

L'été est la saison qui convient le mieux pour manger cru. Carpaccios, smoothies et salades en tous genres, les fruits et les légumes ont la cote sous le soleil.

Du tout cru dans l'assiette

Texte: Céline Fossati
Photos: Julie de Tribolet

Il en faut peu pour être heureux, chantait Baloo. Et si, question alimentation, l'être humain cherchait midi à quatorze heures alors que tous les délices s'offrent naturellement à lui? Un peu simpliste? Sans doute. Mais les adeptes de l'alimentation crue ont développé une multitude de recettes faciles à adopter pour s'alléger la vie en été. Amy Webster, Morgienne d'origine américaine, propose des cours d'initiation à l'alimentation crue. Elle met un accent particulier sur les aliments verts: «Ils sont très bénéfiques pour la santé, une source importante de nutriments.»

Courgettes, épinards, salades, herbes... Est-ce à dire qu'il faut oublier steak, lasagnes, pizzas et autres potées? Amy Webster n'est pas du genre jusqu'au-boutiste. «Pour des raisons sociales, je ne mange pas uniquement cru. Mais je suis convaincue que ma santé se porte bien mieux quand je me tiens à une alimentation dite vivante, sans cuisson inutile.» Les recettes qu'elle propose sont simples et goûteuses. Parfaites pour varier les plaisirs! «Notre société surconsomme. L'alimentation crue peut nous aider à modérer nos excès.»

► «*Simplement cru*», Amy Webster, coach en alimentation crue, Morges, 021 803 78 26, amy@simplementcru.ch, www.simplementcru.ch
Cours d'initiation les 3 octobre et 21 novembre. A lire: «*Alimentation, vitalité, longévité*», de Brian R. Clement, Editions Jouvence.



Amy Webster propose des cours d'initiation à l'alimentation crue avec, à l'appui, des recettes estivales tout sauf compliquées.

DES DÉLICES FACILES À RÉALISER



LAIT BIO D'AMANDE

Pour remplacer le lait de vache, il est facile de confectionner son lait d'amandes bio. Il suffit de faire tremper des amandes une nuit dans de l'eau. Les passer au mixer le lendemain avec trois fois leur volume d'eau et quelques dattes. Filtrez le tout puis... dégustez! C'est délicieux, aussi avec du cacao.



1



SMOOTHIES DE FRUITS

Ils sont à la mode. Et les smoothies sont très faciles à faire chez soi. Une recette? Mettez dans un mixeur deux bananes, trois nectarines, deux mangues, deux dattes et un peu d'eau. Mixez le tout. C'est prêt. Une excellente manière de faire manger des fruits aux enfants! On peut aussi ajouter de la glace.



2



PÂTÉ À TARTINER

Pour remplacer les terrines à la viande et autres pâtes à tartiner, Amy Webster propose des pâtés aux graines à étaler sur du pain. Un vrai délice! Le Pâté soleil est notamment composé de graines de tournesol, d'ail, d'oignons frais, de jus de citron, de sauce soja fermentée, de poivre et de poudre de cumin...



3



DÉLICE AU CHOCOLAT

Des brownies sans produits laitiers et sans cuisson? Cela existe et c'est même très bon. Amy Webster a élaboré une recette à partir de noix de Grenoble et de noix de pécan, broyées et mélangées à du cacao et des dattes, puis recouvertes d'une sauce au cacao, de sirop d'agave et d'huile de noix de coco.



4