans lait (ce qui n'est pas le cas à la Migros où tout est fait à base de protéines de lait). Ces protéines sont des apports précieux si on a besoin **d'entretenir ou de se refaire des muscles**. Elles sont rapidement préparées, dissoutes dans des laits végétaux qu'on peut agrémenter de divers goûts (cacao, purée d'amande, vanille, jus ou fruits). Attention au sucre !

Docteur Cornelia Gauthier

Voilà, vous savez tout.

Cela est vraiment très simple et à notre portée, pourvu qu'on ait la motivation. Et pour cela, il faut avant tout **comprendre** de quoi il s'agit, pour réaliser que notre santé est avant tout le résultat des divers éléments de nutrition et de métabolisme ce que je vais vous décrire ci-après. C'est la **première marche** indispensable.

La deuxième est de se **responsabiliser** de ce que nous mettons dans notre bouche en toute connaissance de cause. L'alimentation n'est **pas une fatalité**, mais un choix.

Bonne chance à tous ceux qui décideront de se lancer dans l'aventure pour la **bonne santé** future de leur corps, mais aussi des membres de leurs familles.

Selon la maxime bien connue

L'essayer, c'est l'adopter !

Docteur Cornelia Gauthier

LES PRINCIPES

Les débuts de l'humanité semblent se situer environ à 7 millions d'années. Puis, il y a 2,8 millions d'années apparaissait Homo Habilis. Finalement Homo Sapiens aurait pris la relève il y a 300 000 ans. Ces peuples se nourrissaient de racines, de fruits, de chasse et de pêche. C'est la longue période du paléolithique.

Juste après, au début du néolithique, avec le début de l'élevage il y a environ 10 000 ans seulement, leur régime alimentaire a subitement complètement changé pour intégrer, dorénavant, les fruits de leurs cultures, les **céréales** (principalement le blé), et commencer à se nourrir des **laitages** de leurs animaux. C'était néanmoins la première fois qu'un être vivant commençait à boire le lait d'une autre espèce que la sienne. La vie est devenue beaucoup plus facile pour eux. Ils se sont mis à grandir et à grossir un peu. Ces deux changements alimentaires sont survenus en même temps. Mais leur système génétique n'a pas pu évoluer si vite.

Surtout ces dernières décennies, la courbe de consommation des produits laitiers et céréaliers est devenue exponentielle. Le commerce de ces produits se sont énormément développés et sont devenus des moteurs super puissants de l'économie mondiale.

En parallèle, on a vu se développer de nouvelles maladies, dites de civilisations) dont les maladies de **surcharge** comme le diabète, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, les dégénérescences cérébrales (Alzheimer) et les maladies toxiques telle la survenue de nombreux cancers. 30% de la population suisse souffre de l'une ou/et l'autre de ces pathologies. Cela porte le nom de **syndrome métabolique**, maladie dont je suis porteuse.

On peut suivre le développement de ces pathologies au fur et à mesure que les peuples déménagent et changent leur alimentation traditionnelle en faveur de notre mode occidental.

On a oublié que notre code génétique n'est pas prévu pour ces changements alimentaires. Alors, tout se détraque.

Voici qq produits qui posent de réels problèmes :

- les produits laitiers
- les céréales à gluten
- les produits grillés (glytoxines) et
- les graisses transformées, dénommées *trans*.

Ils s'**additionnent** au fur et à mesure du temps et intoxiquent notre corps. Ils finissent par créer une inflammation généralisée, tout d'abord silencieuse.

Docteur Cornelia Gauthier

Lorsque les symptômes se manifestent enfin, le processus est déjà bien enclenché. Voyons-les en détail :

Les produits laitiers

Avant d'écrire ce qui suit, j'aimerais témoigner du fait que jusqu'ici, ma base alimentaire a toujours été le lait. J'adore tous les produits laitiers ! Ce n'est donc aucunement la suite d'une idéologie, mais le résultat de recherches approfondies.

Les produits laitiers représentent une importante part de notre alimentation : boissons, yogourts, fromages, beurre, cottage cheese, diverses poudres de lait (dont bcp sont cachées) dans les préparations industrielles.

Or, nous avons oublié que le lait est fait **pour les veaux**. Le lait maternel humain est très différent. Naturellement, une fois sevré, le petit humain n'est plus censé boire du lait. Ce n'est évidemment pas ainsi que nous sommes éduqués dans notre culture du lait.

Ces produits créent donc différents problèmes pour nos intestins inadaptés :

Intolérance au lactose

Chez certains d'entre nous, surtout les asiatiques, il manque de la lactase, l'enzyme qui permet de digérer et d'assimiler le **lactose** qui est un **sucre**. Chez ces personnes, cela produit des diarrhées chroniques entraînant des malabsorptions d'autres aliments.

Allergie au lait

Ceci est très différent car il s'agit cette fois d'une **protéine (caséine)** qui déclenche une réaction Antigène-Anticorps. Cette réaction *immunitaire*, constamment entretenue par l'alimentation, finit par **léser** les parois intestinales et transformer la flore bactérienne. Les intestins deviennent alors **poreux** et laissent passer de nombreux produits non digérés dans le sang, qui ne sait pas quoi en faire. Il les dépose ici ou là.

Lorsque ces « toxines » sont peu abondantes encore dans nos tissus, cela ne pose aucun problème. Le phénomène est progressif et cumulatif. Ce n'est qu'après plusieurs années que des douleurs inflammatoires vont se manifester. On ne fera alors plus le lien avec les produits laitiers que l'on consomme depuis longtemps.

L'allergie au lait est aussi suspectée créer un certain nombre **d'allergies alimentaires, respiratoires ou cutanées**. C'est une forme d'allergie **croisée** dans la mesure où, à la base, on est allergique au lait, mais que cela s'exprime par exemple sur une allergie au pollen ou aux fruits à coques.

L'allergie au lait se manifeste aussi par des problèmes de peau comme l'**eczéma** ou l'**acné**.

Docteur Cornelia Gauthier

L'IGF1, la principale cause du syndrome métabolique

Elle s'appelle l'insulin-like growth factor-1. C'est un **facteur de croissance**. Elle est légèrement différente de celle de l'humain.

Chez le veau, le rôle de l'IGF est de faire **doubler son poids en 6** semaines ! alors qu'il faut 6 mois au bébé humain. Cette hormone est donc extrêmement puissante.

Lorsque nous absorbons du lait de vache, nous avalons cette IGF qui est une protéine (et donc présente même dans un lait sans lactose). Elle stimule la sécrétion de notre insuline **6X plus** que le simple glucose. C'est une catastrophe que, pour la plupart d'entre nous, nous ignorons. Dans la mesure où nous ne pouvons plus pousser en longueur, nous poussons en largeur et en rondeur.

Et ainsi, cette insuline va se mettre à stocker des graisses progressivement. C'est l'une des raisons pour lesquelles, les humains prennent du poids au fur et à mesure qu'ils vieillissent. Sauf dans le grand âge où alors le corps finit par maigrir. L'embonpoint ou l'obésité qui en résulte sera le résultat d'un **syndrome métabolique** et à l'origine d'un futur **diabète** ou de problèmes **cardio-vasculaires**, peut-être même de cancers, car les informations qui arrivent au corps sont faussées.

Chez les hommes elle est évoquée comme cause possible de **l'hypertrophie de la prostate**. En effet, cette hypertrophie est extrêmement fréquente chez les hommes vieillissants alors que logiquement, la prostate devrait plutôt s'atrophier avec la baisse de la testostérone. Pour l'instant, il s'agit d'une hypothèse.

Pour en revenir à tout un chacun, dans le cas d'une importante prise de poids, cette graisse devient à son tour **très inflammatoire** et envoie de nombreux produits pro-inflammatoires dans tout le corps. Ce sont des **cytokines**. Chez certaines personnes, elles finissent même par déclencher des maladies auto-immunes.

L'inflammation chronique stimule aussi la prolifération de mastocytes qui sont des cellules qui libèrent de l'**histamine**. Or, c'est l'un des constituants cellulaires responsable des allergies.

Qu'en est-il du lait de chèvre ou de brebis ?

Dans la mesure où ces animaux sont de plus petite taille, il y a moins d'IGF-1 dans leur lait. La caséine **1** très allergène du lait de vache est remplacée par la caséine **2** chez la chèvre, un peu moins allergénique.

Le goût du lait de chèvre est néanmoins très prononcé et en rend la boisson moins tentante.

Docteur Cornelia Gauthier

Par contre, ces laits sont utilisés dans beaucoup de fromages, dont particulièrement les bleus. Mais attention, ils sont aussi très caloriques.

On peut donc imaginer qu'après un régime totalement strict sans aucun produit laitier pdt 3 mois, on réintroduise sur la pointe des pieds des fromages de chèvre ou du Roquefort. Il est important de tenter ces réintroductions progressivement (1X sem. par exemple) pour observer si de nouveaux symptômes réapparaissent.

Le Roquefort fait partie du « paradoxe français » qui se traduit par une plus grande longévité par rapport à d'autres cultures. Cela pourrait, en partie, être expliqué par les moisissures qui contiennent énormément de **probiotiques** et qui favorisent une bonne flore intestinale.

Docteur Cornelia Gauthier

LE GLUTEN

Il s'agit d'une **protéine** contenue dans différentes céréales, mais principalement le blé, le seigle, le kamut, l'épautre, l'orge, l'avoine.

Chez les gens vraiment intolérants à cette protéine, il se produit une très grave altération de la paroi intestinale qui progressivement détruit toutes les **villosités**, lesquelles sont des augmentations de surface d'absorption. Sans les villosités, nos intestins devraient mesurer des km ! Cette destruction est due à la **réponse immunitaire excessive** que le gluten induit dans l'intestin. Au lieu de détruire le gluten, le système immunitaire se trompe et détruit l'intestin.

Lorsque ces personnes n'ont plus de villosités, toutes détruites par le contact avec le gluten, il se produit alors une grave **malabsorption** avec émission de selles très malodorantes pour cause de putréfaction des aliments dans l'intestin. La flore intestinale est aussi totalement détruite, détériorée par la pullulation de bactéries pathogènes.

Le seul moyen de s'en sortir est donc d'opter pour un **régime sans gluten**. Pour guérir, ce régime doit être absolument **strict**. Après qq semaines, les villosités se reforment et la flore se normalise. L'intolérance n'est pas guérie pour autant. Dès que la personne réabsorbe du gluten, le trouble réapparaît. Tout cela est documenté par des examens endoscopiques.

La plupart d'entre nous supportons de manger du gluten **pour autant** que la muqueuse intestinale n'ait pas été d'abord détériorée par les produits laitiers auparavant.

Lorsque l'on ne sait pas ce qu'il en est dans notre situation, il convient d'arrêter **ces deux** sources d'alimentation **en même temps**, puis de réintroduire progressivement un produit après l'autre et d'observer l'apparition ou non des symptômes. C'est ce qu'on appelle « une fenêtre thérapeutique ».

Il est tout à fait **inutile** de diminuer **un peu** les produits incriminés. Le mal persiste, car il s'agit, dans un premier temps, de la *loi du « tout ou rien »*. Il vaut mieux prendre le temps de réfléchir à faire ce choix, une fois ou jamais, puis de trouver le bon timing pour faire ce test. Une fois la santé retrouvée, on pourra tenter des réintroductions successives, mais on ne pourra plus manger comme avant. Il faut donc changer de paradigme :

On ne fait pas un régime, mais on change de régime !

Docteur Cornelia Gauthier

LES SUCRES ET LES FÉCULENTS (HYDRATES DE CARBONE)

Tout le monde sait que les sucres ne sont pas bons pour la santé, mais nous ne savons pas vraiment pourquoi et surtout, nous en consommons tous constamment. Il y a différentes formes de sucres. On les dénomme par leur nom de famille chimique sous l'appellation **d'hydrates de carbone**. Tous n'ont pas un goût sucré à l'image de la farine, le riz blanc ou de la pomme de terre, par exemple. Par contre, dans le sang, ces produits se comportent exactement de la même manière que le sucre.

La courbe d'hyperglycémie (ou le sucre qui donne faim)

Lorsque l'on absorbe trop de sucre, l'élévation de son taux sanguin, l'**hyperglycémie**, va rapidement être corrigée par une sécrétion **d'insuline**, hormone fabriquée par le pancréas. Donc, plus le taux de sucre augmente, plus il faudra d'insuline pour l'abaisser. Ceci pose 2 problèmes :

- Plus il y a d'insuline sécrétée, plus le taux de sucre va baisser en **hypoglycémie secondaire**. Les symptômes d'hypoglycémie (la faim, des sensations de malaise) vont nous inciter à avaler de nouveau qq chose de préférence sucré, ce qui reproduit ce schéma plusieurs fois par jour
- L'autre souci, c'est que pour faire baisser rapidement le taux de sucre, il faut bien que l'insuline en fasse qq chose. En effet, le sucre ne va pas s'évaporer. Alors, elle **en fait de la graisse** qu'elle stocke soit sous forme de glycogène dans le foie, soit en graisse sous-cutanée ou abdominale.

La graisse abdominale est jugée **très dangereuse** pour la santé. Elle se situe **sous** les muscles et entoure les organes vitaux. Elle est très **inflammatoire** (bourrée de lymphocytes) et très vascularisée. Elle a de ce fait bcp de peine à s'éliminer. On la mesure par le tour de taille que l'on nomme le périmètre abdominal. Celui-ci est normal à **80** cm chez la femme et **94** cm chez l'homme

C'est ainsi que progressivement, au cours des années, on s'étoffe sans même s'en rendre compte.

Un autre mécanisme est également en jeu : le **métabolisme**. Il s'agit du traitement des aliments par le corps pour les transformer. Le métabolisme dépend avant tout de la *thyroïde* et il est très différent d'une personne à l'autre.

Docteur Cornelia Gauthier

Son effet pervers est que plus on fait de régimes, plus le métabolisme se **ralentit** et, à chaque fois, le corps en garde même qq kg. On arrive ainsi à des situations dramatiques où des personnes, qui ont fait de nombreux régimes toute leur vie, se retrouvent en excès de poids de 30-35 kg. A chaque régime, on garde environ 3 kg. Donc, après 10 régimes, on en a 30 de plus.

Si l'on se trouve en situation d'excès de poids, il faut peut-être faire un régime. Mais ensuite, il faut **définitivement** adopter un régime du style paléolithique pour sortir de l'effet yo-yo, ce que je n'ai pas fait, en toute connaissance de cause ! Je n'ai donc aucune excuse, sauf que **je ne connaissais pas l'effet hyperglycémiant du lait** décrit ci-dessus (6 X plus puissant que le sucre !)

C'est ainsi que j'ai passé mon temps à prendre et perdre des KG sans que je ne comprenne pourquoi.

La capacité d'un aliment à être rapidement absorbé est déterminé par son **Index glycémique IG** (graphique ci-dessous). Cela traduit que plus l'index glycémique est élevé, plus la glycémie va monter haut et **rapidement**, plus le pancréas devra sécréter beaucoup d'insuline. Et ainsi, plus il va y avoir de stockage de graisse.

