

Cuisiner autrement pour vivre différemment

Recettes de cuisine végétarienne et végan
Sans gluten ni lactose





Présentation

Je m'appelle Christophe

Je suis chocolatier, cuisinier et pâtissier.

Ayant travaillé pendant 20 ans dans diverses entreprises, je me suis aperçu que la nourriture donnée aux clients n'était pas travaillée correctement et souvent, de piètre qualité, tant au niveau gustatif que nutritif.

Devenu intolérant au gluten et au lactose, Je me suis mis petit à petit à créer mes propres recettes de cuisine et pâtisserie (Plats végétariens mariant épices, légumes et graines germées).

Je vous partage à travers ce livre mes expériences, que j'ai eues durant toutes ces périodes de créativité.

Toutes ces mises en pratique et cette discipline M'ont amené à expérimenter des états d'être Amenant l'harmonie dans mon corps et mon esprit.

L'alimentation est un tremplin pour le bien-être du corps et de l'esprit. La nature a tout ce qu'il faut en elle, pour nous apporter joie et bien-être.

Célébrez ces instants de communion avec la
nourriture.
Faites-vous plaisir !



Remerciements

Je remercie tout les amis qui me soutiennent,
ainsi que tous les gens que j'ai rencontrés sur
mon chemin, qui parfois, ont été source
d'inspiration.

Ils m'ont permis de persévérer et concrétiser
tous ces beaux projets.

Merci à la vie et à vous aussi.



Introduction

Dans ce monde d'aujourd'hui, la nourriture que l'on ingère est modifiée à notre insu, dénaturée,
Pleines d'additifs.

La majorité des gens mangent comme des robots, sans faire attention à ce qu'ils ingèrent,
Et se plaignent ensuite d'avoir des problèmes de santé.

Dans ce monde de malbouffe, où certaines firmes vantent leurs produits, en apparence appétissants, mais truffés de cochonneries en tout genres.

Cela pourrait créer des maladies allant jusqu'au cancer. De récentes études ont démontré la corrélation, entre le fait d'ingérer ce type d'alimentation de façon quotidienne et le risque de maladies chroniques.

Il est grand temps de penser et d'agir autrement.

Il semble très important, en ce monde d'aujourd'hui, de prendre le temps de se poser tranquillement, et d'arrêter de courir inutilement à droite, à gauche.

Centrez uniquement votre attention sur ce que vous faites sur l'instant.

Vous me direz sûrement, cela semble impossible en ces temps actuels.

Dans ce monde où il faut aller de plus en plus vite. Mais ce n'est pas tout à fait vrai.

Tout est possible. Il suffit pour cela d'apprendre à ralentir et à respirer correctement, en lâchant tout ce stress inutile.

Prendre du temps pour soi est le début de la sagesse, comme diraient certains.

Si vous centrez votre esprit sur l'ici et maintenant, en faisant taire votre mental, vous y arriverez assez facilement.

Vous verrez ainsi toute la beauté qui vous entoure.

Vous profiterez des bonnes choses que la vie vous apporte, et accepterez les choses assez facilement.

La nourriture est un instant de communion et de partage, et non une nécessité.

L'essentiel, c'est de se faire plaisir sans excès.

En mangeant mieux, vous vous apercevrez qu'il n'est pas nécessaire de manger énormément.

Restez à l'écoute de ce que le corps a besoin et
vous saurez l'action juste à entreprendre sur
l'instant.

Laissez-vous transporter dans cet univers
magique :

Myriades de couleurs,
Saveurs subtiles et parfumées,
Goût raffiné.

Cela vous ouvrira l'appétit, et vous donnera
l'élan de vous remettre à préparer de bons petits
plats.

La nourriture est un formidable outil.
Servez-vous en comme d'un tremplin.

Enjoy !



Riz frit, nem, pomme dauphine, riz, haricots
verts et sauce moutarde

Recommandations

Tout d'abord, la nourriture doit être un moment de plaisir, aucune privation.

Même pour ceux et celles qui veulent faire un régime, il est préférable de manger avec parcimonie.

Si l'envie vous prend de manger une pizza, par exemple, faites-le.

Faire ce que l'on ressent à chaque instant sans culpabiliser, et être à l'écoute de son corps.

Même s'il est préférable de faire attention à ce que l'on met dans notre assiette, l'essentiel, c'est de faire ce qui nous fait vibrer.

Faites de votre mieux pour ne rien regretter.

Vous en tirerez de nombreux bénéfices.

Mâchez lentement en vous focalisant uniquement sur chaque bouchée.

Si vous vous sentez stressé, posez-vous quelques minutes et respirez profondément.

Il est important de manger une fois détendu. Vous allez me dire, c'est quasiment impossible dans ce monde d'aujourd'hui de procéder ainsi.

On vous pousse continuellement à courir partout. Mais c'est faisable.

Commencez par faire taire ce mental qui se projette continuellement dans le futur ou le passé, et semble rarement dans cet instant nommé présent. Je vous dis cela pour votre bien. Ensuite, vous en faites ce que vous voulez. Aucune obligation de suivre quoi que ce soit.

Écoutez-vous et vérifiez par vous même. Mangez équilibré à des heures fixes ou quand vous le sentez.

