

Recettes de cuisine saine et savoureuse

Cuisson vapeur et alimentation vivante

Pour la santé du corps et de l'esprit





Remerciements

Je tiens à remercier la vie, pour tout ce qu'elle
m'apporte en cet instant précis.

Cela me donne l'élan et l'envie de continuer,
À créer en m'amusant.

Gratitude également à toutes les personnes qui me
soutiennent, et que je rencontre sur mon chemin.



Introduction

La cuisson vapeur est de loin la méthode la plus saine
pour cuire, tout en préservant les nutriments :

Rapide, simple et économique.

Elle vous permet d'allier plaisir et vitalité, au sein de
votre alimentation.

Vous pouvez pratiquement tout cuire avec cette
méthode

(Tartes, gâteaux, quiches...).

Vous pourrez ainsi continuer à vous faire plaisir.

L'équilibre dans la vie est primordial.

Cela commence par le bien-être de son corps, et celui
de son esprit.

L'alimentation vivante

(Cuisine crue),

Apporte son lot de bienfaits.

Manger des graines germées, fruits secs activés et
crudités, permet l'apport en nutriments nécessaires,

Au bon fonctionnement de votre organisme.

Elle permet cet équilibre :

Corps et esprit.

Certaines personnes se nourrissent uniquement
de cette façon, car c'est adapté pour eux.

Ils se sentent mieux et plus en forme.

Pour ceux et celles qui veulent suivre cette voie, je
vous conseille d'y aller progressivement.

Continuez à manger comme vous en avez l'habitude.

Au fur et à mesure, introduisez des aliments crus à
votre alimentation.

Votre corps s'adaptera de cette façon plus facilement.

Surtout, écoutez-vous.

Cela ne correspond pas à tout le monde, et c'est très
bien ainsi.

En ce qui me concerne, je cuisine à la vapeur et
quelque fois, je mange cru.

Ensuite, ce sera sûrement différent.

Surtout, j'écoute toujours ce que mon corps a envie
d'ingérer sur l'instant, il est un bon indicateur.

Une chose que j'aimerais ajouter :

Lorsque notre état de conscience change, notre
alimentation change également.

Faites au mieux pour prendre soin de votre corps,

Il vous le rendra bien.



Préface

Nous mangeons généralement tout d'abord avec les
yeux, puis le nez et la bouche.
Ce qui veut tout simplement dire :
Le visuel, les senteurs et les saveurs, jouent beaucoup
sur notre appétit.
Prenez soin de vous faire une assiette bien présentée,
Avec différentes couleurs qui attirent l'œil.
Ce n'est pas mission impossible.
Il suffit de s'en donner la peine.
Votre corps vous remerciera.
Il n'est pas nécessaire de suivre un régime strict, ou de
faire attention à tout,
Faites ce que vous ressentez à chaque instant.
Plus vous y croyez, plus cela sera à votre portée.

Dis-moi ce que tu manges, et te je te dirais qui tu es.