Le graphique ci-dessous montre aussi que plus l'IG est **haut**, plus l'hypoglycémie secondaire est **basse** à cause de l'insuline sécrétée en excès. Et nous avons vu que l'hypoglycémie *donne faim*. C'est ainsi que se met en place un cercle vicieux.

L'IG décrit une **rapidité d'absorption** et non une quantité de calories. L'index glycémique permet donc de comparer des portions d'aliments qui renferment le **même poids** de glucides en fonction de leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang (glycémie)

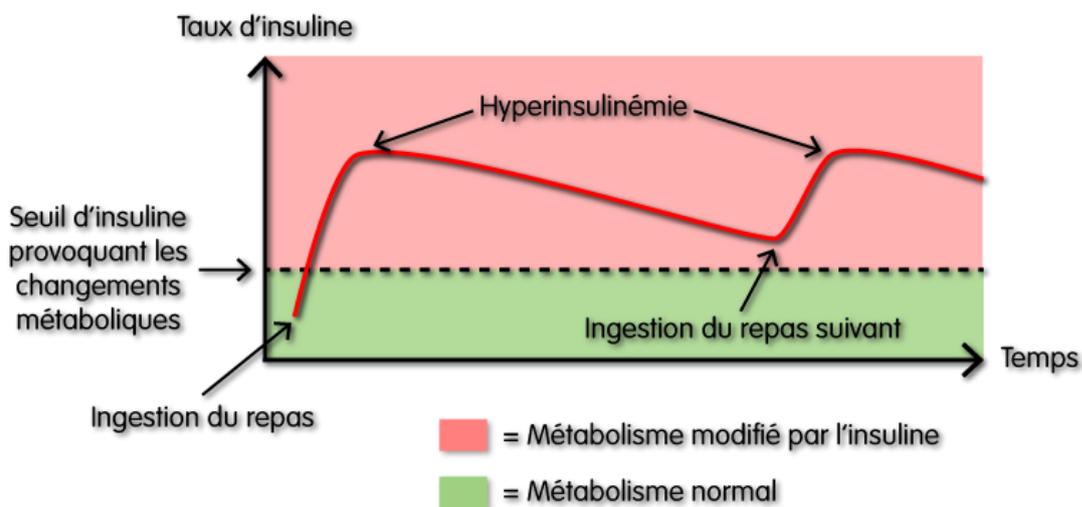
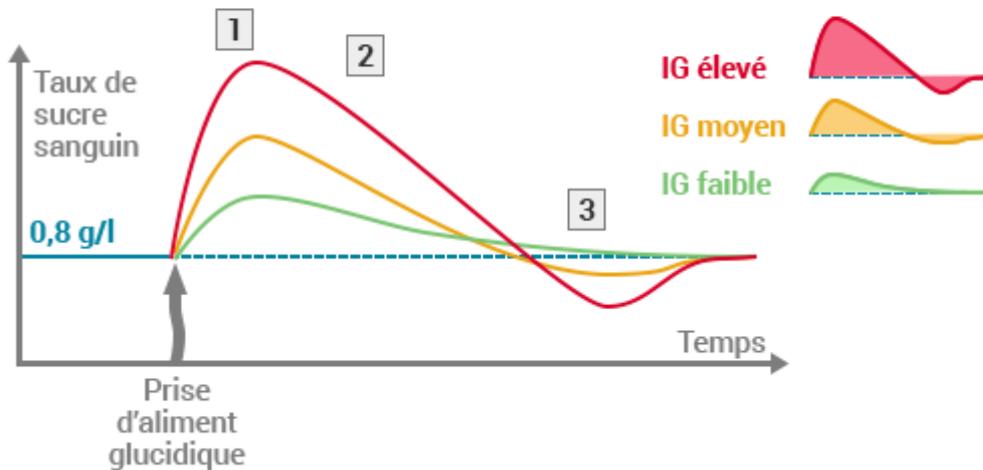
L'IG du glucose est la référence. Il est de **100**. L'IG du sirop de maïs est de 115, la bière 110, alors que les pommes de terre et la baguette de pain blanc sont à 95. Idem pour le riz gluant. Le riz blanc est à 70 alors que le riz complet et le riz noir sont à 50.

A part les légumes sucrés, (carottes 45), les autres légumes sont **au-dessous de 15**. Les fruits voguent autour de 30-50.

Plus il y a de graisse dans un aliment, plus lentement son sucre est absorbé et donc, plus son IG est bas. C'est le cas du chocolat. Ces aliments donnent donc un sentiment de satiété, mais comme **ils sont très caloriques**, il ne faut pas en abuser. Ainsi, les noix de pecan sont à 10, les cacahuètes grillées salées 14, les noix de cajou à 22.

Docteur Cornelia Gauthier

MÉCANISME DE L'HYPOGLYCÉMIE RÉACTIONNELLE



Amikinos®

Le sucre n'est pas indispensable dans l'alimentation car le foie sait le fabriquer par un processus nommé la *néoglucogenèse*. Mais quoi qu'il en soit, il a de toute façon tjrs un peu de sucre dans la plupart des aliments naturels.

Le **fructose** est une forme difficile à métaboliser lorsqu'il est ajouté aux sodas et autres aliments industriels. Très présent dans les fruits, il est néanmoins tout à fait toléré grâce à l'importance des fibres dans le fruit, ce qui en permet une absorption plus lente, de concert avec tous les anti-oxydants des fruits (carotène, flavonoïdes, lycopènes, etc.) qui empêchent l'oxydation cellulaire. Tout est donc bien. La Nature a tout prévu.

Docteur Cornelia Gauthier

La réaction de Maillard

On l'appelle aussi **glycation**. Il s'agit d'une réaction chimique très complexe qui se produit dans presque tous les aliments, entre les sucres et les protéines soumis à une **très haute température**, telles que celles des grillades ou des fritures. C'est le brunissement de ces aliments qui est d'ailleurs recherché pour le **bon goût** qu'il donne aux aliments comme les viandes rôties, le pain grillé, etc.

Malheureusement, le corps ne sait pas comment s'en débarrasser. Ces molécules, si elles traversent un intestin **poreux**, seront stockées dans divers organes ou dans la graisse. Leur accumulation deviendra toxique au long cours. On les nomme les **glycotoxines**. Elles sont produites dans tous les produits chauffés à très haute température dont les laits UHT ! Vous pouvez observer qu'un berlingot de lait UHT peut être conservé ouvert pdt plusieurs semaines sans se détériorer. En effet, il est tellement **altéré** que même les bactéries n'en veulent pas. C'est tout dire !

Docteur Cornelia Gauthier

LES ACIDES GRAS *TRANS*

Les différents corps gras sont décrits en fin du document.

Les acides gras (les graisses) *trans* sont produits en grandes quantités par la transformation industrielle des huiles alimentaires pour obtenir de la margarine, mais aussi dans tous les snacks, les aliments précuits et des aliments frits dans la restauration rapide.

Un acide gras insaturé peut prendre deux formes géométriques différentes, dites « *cis* » ou « *trans* », ce qui leur confère des propriétés et une métabolisation différente.

Les acides gras insaturés *trans* sont d'origine naturelle ou artificielle. Dans ce dernier cas, ils sont produits par **l'hydrogénation** industrielle des acides gras insaturés contenus dans les huiles végétales.

Ce procédé industriel vise à rendre les huiles solides ou semi-solides (margarines) moins sensibles à l'oxydation (rancissement ou peroxydation). Ces acides gras hydrogénés sont utilisés dans l'industrie agro-alimentaire

- comme agents de texture pour rendre les aliments plus fermes et moins suintants
- comme conservateurs pour éviter le rancissement
- ou comme désodorisants dans certaines huiles de poisson.

La consommation d'acides gras *trans* n'est pas nécessaire, ni bénéfique à la santé, contrairement à celle des autres acides gras naturels (saturés, ou insaturés *cis*). Leur consommation régulière augmente notamment les risques de **maladies cardiovasculaires**, même à faibles doses ainsi que les risques de cancer.

Pour ces raisons, de nombreuses organisations pour la santé recommandent de réduire le plus possible leur absorption. Les acides gras *trans* issus de l'hydrogénation sont généralement considérés comme plus nocifs que leurs pendants naturels (forme *cis*).

Les acides gras *trans* induiraient une **résistance à l'insuline**, ce que ne font pas les acides gras insaturés *cis*. La configuration spatiale des acides gras est un important facteur de régulation de la sécrétion des cellules bêta du pancréas.

A la longue, cela produit une résistance à l'insuline qui est un état **prédiabétique**.

Docteur Cornelia Gauthier

LA GRAISSE ABDOMINALE EST TRÈS INFLAMMATOIRE

Que ce soit en raison d'une prise de poids suite à un régime trop laitier, d'un excès d'absorption de sucres (hydrates de carbone) ou de trop de graisses, l'excès de poids se manifestera d'abord sous la peau, mais à partir d'un certain nombre de kilos, aussi dans le ventre. Ces deux graisses sont très différentes.

Si la première est inesthétique, la deuxième est **dangereuse**. Elle crée un état inflammatoire qui se traduira par divers problèmes métaboliques car elle va envelopper les organes vitaux, les comprimer et les enflammer à leur tour. Cette graisse-là sécrète des **produits inflammatoires** (cytokines) qui se déversent dans le sang et qui se répartissent dans tous le corps. La graisse inflammatoire prédispose tôt ou tard à la survenue de problèmes cardiovasculaires ou/et diabétiques.

Contrairement à la graisse qui se dépose sous la peau, la graisse abdominale envahit la cavité abdominale, **sous les muscles**. C'est ce qui donne un gros ventre, souvent à partir de la cinquantaine surtout chez les hommes, mais chez les femmes aussi après la ménopause.

Cette graisse se dépose donc **autour** des divers organes dont le foie, le pancréas, les reins, mais aussi dans tout le **tissu conjonctif** (les fascias qui comptabilisent tout de même **20 kg** de notre corps).

Tels une toile d'araignée, les **fascias** entourent toutes les structures et relient chaque élément aux autres. Ils comprennent tous les ligaments, les tendons, les membranes qui entourent les muscles, celles qui entourent tous les organes. Les fascias ne représentent finalement qu'un seul organe. Lorsque certaines de ces fibres vont s'enflammer, les gens commenceront à ressentir des douleurs de « carcasse » un peu partout, les plus fréquentes étant les maux de dos, mais aussi celles ressenties dans divers muscles et articulations.

La graisse abdominale finit par infiltrer les organes eux-mêmes (qui ne font pas mal). En effet, il n'y a pas de nerfs à l'intérieur du foie ou des reins par exemple. Mais ils vont tous se mettre à dysfonctionner progressivement. Les problèmes de surcharge se produiront après plusieurs années et commenceront à poser divers problèmes là où les divers toxiques se seront déposés. Ils créent donc une **inflammation silencieuse** au début.

Lorsqu'elle infiltre le foie, la graisse inflammatoire crée un **foie gras** à l'instar de celui bien connu en gastronomie. De rouge-bordeau, il devient jaune. On décrit ce processus comme étant une **stéatose** hépatique. Si le problème perdure qq années, même sans boire aucun alcool, les personnes atteintes vont développer une *cirrhose*. Comme déjà dit, dans la mesure où il n'y a pas de nerfs dans le foie, cela ne fait pas mal. Mais l'organe se met progressivement

Docteur Cornelia Gauthier

à dysfonctionner. Le pancréas s'altère aussi et crée alors un diabète. Les reins infiltrés seront à l'origine d'une insuffisance rénale progressive. And so on ...

Evidemment, les effets délétères sont très différents d'une personne à l'autre. Cela dépend en partie du code génétique, mais aussi du régime alimentaire de chacun.

Mesure de la graisse abdominale :

Il est très facile de savoir exactement son volume : il suffit de mesurer le pourtour abdominal au niveau du nombril.

Il doit être au-dessous de 94 cm chez l'homme et de 80 cm chez la femme.
Chaque cm représente environ un kg de toute la graisse corporelle.

Tous les cm au-dessus de ces normes représentent une graisse inflammatoire dangereuse qui fera un jour ou l'autre des dégâts de santé. En effet, dans un deuxième temps, le reste de la graisse (sous-cutanée) devient inflammatoire à son tour.

On parle d'**obésité** lorsque le périmètre abdominal est de plus de 102 cm chez l'homme et de 88 cm chez la femme.

Si l'on choisit de maigrir, il est donc mieux de se fier à son périmètre abdominal plutôt qu'à sa balance.

Chaque cm, donc chaque kg perdu, **améliore** immédiatement l'état de santé. C'est très encourageant ! Ensuite, l'important est de persévérer.

Docteur Cornelia Gauthier

LA FLORE INTESTINALE

Elle porte aussi le nom de **microbiote** intestinal. Elle est composée de **milliards** de micro-organismes et de bactéries qui ont une importance dans la régulation de la santé intestinale, dans l'immunité et dans l'absorption de certains nutriments. C'est une énorme masse qui pèse environ 2 kg ! Elle est en perpétuel mouvement : chaque instant, des bactéries meurent et d'autres naissent. La flore intestinale abrite pas moins de 10^{12} à 10^{14} micro-organismes, soit **2 à 10** fois plus que le nombre de cellules qui constituent tout notre corps !

- Elle agit comme **une barrière** contre les bactéries pathogènes et fait donc partie intégrante du **système immunitaire intestinal**
- Elle est essentielle à la digestion et contribue à un bon transit
- Elle assure la fermentation des substrats et des résidus alimentaires non digestibles
- Elle facilite l'assimilation des nutriments grâce à un ensemble d'enzymes dont l'organisme n'est pas pourvu
- Elle participe à la synthèse de certaines vitamines (vitamine K, B12, B8)
- Elle assure la digestion de l'amidon, de la cellulose et des polysaccharides (glucides constitués d'un nombre important de sucres simples), régule l'absorption des acides gras et contribue donc au maintien du poids

La flore intestinale est fragile lors d'inflammations (virale, bactérienne, suite à un traitement d'antibiotique), mais aussi lorsque la muqueuse intestinale est enflammée par les divers produits toxiques cités ci-dessus.

Docteur Cornelia Gauthier

LES PRINCIPES DU RÉGIME PALÉOLITHIQUE

« *Que ta nourriture soit ton aliment.* » Hippocrate

J'aimerais tout d'abord témoigner du fait que je ne découvre pas tout ça aujourd'hui et que j'ai mis 70 ans à le mettre en pratique ! J'ai étudié la micro-nutrition et accompagné plein de patients dans ce cheminement.

Mais j'ai peu appliqué ces principes, car je *ne me sentais pas* concernée. Je disais toujours que je supporte cela très bien ! La preuve aujourd'hui. Ma base alimentaire jusqu'à ces dernières semaines était les produits laitiers (2,5 dl de lait tous les matins, puis différents fromages, plusieurs yogourts, cottage cheese, crème et beurre). J'aimerais donc autant que possible vous éviter de faire la même expérience.

Le régime paléolithique consiste à débarrasser notre alimentation de **tous** ces produits rajoutés au fur et à mesure des siècles, mais surtout de ces dernières décennies.

Les produits décrits ci-dessus ont un effet **cumulatif**. Lorsqu'ils sont en petite concentration dans le corps, ils n'ont aucun effet sur le fonctionnement. Tout se passe donc très *progressivement*. Mais au fur et à mesure qu'ils s'additionnent, ils vont créer une accumulation de toxines et déclencher une **inflammation silencieuse**. Ce n'est que lorsque tous les systèmes sont débordés que des symptômes relativement importants se déclenchent.

