

INTRODUCTION

Énergisants

Vous connaissez les innombrables bienfaits de santé, de vitalité et de tonicité que peut vous procurer la consommation de hautes doses de légumes frais et de protéines végétales (les légumineuses comme les lentilles & Cie ou les oléagineuses comme les noix & Cie), ne fût-ce que par le rééquilibrage ainsi effectué face à nos excès actuels de protéines et de graisses animales. Vous savez que la moindre de nos petites cellules est assoiffée de ces vrais nutriments que constituent les végétaux frais et non manipulés, les plus crus possible.

Drainants

Ces végétaux sont autant indispensables à l'oxygénation de nos pauvres cellules asphyxiées qu'au drainage de nos organes et artères engorgés. Asphyxiés ? Engorgés ? Mais oui... engorgés de tous les dépôts inopportuns qu'ont laissés dans votre organisme la pollution, la polymédication et ces plasti-aliments que sont les aliments de confort (les aliments industriels dénaturés, riches en additifs et en graisses rances).

Regénérants

C'est grâce aux jus frais et aux caviars végétaux, nos deux nouveaux compagnons en cuisine, que nous soulagerons les organes que de mauvaises habitudes ont surstimulés, que nous nettoyerons le sang de tous les encombrements et que nous freinerons le processus de vieillissement prématuré que provoquent ces miasmes internes. Tout cela sans devoir jeûner, voire en se régaland...

Fast-food de la Cuisine Nature

Ce livre s'adresse plus particulièrement aux personnes pressées qui craignent que leur santé ne pâtisse de leur mode de vie. Les vertus des jus frais sont désormais parfaitement repérées, comme en témoigne l'abondante littérature en anglais (cfr. la bibliographie page 122). Malheureusement, la plupart des bons auteurs qui mettent l'accent sur ces bienfaits partent également du principe que vous êtes prêts à suivre un régime draconien (comme Norman Walker) ou encore que vous désirez consacrer toute votre énergie à la recherche fondamentale en matière nutrimentaire (comme Raymond Dextreit).

Dans cette équation de vie qui peut sembler drastique, je propose de se faciliter la tâche : arrondissez votre quotidien par l'apport de jus de légumes et de caviars végétaux, dont les formidables atouts de santé s'allient à une grande facilité de réalisation.

Pensée unique en cuisine

Trop souvent, les auteurs qui se sont spécialisés dans le domaine des jus préconisent un type unique de recettes comme s'il existait un type unique d'organisme et/ou d'état de santé. Or, les jus d'agrumes feraient le bonheur de Jeannot et le malheur de sa sœur Annie. Je veux tenir compte, dans ce tome, de l'état de santé du mangeur tout autant que des hypersensibilités (aussi appelées « intolérances » alimentaires).

Les caviars végétaux à la rescousse de l'otage des sandwiches

J'ai veillé à ce que la plupart des recettes dans ce livre soient particulièrement riches en phyto-nutriments et autres stéroïdes végétaux pour contrebalancer les excédents d'hormones animales qui caractérisent l'alimentation occidentale du vingtième siècle. Les légumineuses et les oléagineuses, ces aliments devenus trop exotiques au goût de nos enfants, seront bien plus faciles à intégrer dans un quotidien très classique sous la forme de beurres ou caviars (Houmous ou Beurre de tournesol). Faciles à préparer, à manger et à assimiler, ces exquis alternatives au pâle « jambon/fromage de dépannage » s'intégreront sans peine dans le quotidien familial classique.

Les extracteurs multifonctions

Un changement aussi fondamental dans les habitudes de cuisine et d'alimentation n'est envisageable que si la technique facilite la vie. Lorsqu'on est pressé, fatigué, épuisé, démotivé, résigné ou que l'idée de cuisiner s'avère tout simplement dissuasive, l'extracteur de jus multifonctions permet de préparer des recettes en un clin d'œil et sans tour de main.

“ Le bon sens me fait faire l'hypothèse d'un juste milieu entre les séjours prolongés en cuisine et la malbouffe compulsive et aveugle. La pièce manquante du puzzle, c'est l'extracteur de jus polyvalent. C'est avec lui que j'inaugure non sans un petit clin d'œil, l'ère du « fast-food » de la Cuisine Nature, car il permet de réaliser sur le pouce des repas complets et riches en nutriments vifs.