Fruits et légumes crus ou cuits à basse température (vapeur, ou dans une casserole doucement à couvert) accompagnés de graines et fruits germés, pour allier plaisir et vitalité. Choisir des aliments qui se complètent et se marient bien ensemble.

Privilégiez les légumes et fruits de petits producteurs locaux.

Mettre de la couleur dans vos assiettes et en faire une jolie présentation aide beaucoup. On dit souvent que l'on mange d'abord avec les yeux, puis le nez et ensuite la bouche.

Pour profiter au maximum de toutes ces saveurs, amusez-vous à créer vos propres

recettes en faisant preuve d'un peu
d'imagination.

Ressortez ce côté enjoué.

Faites vos jus de fruits et légumes vous-même.

C'est tout autre chose, et rempli de vitamines,

À condition de les consommer assez
rapidement.

Sucrez au maximum avec de la datte fraîche
que vous aurez mixée ou bien avec du miel.

Privilégiez, de temps à autre, les fritures à
l'huile de coco qui est bonne pour la santé.

Non seulement c'est l'huile qui supporte les plus
hautes températures, mais en plus les lipides de
celle-ci ne sont pas stockés dans le corps.

Evitez les aliments transformés et ceux qui sont
raffinés.

Produits laitiers :

Nocifs pour l'organisme pour bien des raisons.

Ils créent, à la longue, l'arthrite, la
déminéralisation osseuse et bien d'autres
méfaits.

Prouvé scientifiquement par de récentes études.

Difficiles à digérer.

Seul les humains adultes continuent à en consommer une fois adulte.

Prenez exemple sur la nature, elle vous enseignera énormément.

Pour les remplacer, vous pouvez consommer des fruits secs, sources de minéraux et protéines.

Le blé et tous ses dérivés :

C'est la première céréale à avoir été modifiée génétiquement.

Source de malaises en tout genres :

Désordre intestinal et problèmes cérébraux.

Bourré de produits chimiques qui dénature le produit. Trop de gluten a été rajouté à cette farine, ce qui la rend difficilement digérable.

La majorité des gens consomment encore ce genre de produits (gâteaux, pâtes, pains)

Scientifiquement parlant, le fait de manger des pâtes et autres dérivés à base de blé, augmenterait, chez certaines personnes, le risque de démence de 89%.

Pour remplacer cette céréale, vous pouvez opter pour de la fécule de pomme de terre dans les gâteaux et les sauces, ou bien du sarrasin dans toutes sortes de préparations culinaires.

Le sucre blanc :

Traité à la chaux et avec d'autres procédés chimiques, cet ingrédient est devenu une source de maladies chez la plupart des gens.

Pour ceux et celles qui en consomment énormément, il pourrait les rendre diabétiques.

Lorsque, par exemple, nous en prenons régulièrement, à un moment donné, nous avons un genre d'addiction qui se traduit par des malaises.

Ensuite, nous avons la sensation d'hypoglycémie.

Alors que c'est tout simplement un empoisonnement, dû à la prise régulière de ce produit.

Pour remplacer ce produit, utiliser du sucre complet ou du miel de bonne qualité.

Une dernière chose, la viande n'est pas aussi riche que l'on pense en fer et protéines. De plus, elle est difficilement assimilée par le système digestif.

Le gruau de lupin est aussi riche en protéines que la viande rouge et plus que les œufs. Deux cuillères à café de sésame activées, Apporte autant de fer que 300g de viande rouge.

Bon à savoir

Les fruits secs, ainsi que les graines et les légumineuses, ont un effet limité sur le corps dû aux substances qu'elles contiennent et qui les protègent.

Ils peuvent créer quelques désordres intestinaux et autres.

Pour remédier à cela, il suffit de les faire tremper quelques heures dans de l'eau froide, et de les rincer plusieurs fois pour éliminer les substances qui sont restés dans l'eau de trempage, et sur l'enveloppe.

(Voir temps de trempage page 23)

Seules les noix du Brésil ne nécessitent pas de trempage.

Tout ce que l'on fait torréfier ou griller devient une source de désordre pour le corps.

A un stade anti-oxydant à la base, l'aliment devient oxydant par ce procédé (Café, chocolat, fruits secs et graines) .

Pour conserver une confiture, compote ou lait végétal maison, ajoutez-y une à deux gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse. C'est un puissant conservateur et antibiotique naturel.

Je vous recommande également le tea tree, Cette huile essentielle est idéale en cas d'angine ou de maux de gorge.

À prendre une goutte avec du miel ou de l'huile, à jeun.

En cas de douleurs dentaires, faites un bain de bouche avec une à deux gouttes d'essence de clou de girofle.

Très efficace aussi pour soulager et guérir les infections des gencives et des dents.

Toujours associer des aliments contenant du fer avec de la vitamine C pour permettre son absorption.

Les aliments tels que les produits laitiers, le café et le thé, par exemple, freinent l'assimilation du fer.

Je vous donne ces informations à titre indicatif.

Cela va sûrement parler à certains et pas à d'autres.

C'est normal, nous sommes tous différents.

Ce qui est valable pour certains ne le sera pas
pour d'autres.
Retenez uniquement ce qui vous parle et
vérifiez par vous-même.
L'essentiel, c'est d'être au courant.