Le mieux serait donc de prévenir plutôt que de guérir et de revenir autant que possible à l'alimentation de nos très anciens ancêtres.

- Ce régime **exclut** donc tous les *produits laitiers*, les *céréales* qui contiennent du gluten, les *aliments grillés et frits*, les produits transformés par *UHT* ou par *hydrogénisation*.
! au *poulet grillé* qui est savoureux (car c'est le gras qui rend le savoureux) mais il est bourré de glycotoxines dans la peau.
Il est aussi conseillé d'éviter toutes les *charcuteries* qui sont un mix de tout ceci.
Attention également à toutes les *crèmes glacées* qui contiennent tous ces produits en un. Cela inclut évidemment les *pâtisseries et les pains commerciaux*.
Les *sorbets*, par contre, ne posent pas de problème.
- Manger les *fruits et légumes* autant que possible crus ou cuits doucement (par mijotement)
- Cuire les *viandes* dans un jus plutôt que les griller

Docteur Cornelia Gauthier

- Eviter trop de sucres ou de féculents (*hydrates de carbone*). Pour diminuer les pics hyperglycémiques qui favorisent la survenue d'un prédiabète, toujours ajouter des végétaux, des protéines et un peu de bonnes graisses.
Comme déjà dit, on tentera d'avoir un repas 1/3, 1/3, 1/3, soit 1/3 féculents ou sucre, un 1/3 protéines et corps gras, 1/3 fibres (légumes, fruits).
Côté *cru*, ne pas oublier les *graines germées* que l'on peut faire germer très simplement chez soi et qui sont un apport nutritionnel précieux.
- Remplacer les mauvaises graisses par des acides gras bénéfiques au corps. On peut citer les graisses des *diverses noix*, celles des *graines oléagineuses* (sésame, tournesol, lin, chia, etc.) que l'on peut rajouter à la dernière minute sur les plats déjà cuisinés. Le côté croquant a un côté sympa et rajoute des éléments nutritifs précieux.
- Pour remplacer la farine de blé, on peut se procurer de la farine de riz, de sarrasin, de millet et d'autres encore)
- Eviter absolument toutes les préparations commerciales (pizzas, etc.) qui sont bourrées de farines, de sucres, de poudres de lait et de graisses toxiques.
- Eviter toute calorie bue. Donc, supprimer les sodas et jus de fruits. A la place, on mange le fruit !
- Eviter de sucrer le thé, le café. Sinon, sucrer (peu) avec du miel ou autres sucres naturels qui apportent aussi des oligo-éléments. Le sucre blanc est totalement vide.
- La plupart de ces produits se trouve à la Migros et à la Coop. Pour les plus spécifiques, on les trouve chez GreenShop.ch
- Si l'on est en bonne santé, ce régime suffit amplement.

Lorsque l'on est malade ou vieillissant, il convient d'ajouter des **compléments alimentaires** dont les huiles *oméga 3* (*gélules d'huile de poisson qui a un effet anti-inflammatoire très important*), des mélanges *vitaminiques et oligo-éléments* et surtout des *anti-oxydants*.

Pour rappel, cuire des légumes, les faire revenir dans de l'*huile d'olive* (oméga 9) sans les laisser brunir ! et utiliser de l'*huile de colza* pour les salades (oméga 3). Pour les huiles oméga 3, il y a aussi l'huile de lin, l'huile de cameline, l'huile de noix ou encore l'huile de chanvre.

Attention, les omégas 3 s'oxydent avec la température. Il ne faut donc jamais les cuire, mais les consommer à froid (c'est la raison du pressé à froid. On peut donc les rajouter sur un plat déjà cuisiné juste avant de servir.

L'huile d'olive est une huile très stable qui supporte les augmentations de température sans s'altérer. L'huile de tournesol (oméga 6) n'est pas très intéressante pour le corps, surtout qu'elle se trouve déjà en

Docteur Cornelia Gauthier

abondance dans plein d'aliments. En plus, elle est plutôt pro-inflammatoire.

En résumé :

Notre alimentation occidentale pose **6 problèmes différents** qui peuvent se cumuler :

1. **L'intolérance au lactose** (sucre du lait) est dû à un manque de lactase (enzyme), Cela produit un problème de diarrhées chroniques et de **malabsorption**
2. **L'intolérance au gluten** (protéine de céréales) est dû à une réaction allergique qui détruit la muqueuse intestinale et crée une importante **malabsorption**
3. **L'allergie au lait** (protéine du lait) est dû à une réaction allergique antigène-anticorps qui rend la paroi intestinale **poreuse**. Des grosses molécules comme la caséine la traverse et crée dans tout le corps une **inflammation** généralisée progressive.

Celle-ci est d'abord silencieuse, puis induit une prise de poids et une graisse très inflammatoire, surtout abdominale. Des toxines et des produits inflammatoires se déposent dans tous le corps et détruisent progressivement les organes. Les principaux problèmes sont les troubles cardio-vasculaires et le diabète. Le système ostéo-articulaire est souvent touché également.

Ces produits inflammatoires **exacerbent** aussi le système immunitaire et peuvent être à l'origine **d'allergies** alimentaires, respiratoires et cutanées.

Ils sont également incriminés dans le développement de certaines maladies **auto-immunes**.

Le lait est peut-être responsable de l'hypertrophie de la prostate.

4. **L'intoxication par des produits de combustion** par les UHT (ultra hautes, températures) altèrent certaines protéines qui deviennent des **glycotoxines**. La **réaction de Maillard** qui se produit lors de grillades et de fritures, a les mêmes effets.

Toutes ces molécules toxiques traversent les parois intestinales déjà fragilisées par le lait et le gluten. Elles sont également la cause des réactions inflammatoires décrites ci-dessus.

5. **L'intoxication par les acides gras trans** qui sont obtenus par *hydrogénation* des acides gras instables, ceci pour les empêcher de devenir rances et les conserver plus longtemps. Ils posent les mêmes problèmes de santé que les glycotoxines décrites ci-dessus.

Docteur Cornelia Gauthier

6. En raison de l'absorption régulière de ces produits **notre flore intestinale** est souvent altérée et ne peut plus exercer son rôle de protection.

Pour sortir de ces diverses intoxications, il est préconisé de faire un régime « paléolithique » qui **exclut** tous ces produits pendant **3 mois** au minimum. Après, il est possible de faire un premier bilan. Dans le doute, on continuera encore 3 mois.

Ensuite, on pourra tenter une réintroduction **progressive** des aliments et observer l'éventuelle réapparition de symptômes.

Si ces différents produits nous ont vraiment rendus malades, il conviendra de continuer le nouveau régime à l'avenir, tout en pouvant faire quelques exceptions lors d'invitations ou de sorties au restaurant.

Ce régime est-il contraignant ?

Entre possible et impossible, deux lettres et un état d'esprit.

Charles De Gaulle

Oui, évidemment si l'on dépend psychologiquement de l'alimentation traditionnelle dans laquelle nous avons été élevés. Mais physiquement, notre corps sera gagnant.

Il nous demande de changer **complètement** notre mode alimentaire. C'est comme de déménager sur un autre continent et de changer de culture. Il faut apprendre à manger différemment et découvrir de nouveaux goûts et de nouvelles consistances. Il s'agit donc d'un *apprentissage*. Il demande avant tout d'être compris ! Et ensuite de persévérer. La réussite est au bout du chemin.

Est-il un régime triste et peu appétissant ?

Pas du tout ! La suite de ce dossier vous le montrera.

Il faut aussi réfléchir au fait que si l'on se conforme le plus souvent possible à ces principes, on évitera de devenir malade et on pourra faire des *exceptions* quand on sera invité ou en allant au restaurant. Comme on le dit, « *prévenir plutôt que guérir* »

Lorsque l'on est devenu vraiment malade comme moi, on est obligé de faire un régime **draconien** pour tenter de rétablir un fragile équilibre autant que faire se peut.

Je n'ai pas eu le choix, car « *à la guerre comme à la guerre* ». On peut aussi dire « *marche ou crève* ».

Docteur Cornelia Gauthier

Plutôt que de regarder le verre à moitié vide, j'ai choisi plutôt de voir celui à moitié plein. Car le verre reste le même. C'est juste le regard de l'observateur qui change.

J'ai donc passé des jours et des jours à surfer et à m'informer de la teneur nutritive des produits et ensuite, à créer des nouvelles recettes avec des produits de très bonne qualité et des saveurs délicieuses. Les effets bénéfiques se sont très vite faits sentir.

Je choisis aujourd'hui de partager avec vous quelques-unes de mes recettes.

Pour l'instant, les desserts n'y figurent pas, car je ne peux pas encore manger ces produits-là. J'expérimenterai cela l'année prochaine et vous donnerai le résultat de mes nouvelles recherches d'ici Noël prochain.

Alors partons à la découverte de ces délices !

Docteur Cornelia Gauthier

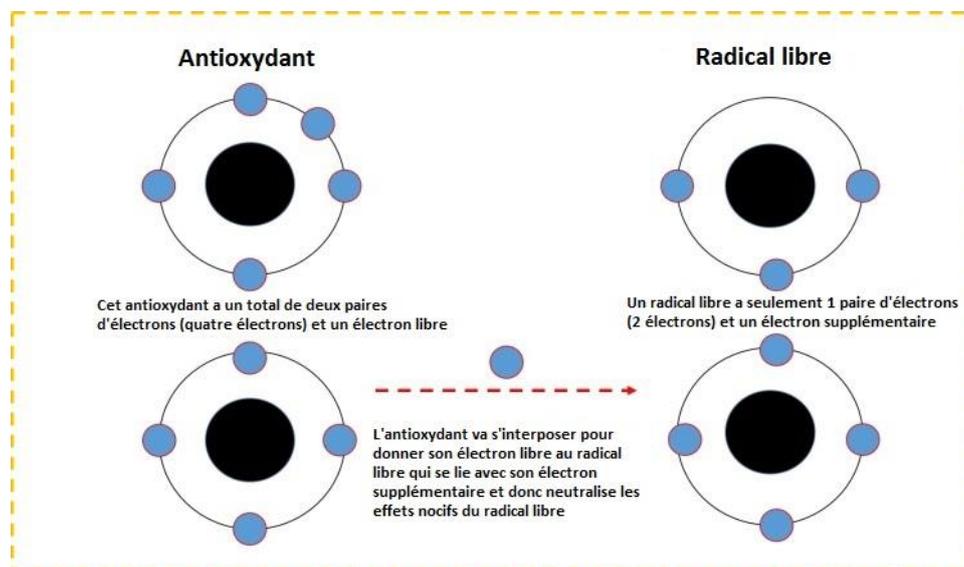
LES ANTIOXYDANTS

Ils sont souvent nommés dans ce dossier tellement ils sont importants pour la bonne santé de notre organisme. Ils se trouvent avant tout dans les fruits et légumes, en simple, tout ce qui est coloré !

Le corps en produit aussi, notamment le glutathion. Mais avec notre mode alimentaire, il est vite débordé. Il a besoins d'apports extérieurs.

Les antioxydants sont nos **antirouilles**. En biologie, la rouille s'appelle le stress oxydatif. Cela se passe au niveau cellulaire. Elle crée des radicaux libres.

Voici brièvement le principe :



Des **radicaux libres** se forment constamment au cours du métabolisme. Sans antioxydants, ils détruiraient notre corps très rapidement.

Cependant, il est important de garder à l'esprit que les radicaux libres servent également dans des fonctions importantes, qui sont essentielles à notre survie. Par exemple, les **cellules immunitaires** du corps utilisent des radicaux libres pour tuer les bactéries qui tentent de nous infecter.

Comme avec tout, nous avons besoin d'un équilibre ... nous avons besoin de la bonne quantité de radicaux libres, et de la bonne quantité d'antioxydants pour les garder inoffensifs. **Toute inflammation est due à un excès de radicaux libres.**

Lorsque les radicaux libres (pro-oxydants) surpassent les antioxydants, cela conduit donc à un état appelé stress oxydatif.

Pendant le stress oxydatif, les molécules importantes dans le corps peuvent être gravement endommagées ... et cet état peut parfois même conduire à la mort cellulaire.

Docteur Cornelia Gauthier

LES FRUITS



Généralités

Plus ils sont colorés, plus ils contiennent des pigments anti-oxydants qui sont des produits détoxiquants (exemple myrtilles versus melons blancs).

Tous les fruits et légumes de couleur orange contiennent du carotène, les fruits rouges du lycopène et les bleus des anthocyanosides. Ce sont tous des antioxydants puissants. On pourrait aussi les décrire comme **antirouille**.

Comme nous le savons tous, ils sont bourrés de vitamines et d'oligo-éléments.

Ils contiennent passablement de sucre, mais ceci est contrebalancé par les fibres qui permettent d'éviter les pics hyperglycémiques.

Il faut autant que possible **éviter de les boire** sous forme de jus, car il n'y a presque plus de fibres et on en absorbe alors trop rapidement le sucre. Ainsi, un verre de jus d'orange représente au minimum 3 oranges !

La plupart des fruits sont riches en vitamine C, vitamine très importante pour le corps qui ne sait pas la synthétiser lui-même. Or, la vitamine C **se dégrade rapidement au contact de l'air, de la lumière et de la chaleur**. Il faut donc préparer nos salades de fruits à la dernière minute et les stocker, couvertes, dans le frigo. Pour les mêmes raisons, il ne faut pas acheter des légumes déjà râpés.

Evidemment, il n'y a plus de vitamine C dans une compote !

Docteur Cornelia Gauthier

Cela dit, on peut tricher en y rajoutant un peu de jus de citron ou d'orange une fois qu'elle est froide.

Il faut vraiment user et abuser de toutes les **baies** ! car elles sont bourrées d'anti-oxydants, vitamines, mais également d'une part importante de fibres. On peut en faire des délicieux smoothies en les mixant avec un peu de crème de soja et éventuellement un peu de jus de citron.

Si l'on a besoin de sucrer, on peut se servir de sirop d'érable, de miel ou même de mélasse. Contrairement au sucre blanc, ils sont riches en oligo-éléments et même en vitamines. Pour que cette potion sucrée soit plus simple d'emploi, on peut en choisir une variété liquide et éventuellement la diluer dans qq ml d'eau bouillante que l'on laisse rapidement refroidir avant d'intégrer dans les fruits.

Pour rendre une **salade de fruits** plus liquides, on peut faire de même, en rajoutant un jus d'orange ou de citron.

Les pommes et les poires crues remplissent bien le ventre entre les repas et ne produisent pas d'importantes hyperglycémies.

Il faut faire attention avec les **bananes** en raison du peu de fibres et de la grande quantité de sucre. Plus elle est vieille, plus il y a du sucre. Il faudrait donc en consommer ½ / jour.

Voici quelques idées pour apprêter les fruits

La **papaye** qui a peu de goût est très améliorée par un filet de jus de citron vert.

La **banane** écrasée est délicieuse lorsqu'elle est épicée par de la cannelle. On peut aussi en faire une crème avec du yogourt de soja nature et la rendre plus onctueuse en rajoutant un peu de lécithine de soja ou un peu de xanthane

Le **kiwi** peut être présenté sous forme de mousse juste en étant passé au mixer.

Idem pour les chaires de **melon** blanc ou orange, les fraises, les framboises, les myrtilles.

Autres fruits très intéressants : **physalis**, **Kaki** Persimon. Au contraire des kakis traditionnels qui sont blets (et donc trop riches en sucre), le kaki Persimon a la consistance d'une pomme et se mange avec la peau.

Quant à l'**avocat**, qui est un désastre écologique, il est néanmoins très intéressant sur le plan diététique. On peut évidemment l'utiliser en entrée, mais aussi en crème sucrée. Pour cela on mixe l'avocat avec du miel, du jus de citron et de la crème de soja.

Les **compotes** sont donc dépourvues de vitamine C, mais elles gardent leurs autres éléments nutritifs. Voici qq idées.

- Compote de pommes à la cardamome

Docteur Cornelia Gauthier

- Compote de pommes à la cannelle
- Compote de pommes au citron
- Compote poire vanille (cuire avec 2 gousses)
- Compote d'abricots nature
- Compote d'abricots à la cannelle
- Compote de pruneaux cannelle et vin rouge
- Compote de pommes-pruneaux et Earl Grey
- Compote de pruneaux au Porto
- Compote de pêches ou de nectarines nature
- Compote de pêche ou de nectarine au vin blanc ou rosé ou Champagne !
- Compote de figues au vin rouge et à la cannelle et chouia de girofle
- Compote d'automne : pommes reinettes, poires, raisin noir épépiné, clou de girofle, muscade, cannelle, citron (ajouter à froid) ou vin rouge en option
- Compote de pruneaux secs trempé au thé
- Compote de Kaki au citron (ajouter quand c'est froid)
- Mousse de Kaki aux clémentines (rajouter xanthane ou lécithine de soja pour épaissir)

Pour sucrer ces compotes, on peut aussi utiliser des **raisins** secs, des pruneaux secs ou des **cranberries** trempés et cuits avec les comptes. Il existe aussi un sucre de dattes chez Green.

Toutes ces compotes peuvent être présentées en **verrines** ou sous forme de **flans** (mélangées à l'agar-agar). On peut les faire **bi-tricolore** en les ajoutant par étages !

Il y a aussi les

- **Poires confites** au vin rouge : cuire des poires entières pendant plusieurs jours de suite (3-4) dans du vin rouge sucré. A chaque fois, amener à ébullition, puis les laisser refroidir couvertes. Ne jamais rajouter d'eau. C'est très chic de les servir froides, garnie de Chantilly végétale (chez Fabulous).
- **Poires au chocolat** : cuire les poires en mode confites, comme décrit ci-dessus, dans un liquide sucré, avec cannelle et girofle. Puis servir avec du chocolat noir !
- **Poires à la williamine** : idem
- **Pommes au calvados** : idem
- **Pommes au four** : Evider les pommes et les remplir d'une masse de noisettes, amandes, miel et un peu de xanthane pour les lier ou de beurre de cacao (Migros)

Tous ces fruits confits dans de l'alcool ne pose aucun problème, même pour des enfants, car l'alcool s'évapore à la cuisson. Ne reste que l'arôme délicieux.

Docteur Cornelia Gauthier

Sorbets :

Rien de plus simple ! Même pas besoin d'une sorbetière.

Il faut que les **ustensiles** utilisés soient glacés. Les placer donc tout d'abord dans le congélateur.

Il suffit d'ajouter un peu d'eau aux fruits mixés et sucrés. Pour éviter les glaçons à l'intérieur, mettre un blanc d'œuf monté en neige et ajouter un petit peu de sucre glace.

Pendant que le mélange s'épaissit, le sortir à plusieurs reprises du congélateur pour le brasser.

Et le tour est joué !

Docteur Cornelia Gauthier

LES LÉGUMES



Pour préserver autant que possible leurs vitamines, les consommer de préférence crus. Beaucoup s'y prêtent bien, mais nous n'y pensons pas toujours. Le plus simple est donc d'en faire des salades.

Pour aromatiser les légumes, l'usage de **vinaigre balsamique** est le secret des dieux !

Pour leur donner du goût, on peut remplacer les lardons par des petits **cubes de jambon**.

Acheter les légumes au marché si vous êtes **sûrs de leur fraîcheur**. Sinon, le mieux est d'utiliser des légumes congelés. En effet, ils sont congelés juste après leur cueillette et conservent ainsi intacts toutes leurs valeurs nutritives.

Eviter autant que possible les conserves qui sont souvent cuites à très hautes températures. Ainsi en est-il pour les grains de maïs, malheureusement.

Les légumes qui restent entreposés dans des rayons de super marchés pdt 3-4 jours sont en partie dévitalisés.

Docteur Cornelia Gauthier

Voici qq suggestions :

Les salades

- Salade de tomates au basilic
- Salade de tomates à l'origan
- Salade de tomates aux câpres
- Salade de tomates à la roquette
- Salade aux olives vertes et noires
- Salade betteraves rouges cuites (vous connaissez !) Y rajouter un oignon ou une échalotte crue.
- Salade de betteraves rouges crues (moins connu). Vous râper directement la betterave et l'agrémenter d'une vinaigrette. C'est très bon.
- Salade de carottes râpées (ne jamais acheter les carottes déjà râpées car elles ont perdu toutes leurs vertus nutritives)
- Salade de carottes à l'ail et au citron
- Salade de carottes à la coriandre fraîche. On peut même rajouter une tomate coupe en petits dés
- Salade carotte et céleri cru mélangés
- Salade céleri cru avec mayonnaise bio et light
- Salade de courgettes râpées avec petits morceaux de noix
- Salade d'endives à l'huile de truffe (avec différentes noix aussi)
- Salade de concombre
- Salade poivrons crus bi ou tricolores
- Salade choux-fleurs crus débités en petits bouquets
- Salade de choux-fleurs cuits
- Salade de brocolis crus
- Salade de brocolis cuits
- Salade choux-fleurs et brocolis mélangés
- Salade de haricots cuits
- Salade d'haricots verts et carottes cuites mélangés
- Salade d'épinards en feuilles (on peut rajouter des amandes, des oignons cuits ou crus, des raisins secs)
- Salade de choux blancs
- Salade de choux rouges
- Salade de légumineuses (haricots blancs, rouges, petits pois) aux harengs séchés
- Salade de lentilles nature
- Salade de lentilles au saumon (fumé, débité en petit morceau)
- Salade de lentilles à l'ananas cru débité en petits morceaux
- Salade de cœur d'artichaut
- Salade d'artichaut et câpres

Docteur Cornelia Gauthier

- Salade de cœur de palmiers (peuvent aussi se rajouter dans diverses autres salades)

Evidemment, même en salade, les lentilles et autres légumineuses sont d'abord cuites !

Salades mixtes

- **Salade niçoise** avec câpres, thon et anchois
- **Salade asiatique** : (choux blancs coupés très fins, lamelles de pommes crues, lamelles de carottes crues, pousses de soja, lamelles d'oignons, assaisonnée avec citron vert, sauce de soja, huile de colza, coriandre fraîche (beaucoup !), le tout recouvert de cacahuètes (éviter les grillées à cause de la réaction de Maillard)
- **Salade d'œufs** cuits durs avec roquette
- **Salade de riz** (attention à la quantité, car le riz blanc qui est un pur sucre). Y rajouter donc des petits légumes, des noisettes ou des amandes concassées, des cacahuètes, des petits cubes de jambon, des petits bouts de poulet, des crevettes, des dès de tomates. Ces rajouts permettent de ralentir la rapidité d'absorption du sucre du riz et donc de diminuer le pic hyperglycémique.
- **Salade aux pommes de terre** : Idem ! attention, c'est un féculent très vite absorbé. Il faut donc rajouter des protéines d'accompagnement et des légumes pour les fibres. Le secret d'une bonne réussite, c'est de faire une grande quantité de sauce (au moins ½ litre) avec de la vinaigrette diluée dans du bouillon, bcp d'huile, de la ciboulette, du persil, éventuellement du basilic, des oignons et de l'ail. Ne verser la sauce sur les patates qu'au moment de servir, sinon, les patates absorbent tout et il n'y a plus de goût. Le secret de ma belle-mère était de **tiédir** légèrement cette sauce.

Il y a aussi les tomates, poivrons ou courgettes farcies. On peut éventuellement blanchir rapidement les demi-courgettes évidées.

- **Tomates, poivrons ou courgettes farcis froids** remplies avec du thon écrasé dans sa propre huile, agrémenté de câpres ou de petits bouts de cornichons
- **Tomates farcies froides** aux sardines (idem, sauf les cornichons)
- **Tomates farcies froides** avec œufs durs écrasés, mélangés à des anchois

Pour éviter que les tomates ne donnent trop d'eau, les couper en deux, les évider, les retourner à l'envers sur du papier de ménage pdt 10 minutes. Récupérer la pulpe pour en faire une sauce !

Docteur Cornelia Gauthier

LES LÉGUMES CUITS

Généralités

L'important est d'**éviter** autant que possible de cuire les légumes dans de l'eau. La moitié des nutriments partent alors dans l'évier. Si on ne peut pas éviter ce mode de cuisson, recueillir l'eau et la garder pour arroser les plantes. Eviter aussi la marmite à pression. Les légumes aiment être traités avec douceur.

L'idéal pour quasiment tous les légumes est de les mijoter dans leur propre jus. Pour cela, on utilise une poêle, on met un peu d'huile d'olive et on rajoute les légumes que l'on couvre pour éviter de perdre leur eau sous forme de vapeur. Baisser la chaleur et les brasser régulièrement. S'il n'y a pas assez de jus, rajouter une demi tasse d'eau (pas plus, à chaque fois que c'est nécessaire,

Toujours cuire à l'huile d'olive et JAMAIS au colza !

Une bonne base pour quasiment tous les légumes est faite **d'oignons et ail confits** (Base oignon-ail = **BOA**) que l'on fait revenir dans de l'huile d'olive. L'idée est de ne jamais les laisser brunir (réaction de Maillard). Pour éviter cela, on les brasse régulièrement à **feu doux**. On peut rapidement rajouter les autres légumes. Les oignons et l'ail sont très bénéfiques pour la santé. S'ils sont cuits suffisamment, ils sont très digestes.

Ainsi, on peut préparer les carottes, céleris en dés, choux-fleurs, brocolis, courgettes, ratatouilles, aubergines, poivrons, haricots verts, épinards en feuilles, côtes de bettes, poireaux, courge.

Voici qq suggestions différentes à toujours commencer avec la base oignons-ail confits (BOA) :

Carottes à la coriandre fraîche et tomates

Cœur d'artichauts : les acheter déjà en conserve, les laver, puis les apprêter dans une huile d'olive très ailée, avec un peu de vin blanc.

Choucroute : excellent pour la flore intestinale : la rincer avant de la mettre dans la BOA, puis cuire dans du vin blanc. Récupérer l'eau du rinçage qui contient de nombreux probiotiques et rajouter à la fin, juste avant de servir. En effet, la plupart des probiotiques seront détruits par la cuisson.

Eviter tous les lards et saucissons. On peut, par contre, servir avec une noix de jambon avec de la moutarde. Plusieurs cuisiniers préconisent aussi le poisson en accompagnement. Pourquoi pas ?

Si on veut absolument y rajouter des saucisses, on en trouve plusieurs différentes chez Fabulous. On s'habitue très vite à ces nouveaux goûts et textures.

Docteur Cornelia Gauthier

Choux blancs et choux de Bruxelles : très bons naturels, avec la BOA et éventuellement des petits cubes de jambon.

Choux rouges : très bon cuits dans du vin rouge et des marrons entiers naturels. Ces derniers représenteront alors la dose de féculents du repas.

Choux-fleurs aux graines de moutarde : cuire comme tous les autres légumes. A la fin, rajouter des graines de moutarde, du curry et des tomates en morceau.

Nuggets de choux-fleurs : Tremper les bouquets de fleurs, d'abord blanchies, dans une pâte à crêpe épicée assez épaisse, puis les rouler dans une panure de riz (chez Green) ou des noisettes ou amandes moulues et faire revenir dans de l'huile sans trop griller.

Côtes de bettes : ne pas jeter le vert. Il est très bon, mais plus vite cuit que le blanc. Commencer donc par cuire le blanc, puis, vers la fin, rajouter les feuilles coupées. On peut rajouter un peu de cannelle, c'est très bon.

Curry de patates douces : Les découper en rondelles et les cuire avec la BOA. Rajouter du gingembre frais râpé (bcp !), puis saupoudrez abondamment avec de la poudre de curry. Lorsque tout est cuit, rajouter de la crème de lait de coco et des noix de cajou. Ce plat est très sucré à cause de patates douces, alors, ne pas en abuser, même si c'est vraiment très bon, car il y a un risque d'hyperglycémie.

Endives braisées : couper en deux et retirer le milieu qui est amère. Cuire dans un bouillon légèrement sucré et additionné d'un peu de girofle et de cannelle.

Garder le jus pour en faire une sauce avec la crème de soja, un chouia de vinaigre balsamique ou jus de citron. Epaissir avec la lécithine de soja ou de la maïzena et verser sur les endives. L'alternative, c'est de cuire les endives avec qq noix de macadamia, puis mixer. Cela remplace la lécithine.

Si l'on veut vraiment les gratiner, il existe un faux fromage chez Fabulous. Tester d'abord !

Epinards en feuilles, rajouter des raisins secs, des petits bouts d'amandes et de la cannelle. Un régal !

Fenouil : Dans la mesure où on ne peut pas le faire en gratin dans ce régime sans produits laitiers, il est intéressant d'en faire un **curry**, ce qui lui enlève son côté anisé. On peut ensuite rajouter de la crème de soja ou même de coco.

Papet aux poireaux : cuire les poireaux avec 2 patates coupées en deux dans un peu d'eau que l'on va garder. Rajouter du vinaigre balsamique. Lorsque tout est cuit, écraser les patates et les remettre dans les légumes. Pour éviter le saucisson qui est bourré de mauvaises graisses et de glycotoxines, on peut rajouter des petits cubes de jambon.

Docteur Cornelia Gauthier

Epinards déjà hachés : les acheter nature et rajouter à volonté un peu de crème de soja ou de riz. En assaisonnant avec un peu de vinaigre balsamique, on diminue de côté sucré de la crème de soja.

Les haricots secs : les tremper pdt 24 heures. Jeter l'eau. Puis les cuisiner avec la BOA tout doucement. A la fin, rajouter les petits cubes de jambon et éventuelles des petits morceaux de tomates fraîches.

Pois mange-tout : très bons, juste nature, mais aussi avec un mélange de carottes ou champignons.

Le céleri peut aussi être coupé en tranches et cuit doucement dans de l'huile d'olive, en rajoutant un petit peu d'eau.

Les asperges vertes peuvent être cuites sur le même mode, avec peu d'eau et ensuite servies soit avec une sauce hollandaise ou des œufs mimosa.

Tomates, courgettes ou / et poivrons farcis chauds : on prépare une farce avec oignons, ail, vinaigre balsamique et viande hachée. On peut lier le tout avec un petit peu de farine de riz et de lécithine de soja. A la fin, rajouter soit de la ciboulette et du persil ou les deux. Puis mettre au four (pas trop chaud, pour éviter de le griller).

Tous les légumes cités ci-dessus peuvent être cuits tels quels dans les **sacs plastiques fait pour la cuisson**. On les assaisonne donc avant, puis on rajoute de l'huile d'olives et hop ! au four pas trop chaud.

Gratins : se font avec presque tous les légumes. Faire une sauce Béchamel décrite ci-dessous, puis remplacer le fromage râpé par un peu de chapelure de riz ou des noisettes -amandes pour donner du croustillant. On peut tester le faux fromage de chez Fabuious.

Beignets : Ecraser des légumes grossièrement à la fourchette. Epaissir un peu avec de la farine de riz ou de sarrasin, rajouter de la lécithine de soja pour lier. Puis les passer dans une pâte à crêpes avec un chouia de **bicarbonate** de soude pour la rendre légère.

Sauce Béchamel : Cuire des noix de macadamia et de cajou dans du bouillon et mixer. Assaisonner avec un peu de muscade et de sel, un chouia de vinaigre balsamique, puis rajouter de la crème de soja et une noix de beurre de cacao.

LES MOUSSES

Docteur Cornelia Gauthier

Lorsque l'on veut faire des mousses savoureuses, l'**astuce** est de cuire les légumes avec des noix de macadamia ou noix de cajou et ensuite de mixer le tout. C'est extra !

Pour mieux comprendre : comme la plupart des légumes racines sont assez sucrés, l'ajout des graisses des noix diminue la rapidité de leur absorption et évite donc l'hyperglycémie. Cela est néanmoins **assez calorique**. Alors, en manger raisonnablement.

- **Mousse aux carottes** et au gingembre
- **Mousse aux carottes** et à la coriandre
- **Mousse de courge** : cuire les courges avec bcp d'oignons et d'ail, mais également passablement de gingembre, des noix de macadamia et de cajou, du curry (bcp !). Rajouter aussi un bouchon de vinaigre balsamique à la fin. Mettre très peu d'eau. Lorsque tout est cuit, mixer et le tour est joué.
- **Caviar d'aubergines** : idem sans le curry
- **Mousse de céleri** : rajouter une pomme, puis le reste est la même chose
- **Mousse de choux-fleurs** aux tomates
- **Mousse de choux-fleurs** au curry
- **Mousse de courgettes**. On cuit les courgettes avec la BOA, éventuellement un peu de noix de macadamia, puis on mixe le tout et on rajoute de la crème de soja et un peu de lécithine pour épaissir. Si on veut en faire plutôt un pavé, on rajoute de la gélatine
- **Mousse de tomates**. Idem, mais on les écrase au passe-vite pour retenir les peaux et les grains. On peut rajouter à volonté de l'origan ou de la coriandre fraîche.

Veloutés

On peut quasiment utiliser tous ces légumes mixés pour en faire des veloutés avec peu d'eau et de la crème de soja. Toujours mettre un chouïa de vinaigre balsamique pour contrer le goût sucré. Pensez aussi au velouté d'asperges, de céleri, de petits pois et de carottes !

Soupes

En rajoutant du bouillon aux légumes. On peut en faire un repas complet si on rajoute du riz, des lentilles, des petits bouts de viande ou des crevettes.

Tartes

Pour cela, il faut faire sa pâte à gâteau sans gluten soi-même, cela prend 3 minutes. Il y a plein de démos sur **you tube**.

Pour la pâte :

Docteur Cornelia Gauthier

On prend en général un mélange de 3 farines sans gluten (riz, sarrasin (! cela va foncer la couleur), de millet, de châtaigne, de quinoa ou de lupin, même de coco). Toutes ces farines se trouvent chez Green Shop.ch qui livre à domicile via la poste. On rajoute un œuf, un corps gras (huile d'olive, par ex.) et un liant (lécithine de soja) et un peu de xanthane pour que la pâte soit moins friable. On met de l'eau et on pétrit 3 minutes même pas.

Ne vous découragez pas si ce n'est pas top la première fois. C'est une cuisine différente et vous allez vite comprendre comment faire. Faites 2-3 essais au moins. Vous allez vous améliorer à chaque fois.

Ainsi, la pâte faite, on peut confectionner des tartes aux poireaux, aux courgettes, aux épinards, etc.

Dans la mesure où il y a maintenant une pâte, vous avez rajouté des féculents. C'est donc différent des mousses au point de vue calorique.

Probablement qu'on peut aussi faire une tarte aux carottes, mais je n'ai pas encore essayé. N'hésitez pas à y rajouter quelques noix selon votre envie. etc.

Je vous donne ci-joint la recette de la pizza inventée par mon père et améliorée par moi-même. Elle se dénomme Pizza de St-Triphon, lieu de mon enfance. Mais c'est plutôt une tarte.

Pizza de St-Triphon :

Étaler la pâte, la piquer, puis la recouvrir de bcp de moutarde (presque un tube pour une grande plaque). L'étaler avec le dos d'une cuillère. Auparavant, on a coupé les tomates en 4 et retiré toute la pulpe (réservée pour faire des sauces). Les quartiers de tomates ont été retournés sur du sopalin pour les déjuter.

Revenons à la pâte moutardée : La recouvrir de panure de riz (éventuellement d'amandes râpées) et d'oignons finement coupés ainsi que des petits cubes de jambon. Puis déposer tous les quartiers de tomate sur le fond, avec la peau côté pâte pour éviter que le restant de jus ne la ramollisse.

Saupoudrer de sel et d'origan.

Ensuite, rajouter des olives vertes et noires et des câpres.

Pour finir, quelques filets d'anchois découpés ainsi que leur huile. Et vlan ! au four.

Sauces aux champignons divers : cuits avec BOA et lait de soja, un peu de vinaigre balsamique ou de vin blanc. Rajouter des fines herbes.

Docteur Cornelia Gauthier

LES LÉGUMINEUSES



Elles comprennent avant tout les divers haricots secs, les pois chiches, les lentilles, les petits pois, les fèves, le soja. Les cacahuètes font aussi partie des légumineuses. On peut facilement en rajouter sur divers plats cuisinés, juste avant de servir.

Nous avons aussi déjà évoqué les haricots verts et les pois-mange tout dans le chapitre précédent.

! Les légumineuses peuvent être aggravantes chez les personnes qui souffrent d'allergies ou d'histaminose.

Généralités

Certaines personnes sont incommodées par des ballonnements à cause de la présence de l'acide phytique. Mais cela peut se régler assez facilement.

Tout d'abord, il faut les laisser tremper suffisamment longtemps ! C'est la toute première règle. Entre 12-24 heures. On peut changer l'eau entre deux, puis jeter l'eau de trempage. Mettre qq gouttes d'acidité dans l'eau de trempage (citron ou vinaigre)

Docteur Cornelia Gauthier

On peut rajouter un petit peu de cumin, des graines de fenouil, de la cardamome ou du gingembre lors de la cuisson car ce sont des plantes carminatives (qui facilitent l'expulsion des gaz) Il faut aussi les cuire suffisamment longtemps. Rajouter une cuillère de bicarbonate de soude.

Si on est très sensible, on peut les porter à ébullition, les laisser reposer 10 minutes, puis changer l'eau et reprendre la cuisson.

Personnellement, je les cuis comme les autres légumes, avec une BOA et un peu d'huile d'olive. Et je rajoute des petites quantités d'eau. Cela passe très très bien.

Eviter de manger du sucré dans le même repas pour éviter les fermentations. Attendre 2h.

Commencer progressivement à en manger pour que le corps s'habitue.

Pourquoi les légumineuses ?

Parce qu'elles comprennent beaucoup de **fibres**, ce qui évite la constipation, mais aussi parce qu'elles sont de bonnes sources de **protéines** végétales. Elles sont bourrées de vitamines et d'oligo-éléments. Elles comprennent également des féculents dont nous avons aussi besoin. Les différentes composantes alimentaires sont ainsi bien réparties dans le même plat. Avec la cuisson dans l'huile (olive), on y rajoute le gras.

Voici qq recettes :

Petits pois, tomates et oignons : Idem avec les petits pois surgelés, BOA, rajouter des petits oignons en bocaux et des tomates cerises. On peut aussi rajouter des chanterelles ou autres champignons.

Chili con carne avec les différents haricots : blancs, rouges, noirs, fèves avec beaucoup d'oignons comme un légume rajouté. Tomates fraîches ou en boîte, sans le jus, purée de tomate également. Rajouter des petits morceaux de viande de votre choix et pour ceux qui aiment, du piment.

Pois chiches : (le plus simple, c'est de les acheter déjà cuits en boîte). Mais jeter l'eau et bien les rincer. Ensuite, on peut les cuire avec des pois mange-tout, qq tomates cerises, des courgettes, même des aubergines et des fines herbes. Les pois chiches se prêtent bien à en faire des **currys**. Evidemment, on peut y rajouter des petits bouts de viande.

Les lentilles : Il faut tout d'abord les tremper pendant 24h. On peut les manger chaudes ou en salade. Nous avons déjà évoqué les salades dans le chapitre précédent.

Pour les **plats chauds**, on peut les cuire dans la BOA. L'ajout de **gingembre** est très intéressant. On peut aussi y ajouter des tomates, des fruits comme les canneberges, des petits bouts d'ananas ou de pommes, des protéines (viandes, cubes de soja, petits morceaux de Korn (voir plus loin). Le saumon

Docteur Cornelia Gauthier

se marie très bien avec les lentilles. Ne le rajouter qu'à la toute fin de même que les liquides comme les crèmes de soja ou de coco.

Les lentilles corail

Elles sont très fines et n'ont pas besoin de trempage. Les faire cuire dans la BOA et rajouter du gingembre et un peu de cumin. Cuire à petit feu, puis ajouter un bouquet de coriandre fraîche.

LES PROTÉINES



Ce sont entre autres, les constituants de nos muscles. Elles sont donc très importantes. Elles sont de provenance soit végétales ou animales

Provenance végétale :

- Les algues
- Les céréales
- Les graines germées
- Les légumineuses
- Le quorn
- Le toffu
- Certains fruits secs
- Poudres de protéines

Docteur Cornelia Gauthier

Provenance animale :

- Les insectes
- Les œufs
- Les poissons
- Les crustacées
- Les viandes
- Les aspics

Les protéines végétales

Il y a une moins grande quantité de protéines (que dans les animales) dans les produits végétaux qui comprennent aussi passablement de fibres, d'hydrates de carbone et même d'acides gras. Ce sont donc des aliments diététiquement intéressants.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'avocat contient peu de protéines. Il est bourré de graisses (bonnes) et il est avant tout un fruit oléagineux.

Je n'ai pas d'expérience avec les algues.

Les graines germées : ce sont des aliments vivants. C'est très très simple : il suffit d'acheter un emballage de graines prévues pour ça (magasins bio), de les faire tremper 24 h, puis de les égoutter dans n'importe quel panier égoutteur. Ensuite, les rincer 2-3 fois par jour pour les réhydrater (chaque fois que vous passez par-là) pendant 2-3 jours. Et c'est tout !

Vous pouvez en ajouter à vos salades, mais aussi les cuire brièvement dans la BOA.

Grâce au processus de germination, ce sont de véritables « bombes nutritives ».

Le **quorn** est un substitut de viande à base de mycoprotéines. Il est produit à partir du *champignon* *Fusarium venenatum*. Il est présenté sous diverses formes et prendra le goût de ce dans quoi il est cuisiné. Il faut éviter les panés, car la panure absorbe les graisses et les brûle (! réaction de Maillard)

Le **tofu** est tiré d'un *caillage* du lait de soja. Il n'a pas de goût en soi. Mais il représente une bonne source de protéines tout en étant dépourvu des graisses animales.

Trempage :

Autant le quorn que le soja peuvent être macérés dans divers jus :

- Bouillon d'extrait de viande
- Mélange vin blanc et ail

Docteur Cornelia Gauthier

- Mélange vin blanc et moutarde
- Bouillon de gingembre
- Bouillon oignon-citronnelle
- Jus de tomate

Fruits secs : certaines noix sont riches en protéines (20%). Ce sont avant tout

- Les cacahuètes
- Les amandes
- Les pistaches
- Le cacao
- Les noix de cajou

Attention cependant ! car elles sont **très caloriques** à causes de leurs graisses. Le mieux est l'ennemi du bien. Alors, avec parcimonie.

Les protéines animales

Passons les insectes qui ne sont pas encore vraiment intégrés dans nos habitudes alimentaires. Ils sont cependant très riches en protéines et se trouvent maintenant sous forme lyophilisées. Ce sont probablement les protéines de l'avenir, car ils sont tout en bas de la pyramide alimentaire, contrairement aux ruminants (viande rouge) qui sont au sommet et qui coûtent extrêmement cher à notre porte-monnaie, mais surtout, à la planète.

Les œufs

Nul besoin de vous dire tout ce que vous pouvez en faire : pochés, cuits durs, brouillés, au plat, en omelette ou en crêpe. Ne vous en privez pas. La dose journalière est de 2 œufs/personne. Pas de souci avec le cholestérol.

On peut néanmoins leur ajouter des goûts. Moi, j'aime bien

- une omelette à l'huile de truffe
- des œufs brouillés au saumon
- des crêpes aux épinards, à la roquette
- des crêpes aux chanterelles
- des crêpes aux bolets, au curry de légumes, etc.

A vous de varier et de trouver d'autres idées.

Pour les **crêpes**, il faudra juste respecter les principes de base :

- Pas de beurre, remplacé par de l'huile d'olive
- Pas de crème, remplacé par de la crème de soja, de riz ou de coco
- Pas de farine de blé, remplacée par une farine sans gluten (riz, millet, sarrasin ou autres). Vous trouvez toutes ces infos en un clin d'œil sur le web.

Docteur Cornelia Gauthier

Attention de ne pas laisser brunir à cause de la réaction de Maillard.

Les poissons

On les trouve sous tellement de formes ! ne vous en privez pas.

Ayez toujours chez vous

- Une boîte de thon
- Une de sardines (nature ou à la tomate)
- Une d'anchois
- Une de filets de maquereaux (vin blanc ou à la moutarde)

Ce sont des bons dépannages bon marché pour les jours où l'on est pressé.

Une suggestion

Personnellement, j'aime bien préparer une pâte avec du thon écrasé, un oignon finement coupé, de la roquette finement ciselée, un œuf dur écrasé, des anchois écrasés et un chouïa de mayonnaise. Ce mélange donne 2 portions journalière.

On peut la manger sur des craquottes sans gluten (*Le pain des fleurs* chez Green.ch) ou en accompagnement de riz complet. Attention : la plupart des craquers sans gluten sont très durs et immangeables. Le pain des fleurs est bien.

Bon à savoir : autant pour les poissons que les fruits de mer, il est très important de ne **jamais les cuire longtemps**, car ils se dessèchent et deviennent caoutchouteux !

Carpaccio de poissons (saumon, cabillaud, etc.) Il s'agit de les manger crus. Pour les couper finement, il faut les congeler légèrement. Ensuite, on les étale sur l'assiette et on rajoute du jus de citron, vinaigrette, herbes fraîches, huile de colza, etc.

Bâtonnets de poisson : à éviter absolument à cause de la panure qui pompe la graisse.

Poisson au court-bouillon : préparer vous-même ce bouillon avec tout ce qui vous passe par la tête (oignon, ail, citron, vin blanc, gingembre, citronnelle, aneth, tomates, curry etc.) et pocher brièvement à la dernière minute. On peut ensuite recueillir le jus, rajouter un filet d'huile d'olive et émulsifier avec un peu de lécithine de soja.

Poisson grillé : éviter plutôt, à cause de la réaction de Maillard qui détruira le bienfait du poisson !

Poisson en papillotes : c'est probablement le mieux, car tout est conservé tel quel. C'est très simple :

Docteur Cornelia Gauthier

- prendre une feuille d'aluminium (recycler après !) ou un papier de cuisson résistant à l'eau. Mettre le poisson dessus, avec 1 pincée de sel, 2 tranches de tomates, un peu d'oignons et d'ail, une rondelle de citron, des câpres ou des olives, des fines herbes comme l'aneth, et un filet d'huile d'olive. Refermer le tout et cuire à feu doux, (10-15 minutes) dans un peu d'eau ou directement au four. C'est absolument délicieux et rien n'est perdu.

Curry de poisson : préparer la BOA, poudre de curry, gingembre et une bonne quantité de lait de coco. Couper le poisson en petits cubes, rajouter et laisser mijoter 1-2 minutes, puis coupez le feu

Curry de poisson aux légumes : Idem, avec différents légumes

Poisson à la moutarde : préparer une sauce avec de la moutarde et du vin blanc, rajouter de la crème de soja, puis pocher votre poisson pur 2-3 minutes.

Les mousses

Mousse de saumon

Couper du saumon fumé en petits morceaux. Mélanger à de la crème de soja et un peu de poivre. Ajouter 2-3 gouttes de citron, de vin blanc ou de vinaigre. Mixer le tout. Choisir la quantité de crème selon la consistance que vous souhaitez. Cela s'épaissit encore un petit peu au frigo. Décorer avec des baies de poivre rose ou du caviar.

Mousse de thon

Ecraser le thon dans son huile. Délayer un sachet de gélatine pour aspic dans la moitié de l'eau prévue (1,25 dl). Rajouter 1,5 dl de crème et mixer. Cela va s'épaissir au frigo et vous pourrez le démouler. Décorer avec des cornichons.

Attention : pas de citron. Cela dilue la gélatine.

Mousse de filet de truite fumée

Prendre 2 filets et les écraser. Rajouter un bouquet de ciboulette. Comme ci-dessus, rajouter la gélatine et la crème. Laisser prendre au frigo.

Les aspics

C'est là que l'on peut faire éclater toute sa créativité !

On se procure des sachets de gélatine déjà aromatisés et on peut choisir d'en changer un peu le goût, soit en remplaçant une petite partie du liquide par du vin blanc, du porto ou même du vermouth.

Ensuite, on met plein de protéines et des morceaux de légumes de différentes couleurs pour faire joli :

Docteur Cornelia Gauthier

- Des ½ œufs durs
- 1-2 morceaux de jambon roulé
- Qq crevettes
- Qq petits bouts de poisson
- 1-2 tranches de saumon fumé roulé
- Qq morceaux de thon
- Qq cornichons
- Qq câpres
- Qq olives
- Qq morceaux de tomates, de poivrons de courgettes
- Qq morceaux de carottes

Aspic tricolore : Dans un moule à cake, remplir au 1/3 avec une préparation de carottes mixée et diluée dans un sachet de gelée. Mettre au frigo et laisser prendre.

Ensuite, faire une gelée verte avec des épinards ou de la roquette hachés sur le même principe. Laissez tiédir avant de rajouter dans le moule. Mettre au frigo.

Terminer avec une préparation de tomates, ou de poivrons jaunes. Retour au frigo.

Puis démouler sur un tapis de feuilles de salades, de basilic, de persil ou/et de coriandre fraîche. Décorer avec des crevettes ou des petites lanières de saumon fumé.

Docteur Cornelia Gauthier

LES FRUITS DE MER



Ces produits ne sont pas ma tasse de thé car j'ai de la peine avec tout ce qui a trop fortement le goût de mer. Mais voici 2-3 recettes pour ceux que je consomme. Vous trouverez plein d'autres idées sur Internet.

Souvenez-vous donc de qq principes de base : **vous cherchez des protéines**. Alors attention à ce que vous y ajouterez : pas de produits laitiers, pas de gluten, pas de fritures, pas de gratins.

Vous trouverez sur le marché des mélanges de fruits de mer ou même, des salades qui sont toutes prêtes. C'est OK, mais lisez néanmoins ce qu'elles contiennent.

Noix St-jacques aux chanterelles ou aux cèpes (sans le corail) : (j'achète les champignons déjà préparés dans un bocal). Vider et les rincer. Râper le zeste d'un citron et en parsemer sur les coquilles. Idem pour l'aneth. Ajouter un court-bouillon de poisson, ou simplement un bouillon avec un peu de vin blanc ou de citron. Laissez mariner min 2h. Puis récupérer le jus.

Préparer la BOA. Enlever du feu et rajouter les noix de ST-Jacques.

Chauffer le jus avec un filet d'huile d'olive et émulsionner (battre avec un fouet) avec un peu de lécithine de soja. Vous pouvez aussi épaissir la sauce avec un

Docteur Cornelia Gauthier

petit peu de maïzena. Dresser sur les coquilles et les oignons et laisser chauffer doucement 2-3 minutes

Noix St-Jacques à la vinaigrette aux agrumes : prélever le zeste d'un citron, un pamplemousse et une orange et les blanchir brièvement dans un petit peu d'eau. Rajouter une cuillère de miel et un peu de vinaigre. Compléter avec un peu d'huile (d'olive ou de sésame selon votre goût). Ne pas rajouter les fruits. Ils seront utilisés différemment. (Si vous les conservez pour le repas suivant, pensez à bien les emballer et les mettre au frigo pour conserver leurs vitamines.)

Saisir très brièvement les noix de St-Jacques dans un chouia d'huile. Ne pas laisser brunir. Couper le feu et couvrir 2-3 minutes pour qu'elles tiédissent. Puis napper avec la vinaigrette. Présenter avec des morceaux de mangue fraîche.

Crevettes ou gambas à l'ail : très simple. Mariner 1 jour dans une huile d'olive à l'ail (il existe à la Migros, des tubes avec de l'ail écrasé). Puis faire revenir le tout très brièvement. Rajouter un peu de vin blanc ou de citron. Et c'est tout.

Crevettes au pamplemousse : Mélanger simplement des crevettes avec des petit morceaux de pamplemousse et d'aneth. Vous pouvez les servir dans les ½ pamplemousses évidés.

Crevettes à l'avocat : Faire une sauce barbecue avec de la mayonnaise et du ketch-up. Rajouter qq gouttes de whisky ou de citron (jaune ou vert). Couper des petits morceaux d'avocat et mélanger le tout avec les crevettes.

Soupe de crevette au gingembre et citronnelle

Faire un bouillon et y jeter des morceaux d'oignons, d'ail de gingembre en petites lamelles et de la citronnelle en petites rondelles. Rajouter une tomate et cuire une dizaine de minutes. Couper le feu et rajouter les crevettes. (! à ne pas les cuire, car elles vont se dessécher.

Docteur Cornelia Gauthier

LES VIANDES ET VOLAILLES



Bien que nos ancêtres Cro Magnon & Cie ne connaissaient pas les méfaits des grillades et des viandes rôties, je vous propose néanmoins de vous en passer, car nous vivons bcp plus longtemps qu'eux. Alors, que ce soit dans le meilleur état possible ! Je vous rappelle qu'il est question d'éviter la réaction de Maillard qui produit des molécules très toxiques.

Généralités

Il est aussi question d'éviter toutes les graisses animales car nous avons déjà bien assez à faire avec les nôtres.

Dans un esprit écologique, essayons autant que possible (sans devenir des ayatollahs), d'éviter les viandes rouges qui sont avant tout l'apanage des grands ruminants. Il faut des milliers et des milliers d'hectolitres d'eau et des tonnes de fourrage pour faire une vache. Pendant ce temps, des millions d'êtres humains ne mangent pas à leur faim.

Dans un même esprit de respect de la vie, évitons de manger des bébés (les veaux, les agneaux).

Je vous propose donc plutôt de **privilégier les volailles** ou le lapin.

Quant aux **charcuteries diverses**, il s'agit de nombreux bouts de viande crus ou cuits, souvent très gras, bourrés de sel et de nombreux additifs alimentaires. Tout cela est mixé finement. On ne sait pas vraiment ce que l'on mange. Selon le Centre international de recherche sur le cancer, la charcuterie fait partie de la liste des cancérigènes certains.

Bien que ce soit délicieux, les *poulets grillés* sont toxiques à cause de la réaction de Maillard dans leur peau. C'est bien le problème ! Tout ce qui est

Docteur Cornelia Gauthier

grillé devient meilleur ! On peut néanmoins cuisiner des cuisses de poulet après avoir enlevé la peau.

Le plus simple, c'est finalement de passer à des **émincés** auxquels on va pouvoir donner plein de goûts différents. Mais c'est comme pour les poissons, il faut les cuire très brièvement pour éviter que les morceaux ne deviennent durs.

Mais commençons quand même avec des morceaux plus grands. Personnellement, j'aime bien cuisiner les *cuisses* de poulets qui sont moins sèches que les blancs.

- **Poulet à l'estragon** : Faire revenir brièvement dans une poêle. Sans griller, les mijoter tout doucement dans la BOA, en rajoutant de l'eau, du citron (jus et zeste) ainsi qu'un bouquet d'estragon haché.
- **Poulet chasseur** : Faire revenir brièvement dans une poêle sans griller, puis les mijoter tout doucement dans la BOA, en rajoutant du vin blanc, de la sauce brune (chez Green, exempte de glutamate) déjà prête et divers champignons.
- **Poulet aux pruneaux** : Idem, puis rajouter des pruneaux secs, de la cannelle, noix de macadamia, un petit peu de sauce brune (poudre du commerce) et mijoter. Ensuite, récupérer le jus et les noix et les mixer pour en faire une sauce. Diluer pour obtenir la consistance souhaitée
- **Poulet aux abricots** : Idem. Déglacer avec un peu d'abricotine et rajouter des abricots secs (ou frais).
- **Coq au vin** : Idem, mais à la place, faire mijoter dans du vin rouge et des petits cubes de jambon.
- **Émincé au curry** : Faire revenir brièvement la BOA dans une poêle sans griller, rajouter du gingembre frais en lamelles ou râpé, puis saupoudrer avec bcp de curry et rajouter de la crème de soja
- **Émincé à la citronnelle et citron vert** : Faire revenir brièvement dans une poêle sans griller. Couper la citronnelle en fines lamelles, récupérer le zeste du citron et ajouter à BOA. Rajouter le jus et épaissir avec lécithine de soja ou de la fécule.
- **Émincé aux trois poivrons** : Idem, puis rajouter les poivrons tricolores coupés en lamelles à la BOA. Rajouter la sauce brune et un petit peu de vinaigre balsamique.
- **Émincé tomate-câpres**
- **Émincé tomate-basilic en feuilles**
- **Émincé tomate carottes-coriandre**
- **Salade de poulet** : préparer un curry de poulet. Laisse refroidir, puis mélanger à une vinaigrette additionnée d'un gobelet de soja nature (comme un yogourt) ou de crème de soja ou les deux ! Rajouter des noix de cajou.

Docteur Cornelia Gauthier

Lapin à la moutarde : Faire revenir brièvement, puis mettre dans la BOA, rajouter une sauce brune avec bcp de moutarde. Mijoter. A la fin, rajouter la crème de soja.

Boulettes maison : peuvent se faire avec n'importe quelle viande hachée (bœuf, porc, volaille). Emincer et hacher très finement un oignon, mélanger à la viande aromatisée et épicée. Lier avec un peu de farine (riz, sarrasin, millet). En option, on peut rajouter un peu d'amande moulues et un filet d'huile d'olive. En faire des boulettes ou des galettes. Les faire revenir dans un peu d'huile, sans les griller. Puis les mettre dans une sauce (moutarde, chasseur, au vin, ou à la tomate).

LES FÉCULENTS



Généralités

Ils représentent avant tout les farines, mais aussi les pommes de terre, le riz. Il y en a aussi dans les légumineuses. Bien qu'ils n'aient pas un goût sucré en bouche, au moment de la digestion, ils sont transformés en sucre pur et très rapidement absorbés selon leur indice glycémique (IG) dont nous avons déjà parlé.

Ils sont goûtus (pain, pâtes, purée, frites) et on a tendance à manger beaucoup. Ils font rapidement monter le taux de la glycémie. Ils sont responsables, comme tous les sucres, d'une prise de poids facile. Il faut les manger avec bonheur, mais sans en abuser.

Pour éviter ces problèmes d'hyper-hypoglycémie, évitons de ne manger que ça lors d'un repas. C'est le cas, notamment, lorsque l'on mange un plat de pâtes, comme les spaghettis- bolognaise où il n'y a que 10 % de viande. Idem pour la pizza, ou un risotto. S'ils rassasient rapidement, ils **donnent faim** 1-2 heures après en raison de l'hypoglycémie réactionnelle.

Pour éviter tous ces désagréments, c'est très simple : les féculents représentent 1/3 du repas, le reste consiste en graisses, protéines et légumes. Tout cela se mélange dans l'estomac et diminuera la rapidité de l'absorption des féculents.

Docteur Cornelia Gauthier

Il n'y a donc rien à voir ici avec les produits laitiers, ni avec les glucotoxines qui proviennent des grillades. Mais ils sont souvent associés à des problèmes alimentaires à cause du **gluten** qui est une **protéine allergisante** chez beaucoup de personnes qui l'ignorent.

Ainsi, lorsqu'on arrive dans le domaine des intolérances alimentaires, il est conseillé de renoncer à tout produit laitier et toute farine contenant du gluten pendant 3 mois.

A ce moment-là seulement, on pourra en tirer les conclusions :

- est-ce qu'on va mieux ?
- est-ce qu'on a repris du poids dans le cadre d'une malabsorption à cause du gluten ou intolérance au lactose, ou bien
- est-ce qu'on a perdu du poids grâce à l'éviction du lait ?

Vous voyez donc que les problématiques sont opposées.

Parfois, on a les deux problèmes en même temps !

Comme déjà dit, si les choses rentrent dans l'ordre après 3 mois, on tentera une réintroduction d'un aliment sur la pointe des pieds (un max/semaine) et on observera si des symptômes réapparaissent ou non. Lorsque l'on sera fixé sur l'intolérance qui nous concerne (gluten ou lait), il faudra continuer à éviter l'aliment incriminé. En effet, on ne guérit pas de pareilles intolérances. On est en rémission lorsque l'on les évite. Il est parfois possible de faire occasionnellement une exception.

Le problème avec les exceptions, c'est qu'on a tendance à faire de plus en plus avec le risque d'une rechute au bout.

Bref !

En attendant, il y a plein de farines qui ne contiennent pas de gluten, mais on ne les connaît pas suffisamment. Il faut savoir que **c'est le gluten** qui rend le pain si tendre et si souple. Sans gluten, le pain a tendance à être dur et friable. Il faut alors y rajouter des liants comme le xanthane ou la lécithine de soja.

Il est aussi nécessaire de se **déconditionner** du goût du pain ou des pâtes que l'on connaît depuis toujours. Il faut apprendre d'autres saveurs et d'autres consistances, un peu comme nos enfants doivent le faire devant chaque nouvel aliment.

Sachons qu'il existe des pâtes sans gluten et diverses farines. (Liste ci-dessous)

Le riz

Heureusement pour nous, **le riz est sans gluten**. Au moins un aliment que nous pouvons garder ! Cela dit, il y a quand même un petit mais... concernant

Docteur Cornelia Gauthier

le riz blanc : il est **très très** rapidement absorbé (Indice glycémique élevé) et devient donc hyperglycémiant. Comme nous l'avons vu au début, dès que l'on monte trop haut dans la glycémie, le corps réagit par une sécrétion d'insuline et on bascule en peu de minutes en hypoglycémie. Cela crée une fringale et du coup, on remange. Alors, soit on en consomme peu, soit on passe au riz complet.

Il y a aussi le **riz noir** que nous connaissons peu et qui a un indice glycémique plus bas. Cuisiné en pilaf, c'est très savoureux, avec un petit goût de noisette. Lorsqu'il est cuit, il prend une couleur violette. C'est très beau dans une assiette lorsqu'il est servi avec des légumes colorés. Sa couleur noire est due aux anthocyanes (comme dans les mûres ou les myrtilles). Ce sont des super antioxydants.

Pour l'anecdote, le riz noir était autrefois connu en Chine sous le nom de « riz interdit » ou « **riz de l'empereur** » car son faible rendement le rendait relativement rare. Ainsi, l'empereur interdisait à ses sujets d'en manger... et se réservait l'intégralité des stocks de riz noir pour sa consommation personnelle !

En Europe, la variété de riz noir la plus répandue est le « riso venere » (riz de Vénus). D'origine chinoise, il est produit en Italie du Nord dans la plaine du Pô.

Voici qq idées avec du riz noir :

Saint-jacques snackées à l'orange et gingembre, riz noir aux amandes

Après avoir saisi les St-Jacques 1 min de chaque côté dans un peu d'huile, déglacez la poêle avec du jus des oranges, du gingembre râpé, des zestes et du poivre. Laissez réduire un peu.

Riz noir à la balinaise

Mélangez du lait de coco avec 1 filet de jus de citron. Répartissez le riz cuit dans des bols, arrosez avec le lait de coco et posez dessus des dés de mangue et des copeaux de noix de coco légèrement grillés

Salade de crabe et riz noir au pamplemousse

Versez dans un saladier le crabe émietté, le riz cuit, l'huile d'olive et le jus de citron vert, salez et poivrez et mélangez le tout. Puis décorer avec des quartiers de pamplemousse débarrassés de la peau. Le contraste des couleurs est très visuel.

Les pilafs

Le **pilaf** est un mode de cuisson du riz provenant du Moyen-Orient et d'Asie centrale, au cours duquel le riz est généralement revenu dans de l'huile et des oignons sués ciselés, avant d'être cuit avec 1,5 fois son volume de bouillon

Docteur Cornelia Gauthier

pendant vingt minutes environ. On peut cuire **toutes les céréales** sur ce mode. Le quinoa s'y prête particulièrement bien.

Comme déjà dit plus haut, pour éviter les hyper-hypoglycémies, il est conseillé de privilégier le riz complet ou du riz noir.

A la Migros, on trouve un mélange sympa de différentes céréales à cuire en un : Cela s'appelle **Super Mix** et contient du riz 30%, lentilles jaunes 20%, millet 20%, quinoa 20%, lentilles vertes. Le riz noir se trouve aisément dans le shop on-line végane : Fabulous.ch/veganshop

Les risottos

Pour ces préparations-là, on choisit évidemment un riz qui colle. C'est donc nécessairement du riz blanc. On peut faire un

- **Risotto à la tomate** : oignons sués, puis rajouter du concentré de purée de tomates et enfin une boîte de tomates pelées. A la fin, pour que ce soit onctueux, on rajoute de la crème de soja ou de la crème de riz.
- **Risotto aux bolets** : Tremper des bolets séchés pendant plusieurs heures. Puis faire un pilaf, rajouter les bolets et cuire doucement dans du vin blanc ou rouge. A la fin, de la crème de soja ou de riz.
- **Risi bisi** : Pilaf de riz, cuit avec divers petits légumes

Lorsque l'on prévoit du riz au repas, au vu de son effet hyperglycémiant, toujours l'accompagner de légumes et de protéines.

Les pommes de terre

C'est notre deuxième grande chance ! Les pommes de terre ne contiennent pas non plus de gluten. Alors profitons et mangeons-en à toutes les sauces !

On peut très bien utiliser du lait de coco ou du lait de soja pour faire des purées et du gratin.

Les farines sans gluten

La plus connue est celle du sarrasin (mais elle est grise et ne donne pas une très jolie couleur à ce qu'on cuisine). Sinon, il y a les

- Farine d'amarante
- Farine de chanvre
- Farine de pois chiches
- Farine de riz
- Farine de millet
- Farine de coco
- Farine de lupin
- Farine de quinoa

Docteur Cornelia Gauthier

- Farine de châtaigne
- Farine de soja
- Farine de pommes de terre
- Farine de manioc
- Farine de lentilles
- Farine de chia
- Farine de lin

Les options ne manquent donc pas. Il faut juste changer nos habitudes et prendre le temps de trouver celles que l'on préfère. Dans les diverses recettes que l'on trouve ici ou là, on voit que souvent il est proposé d'en associer 2-3 pour un meilleur résultat. Il faut donc se lancer dans qq essais.

Les pains sans gluten

Ceux que l'on trouve dans le commerce sont pour la plupart **immangeables** ! Ils sont friables et durs. Soit on se sent puni, soit on est dégoûté à vie. N'essayez donc pas. Je vous le rappelle : c'est le gluten qui donne au pain sa saveur et sa consistance élastique.

Le mieux, c'est de les fabriquer soit même. Il faut cependant savoir qu'il sera souvent nécessaire de faire plusieurs essais avant que ce soit concluant. Les principaux problèmes, c'est que la farine sans gluten a de la peine à lever. Elle a aussi de difficulté à faire une masse pas trop béton.

Enormément de personnes se sont donc attelés à maîtriser l'art de faire du pain et des gâteaux avec de la farine sans gluten. Elles partagent généreusement leurs savoir-faire sur Internet. Nous pouvons donc profiter de leurs expériences.

Mais pour résumé : pour lier les farines avec les autres ingrédients, on peut utiliser de la **lécithine de soja**, du **xanthane**. En boulangerie et pâtisserie sans gluten, la **gomme de guar** va améliorer la texture de vos préparations : moelleux, aération de la pâte, aide à la levée. Comptez 1 cuillère à café de gomme pour 200g de farine, pas plus ! Au-delà de cette quantité, la mie risque d'être trop humide et donc collante à la dégustation.

Rajouter un peu de bicarbonate de soude, ce qui aère la pâte.

Une fois que vous aurez trouvé le truc, la préparation de votre pain prendra à peine 5 min (sauf le temps pour que la pâte lève, bien sûr).

Une recette de pain sans gluten

Pour l'instant, je ne me suis pas encore lancée dans la boulangerie et la pâtisserie. Mais je vous donne là une recette d'une internaute qui est particulièrement engagée à rendre la boulangerie sans gluten appétissante. Comme je vous l'ai déjà dit, les pains sans gluten dans les commerces sont immangeables.

Poudre magique

Docteur Cornelia Gauthier

Il faut d'abord fabriquer une poudre magique. Pour cela, on a besoin de

- Graines de lin blond (60 %)
- Graines de chia (30 %)
- Psyllium blond (10 %)

Que l'on moule.

Pour la pâte à pain :

- 160 g de farine de riz demi-complet
- 115 g de farine d'amarante (ou millet ou autre)
- 115 g de fécule de tapioca (= manioc) ou fécule de pomme de terre
- 40 g de farine de sarrasin
- 10 g de sel
- 10 g de levure de boulanger déshydratée ou un cube de levure fraîche
- 30 g de "poudre magique"
- 2 œufs
- 80 g d'huile de tournesol ou de pépins de raisin
- 330 g d'eau tiède

Marche à suivre

Peser 330 g d'eau tiède (inférieure à 40°C).

En prélever 50 à 100 g pour réhydrater la levure (j'ai ajouté une pincée de sucre). La laisser reposer 10 minutes à température ambiante, le temps de préparer le reste des ingrédients.

Peser les farines, la fécule, le sel, la poudre magique. Ajouter les ingrédients humides : œufs, huile, levure délayée, reste de l'eau tiède.

Mélanger au robot ou à la main pour former une pâte collante.

Graisser deux moules. Y répartir la pâte et lisser la surface avec une spatule mouillée. (Ne pas tout mettre dans un seul récipient, car cela risque de déborder). Ajouter éventuellement quelques graines pour la déco.

Laisser lever à température ambiante ou dans le four légèrement préchauffé et éteint (40-60°C). La pâte à pain sans gluten doit doubler de volume en 1 à 2h.

Lorsque c'est le cas, relancer le four à 200°C, en chaleur tournante. Veiller à placer de l'eau bouillante dans le lèche-frites ou un petit plat. Inciser légèrement le dessus du pain.

Enfourner sans attendre pour environ 45 minutes de cuisson (30 minutes pour mes deux petits pains).

Démouler et laisser refroidir avant de trancher.

Voilà ! Vous savez tout. Bonne chance pour vos essais !

Docteur Cornelia Gauthier

Pour remplacer le pain

Vous pouvez trouver des biscottes sans gluten. Mais attention ! Toutes ne sont pas bonnes, pour la plupart, elles sont semblables à du plastic dur !

Je vous recommande particulièrement la marque **Pain de fleurs**.

Elles sont parfaites.

Docteur Cornelia Gauthier

LES CORPS GRAS



Pour rappel :

100 gr de sucre (ou hydrates de carbone) apporte **400** calories
100 gr de protéines **450** calories et
100 gr de graisse **900** calories.

Généralités

Dans ce régime paléolithique, on exclura **toute graisse animale** comme le saindoux, le beurre, la crème. Les graisses saturées sont responsables d'encrassement de nos vaisseaux. Elles sont aussi susceptibles d'être cancérogènes. Bien sûr, nos ancêtres absorbaient des graisses animales en grillant les produits de leurs chasses. Mais ils devenaient beaucoup moins vieux que nous. Ce problème ne se posait donc pas pour eux. Mais pour éviter tout « conflit » symbolique, on pourrait donc nommer le régime décrit dans ces pages comme **néo-paléolithique**. D'accord ?

Les graisses sont néanmoins nécessaires au corps, car elles font partie des constituants de nos **membranes cellulaires**.

Docteur Cornelia Gauthier

Pour faire simple

Les graisses décrites comme **saturées** sont épaisses et solides comme le beurre, le saindoux, la graisse de coco. Ce sont les atomes d'hydrogène qui en font la structure.

Il suffit qu'on enlève 1 seul atome d'hydrogène à une molécule de graisse pour que la structure devienne souple, c'est-à-dire une **huile**. Le meilleur exemple est l'huile d'olive. C'est une huile **mono**-insaturée et l'endroit où l'hydrogène manque est dénommé Oméga. L'huile d'olive est une Oméga 9.

La dénomination **Oméga** est une définition chimique des molécules d'huile, allant des plus stables (oméga 9) aux plus instables (oméga3). La **stabilité** définit avant tout **la capacité ou non d'être altérée par la chaleur**. C'est pourquoi, il ne faut jamais chauffer une oméga 3, au risque de la rendre toxique. On peut d'ailleurs en faire l'expérience : si on chauffe une huile de colza, elle se met immédiatement à sentir le poisson !

Les graisses animales sont solides, donc saturées. Elles encrassent notre corps qui a besoin de graisses souples, donc d'huile.

Pour une raison que j'ignore, les graisses saturées d'origine végétales semblent moins toxiques. Ex : l'huile de coco, le beurre de cacao ou l'avocat.

Pour la cuisson, on **utilisera** avant toute une huile stable (oméga 9) comme

- l'huile d'olive
- huile d'avocat (mais c'est très cher)

On **évitera les** oméga 6 qui sont plutôt pro-inflammatoires, comme les

- huile de tournesol
- huile de pépins de raisin
- huile de noix
- huile de tournesol
- huile de maïs
- huile de soja
- huile de sésame
- huile d'arachide

Par contre, on en consommera quand même un peu sous forme de **graines** à rajouter en dernière minute sur les plats. Pour les salades, on **privilégiera** avant tout des huiles oméga 3, anti-inflammatoires

- l'huile de colza
- l'huile de lin
- l'huile de chanvre
- l'huile de cameline

Alternative au beurre :

Docteur Cornelia Gauthier

- le ghee (beurre clarifié)
- le beurre de cacao
- les purées d'oléagineux (amandes, noisettes)
- le beurre de cacahuètes
- l'avocat

Pour les tartines, des **margarines** les moins hydrogénisées possibles ou même pas du tout. L'hydrogénisation est un processus industriel pour éviter que les graisses ne rancissent et donc, pour les garder plus longtemps.

Une récente méta-analyse, dont les résultats ont été publiés dans le *British medical journal*, affirme que la consommation de margarine **est plus néfaste** pour la santé (notamment la santé cardiovasculaire) que la consommation de beurre. La cause : la margarine contient des acides gras **trans**, résultats de la transformation des huiles végétales dites « hydrogénées ». Ceci est néanmoins écrits sur les étiquettes qu'il faut prendre l'habitude de lire.

Il existe maintenant des margarines **sans** acides gras *trans*, mais qui sont bcp plus chères. La plupart sont à base de colza.

Le Ghee

On le nomme aussi le **beurre clarifié**. Ce ghee est très utilisé en médecine ayurvédique. Il est aussi souvent vanté sur des sites de naturopathie pour son acide **butyrique** ou butyrate.

Mais cette graisse-là ne représente qu'environ 13 % de toute la masse. Il y a de nombreux autres gras dans ce qu'on appelle la graisse lactique, dont principalement des acides gras saturés, raison pour laquelle le beurre est solide. La cuisine au beurre n'est donc pas une bonne idée, mais elle permet des exceptions.

Le butyrate (nous en avons parlé au début) peut être acheté directement en gélules, ce qui permet d'éviter toutes les autres graisses saturées. Il est bénéfique pour la flore intestinale.

Pour obtenir du ghee, on cuit le beurre à feu doux pendant très longtemps, de manière à le purifier de toute l'eau, du lactose (sucre) et des protéines, dont la fameuse caséine allergisante. Ces produits « toxiques » remontent à la surface et il n'y a plus qu'à les écumer. Le beurre ne pose donc pas les mêmes problèmes que le lait.

On peut acheter du Ghee à la Migros ou chez Piccantino.ch. A la Migros, on trouve aussi ce produit sous le nom de beurre à rôtir.

Docteur Cornelia Gauthier

PRODUITS DE REMPLACEMENT OU D'ADJONCTION

Biscuits et cakes

(Vous trouverez qq suggestions de desserts et friandises ci-après)

- Remplacer les amandes et les noisettes par de la noix de coco, des noix de cajou ou de cacahuètes moulues
- Remplacer le beurre par de l'huile de coco, une simple huile de goût neutre, du beurre de cacao, du ghee ou beurre de cacahuètes et xanthane (voir ci-dessous)
- Remplacer le sucre par du miel, du sucre de dattes (chez Green), du sirop d'érable, des raisins, pruneaux secs trempés 24 h, puis mixés, de la banane écrasée, de la compote de pomme
- Remplacer la farine par de la fécule, de la farine de riz, de millet ou autre (voir la liste ci-dessous)

Utiliser du bicarbonate de soude pour alléger et aider à lever les pâtes (2-3 cuillères /kg farine)

Les graines de Chia

Elles se gorgent du liquide ambiant et crée une sorte de glue liquide qui permet de compenser le côté friable des farines sans gluten. Je vous conseille donc de toujours en rajouter, surtout dans les pâtisseries.

Les gommes de guar et de xanthane

Elles constituent des aides culinaires intéressantes pour cuisiner sans gluten.

Comme déjà dit, le gluten du blé apporte en effet le moelleux, l'aéré et l'élasticité des pains et gâteaux. S'en passer rend la cuisine plus ardue : difficile d'obtenir des textures similaires !

Réussir son pain sans gluten ou ses pâtisseries repose largement sur **l'association de farines complémentaires**, tant en termes de goût que de texture. Toutefois, certains substituts, comme les graines de chia, les gommes de guar et de xanthane peuvent donner un petit coup de pouce !

La gomme de guar

Docteur Cornelia Gauthier

La gomme de guar se présente sous forme d'une poudre. Elle est obtenue à partir de la graine d'une légumineuse (*Cyamopsis tetragonoloba*). Sans calories, sans goût particulier, la gomme de guar est utilisée comme additif alimentaire (E412) pour remplacer l'amidon, les sucres ou les matières grasses dans des préparations « allégées ». C'est un stabilisant, un émulsifiant et un épaississant.

En boulangerie et pâtisserie sans gluten, la gomme de guar va améliorer la texture de vos préparations : moelleux, aération de la pâte, aide à la levée. Comptez 1 cuillère à café de gomme pour 200g de farine, pas plus ! Au-delà de cette quantité, la mie risque d'être trop humide et donc collante à la dégustation.

La gomme de xanthane

La gomme de xanthane se présente sous forme de poudre fine, d'une texture un peu différente de celle de la gomme de guar. Elle est produite par la bactérie (*Xanthomonas campestris*).

La gomme de xanthane est utilisée en industrie, sous le nom de E415, pour son pouvoir liant, épaississant et gélifiant. Elle n'a pas de goût particulier.

Elle allège les préparations sans gluten et augmente leur durée de vie en conservant leur moelleux. Dans vos pains et pâtisseries sans gluten, dosez à hauteur de ½ à 1 cuillère à café de gomme de xanthane pour 200g de farine.

La gomme arabique (ou gomme d'acacia)

Pour l'instant, je n'en ai pas l'expérience.

Elle est obtenue à partir des tiges et branches d'espèces d'acacia. Cet épaississant et stabilisant (E414) se retrouve fréquemment dans les mousses, les nappages, les fruits confits, ou encore les soupes déshydratées.

De même que les autres gommes, elle peut être utile en boulangerie sans gluten.

Docteur Cornelia Gauthier

DESSERTS ET FRIANDISES

Faire ses yogourts sans lait soi-même

Même sans yaourtière. Cela prend 3 minutes !

! le lait de soja peut être aggravant chez les personnes qui souffrent d'allergies ou d'histaminose

- Chauffer modérément 1 litre de lait de soja ou du lait de coco dilué (il faut pouvoir garder un doigt dedans sans se brûler)
- Y rajouter 1 flacon de ferments lactiques et laisser reposer 1 heure.
- Chauffer le four à 100° (un peu moins si c'est possible)
- Puis remplir des verres et les mettre dans une plaque avec 1 cm d'eau, le tout recouvert d'une feuille d'aluminium
- Laisser le four allumé une dizaine de minutes
- Gardez les yogourts dans le four fermé et éteint pdt 12-24 h selon la consistance voulue

Pour la suite, **on reprend chaque fois** le dernier yogourt pour réensemencer une nouvelle série.

Si on n'a pas de ferments lactiques, on peut utiliser un yogourt Nature pour cette première fois (ce sera l'exception qui confirme la règle)

Cela ne marche pas avec un lait peu protéiné comme le lait de riz. En effet, c'est avant tout la fermentation des protéines qui va créer le yogourt. Probablement qu'on peut utiliser aussi un lait d'amande.

Si on veut un yogourt plus **crémeux**, on peut y rajouter de la crème de soja.

On peut ensuite le **sucrer** avec toutes sortes de compotes ou de fruits frais, du miel, du sucre de dattes ou d'érable ou de la Stevia. Evitez le sucre blanc qui n'apporte que le goût avec des tonnes de calories.

On peut le garder Nature pour préparer certains plats (par exemple le tzatziki)

A la place des verres, on peut utiliser des **bocaux vides**. Vérifiez néanmoins que vos bocaux soient complètement propres, sinon, les yogourts vont moisir.

Docteur Cornelia Gauthier

Mine de rien, cela fait vite de sacrées **économies**, car on ne paie que le litre de lait de soja et 10 minutes d'électricité.

Recette extrêmement simple de Panna cotta sans lait

- Prendre n'importe quelle purée ou compote de fruits et en mettre un fond dans des verrines
- Chauffer ½ litre de crème de Coco (ou de crème de soja ou encore de crème de riz)
- Diluer 4 feuilles de gélatine au préalable trempées dans un peu d'eau froide
- Rajouter un jus de citron ou de limette
- Sucrez
- Et rajouter dans les verrines.
- Mettre au frais

C'est tout ! C'est délicieux et c'est irratable !

Options :

- On peut aussi rajouter des petits morceaux de fruits ou/ et des baies dans la crème
- Si on souhaite plutôt une consistance crème que panna cotta, mettre seulement 3 (ou 2) feuilles de gélatine.

Diverses mousses de fruits

Ecraser une ou deux bananes, mettre dans un mixer avec de la crème de coco et rajouter des kiwis, ou diverses baies ou compotes. Mixer 1 minute. Cela nous donne des mousses savoureuses.

Mousse au chocolat

Ecraser une banane, mélanger au lait de coco et rajouter de la poudre de cacao et un peu de sucre. Si on a envie, on peut rajouter des petits bouts de noix ou éclats d'amande ou de noisettes grillées dans un petit peu de sucre.

Docteur Cornelia Gauthier

Petits biscuits aux amandes ou noisettes moulues

Battre un œuf et le sucrer. Rajouter une cuillère à soupe (CAS) de graisse de coco fondue et le jus d'un demi citron.

Rajouter 1 CAS de graines de Chia, 3 CAS d'amandes et 1 CAS de farine sans gluten.

Rajouter des raisins secs, ou des cranberries, ou des petits bouts d'orangeat ou citronnat, ou même des petits bouts de chocolat noir.

Malaxer, rajouter des épices, surtout de la cannelle. En faire des petites galettes et mettre au four 10-15 minutes à 180 °.

Lorsque les biscuits sont froids, on peut les tremper dans du chocolat noir fondu au micro-ondes.

Biscuits aux cacahuètes

Prendre du beurre de cacahuètes, rajouter de la farine sans gluten, une CAS de graines de Chia avec une cuillère à café de jus de citron et du sucre. En faire des galettes et les recouvrir de cacahuètes salées . Bien appuyer pour les enfoncer un peu dans la masse.

Mettre au four 10-15 minutes à 180 °

Friandises cacahuètes-cranberries au chocolat

Faire fondre une plaque de chocolat noir au micro-ondes. Y rajouter des cacahuètes salées et des cranberries et en faire des petits tas. A laisser refroidir et c'est tout. Ce mélange sucré-salé est délicieux !

Pavé au Lemon Curd

Faire un fond de tarte avec 3 œufs battus, 2 tasses de farine sans gluten, 1CAS de graine de Chia, 1 CAS de noix de coco râpée, 1 tasse de sucre, 2/3 tasse de graisse de coco, le jus d'un demi citron et 1 sachet de poudre à lever.

(Il faut savoir que la farine sans gluten ne va pas lever comme avec un autre cake). On aura donc un gâteau assez plat qui servira de fond.

On va le garnir avec le Lemon Curd. Pour cela :

Presser 3-4 citrons pour récupérer environ 3 dl de jus.

Y rajouter 1 CAS de fécule de maïs ou de pomme de terre, 3 œufs battus, 1 tasse et demie de sucre et 2/3 de tasse de graisse de coco fondu.

Mélanger et faire chauffer doucement jusqu'à ce que le liquide épaississe. Attention ! si vous laissez chauffer trop vite, les œufs vont se coaguler !

Docteur Cornelia Gauthier

Imbiber le fond de tarte avec un jus de citron sucré et dilué avec un d'eau, puis recouvrir avec le Lemon Curd. On peut décorer avec de la moi de coco râpée. Laisser au frigo pdt 24 heures.

Ne pas jeter les écorces de citron ! On va les récupérer pour en faire des citronnats savoureux.

Citronnats ou orangeats au chocolat

Récupérer les écorces de citrons pressés. On fait la même chose avec les écorces d'oranges pressées. Couper chaque moitié en 6 parts et en retirer le reste de la pulpe.

Les faire cuire dans de l'eau bien sucrée pendant 15 minutes et les égoutter.

Puis les passer l'un après l'autre dans du chocolats noir fondu au micro-onde et les disposer sur un papier gras pour refroidir.

Rochers aux amandes grillées au chocolat blanc

Acheter un chocolat blanc et vérifier qu'il ne contient pas de poudre de lait.

Griller des éclats d'amandes dans un peu de sucre. Remuer les constamment en laissant le sucre caraméliser doucement.

Puis les mélanger au chocolat fondu et en faire des petits rochers à laisser refroidir.

On peut faire la même chose avec du chocolat noir.

Fondants au mocca

Faire fondre une plaque de chocolat noir au micro-ondes. Y rajouter 1-2 cuillerée de café lyophilisé, dilué dans une toute petite quantité d'eau bouillante. Rajouter une CAS de graisse de coco. Et mélanger le tout.

Puis en remplir des mini coupelles en papier et mettre au frigo. C'est déjà fait !

Cake aux amandes ou aux noisettes ou à la noix de coco

Battre 4 œufs (les blancs en neige) avec 1 tasse de sucre, une banane écrasée et un jus de citron, ainsi qu'une CAS de graine de chia. (Cela permet de remplacer en partie de côté gluant du gluten, sinon tout reste friable).

Rajouter 1 tasse d'amandes ou noisettes moulues ou noix de coco,

Docteur Cornelia Gauthier

+ 1 tasse de farine sans gluten, 1 tasse de graisse de coco fondue et un sachet de poudre à lever.

Rajouter des épices, du zeste de citron et des cranberries.

On peut aussi les remplacer par des raisins secs ou des fruits confits qu'on aura fait macérer pdt qq heures dans du rhum.

On peut rajouter des petits cubes de chocolat.

A la fin, rajouter délicatement les blancs battus en neige.

Cuire pdt 1 heure ou un petit peu plus à 180°.

! Les cakes sans gluten lèvent beaucoup moins que ceux faits avec du blé. S'attendre donc à avoir un cake relativement compact. C'est normal !

Bon appétit !

Agrémenter tout ça avec un bon café ou un délicieux Earl Grey.

Que du bonheur !

Docteur Cornelia Gauthier

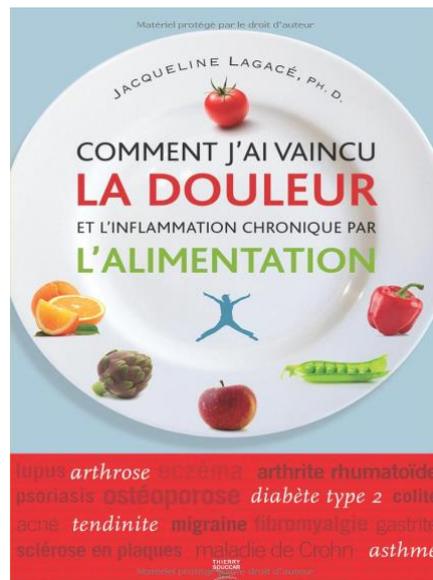
POUR CONCLURE

Il est vrai que si nos ancêtres d'il y a 10 000 ans n'avaient pas commencé à introduire le lait de vache dans leur alimentation, la face du monde serait probablement différente aujourd'hui. Idem, s'ils avaient plutôt privilégié le sarrasin ou le riz au blé. Mais c'est ainsi. Comme le dit le dicton : « *Avec des Si..., on mettrait Paris en bouteille* ». J'ai mis des années à comprendre ce que ce dicton voulait vraiment dire.

Heureusement, ces dernières décennies, des chercheurs pointus ont mis en évidence tous les problèmes de santé qui découlent de notre alimentation inadaptée. Mais les lobbys laitiers et céréaliers produisent régulièrement des contre-études. Imaginez une seconde ce qui adviendrait si subitement l'humanité cessait de se nourrir de lait et de gluten ? Ce serait un véritablement effondrement économique !

En ce qui me concerne, j'ai pris le temps de creuser tout ça. J'avais besoin d'avoir des informations scientifiques solides avant de changer complètement de régime alimentaire. J'ai une chance inouïe d'avoir appris la médecine et de pouvoir ainsi être aujourd'hui mon propre médecin.

Le livre qui a changé ma façon de concevoir l'alimentation (et probablement ma qualité de vie à l'avenir) a été écrit par une chercheuse scientifique, Jacqueline Lagacé : « *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* ».



Docteur Cornelia Gauthier

En ce qui me concerne, j'étais tellement enflammée dans tout mon corps, de l'intérieur vers l'extérieur, que je n'ai pas hésité une seule seconde à tout reprendre à zéro. Les examens sanguins que j'ai faits ont confirmé cette inflammation avec des taux à 3 fois la norme. Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours ressenti ces douleurs (en bien moins fort, évidemment). D'épisodiques, elles sont devenues chroniques, en crescendo. Dernièrement, j'avais vraiment l'impression de vivre dans un bain d'acides !

Après deux semaines, les douleurs externes avaient déjà nettement diminué. Je me suis tout de suite mise à maigrir (j'avais 20 kg de trop), et cela sans avoir faim. J'ai perdu ces 20 kg en 6 mois.

Même si l'on doit se priver de nombreux aliments pour raisons de santé, vous venez de découvrir qu'il y a plein d'alternatives et que l'on peut vraiment varier ses repas selon sa créativité et ses envies.

Le tout, c'est d'accepter de changer ses *habitudes* pour le meilleur. Et comme pour toute chose dans la vie, l'important, c'est de regarder le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Le verre est le même. C'est juste le regard de l'observateur qui change !

Bons résultats et bonne santé à vous aussi. Cornelia