

# Table des matières

Introduction.....	15
Chapitre 1 .....	19
Qu'est-ce que l'alimentation vivante?.....	19
Nourriture crue .....	20
Nourriture vivante.....	21
Teneur en eau.....	22
Faut-il manger exclusivement bio?.....	22
Les enzymes: essentielles à la vie .....	23
Ce que n'est pas l'alimentation vivante .....	24
Les produits laitiers crus .....	25
Les produits carnés crus .....	25
Groupes alimentaires crus .....	26
Ajouter l'art de l'apprêt à la variété .....	28
Chapitre 2 .....	31
Pourquoi manger cru? .....	31
La différence entre cru et cuit.....	32
Ce qui fait qu'un aliment cru est si spécial .....	34
Ressentir la différence de l'alimentation vivante.....	37
Simple et profond tout à la fois.....	38
Que du bon! .....	39
Chapitre 3 .....	43
Le retour au gros bon sens .....	43
Mon apprentissage de l'alimentation vivante .....	44
Et les résultats, eux? .....	45
La totale crue (ou l'alimentation vivante à 100%).....	47
Trois principes infaillibles d'une alimentation vivante réussie.....	49
Premier principe: Penser en termes de santé .....	50
Deuxième principe: S'éduquer à bien choisir .....	53
Troisième principe: Agir conséquemment .....	56

Chapitre 4 .....	59
Effectuer la transition .....	59
Les étapes d'une transition réussie.....	60
Première méthode: <i>Graduellement cru</i> .....	61
Ajouts à envisager à court terme .....	61
Ajouts à envisager à plus long terme .....	62
Deuxième méthode: <i>Un repas à la fois</i> .....	62
Prenez un bon départ: le repas du matin.....	63
Passez en deuxième vitesse: le repas du midi.....	64
Atteignez la vitesse de croisière: le repas du soir .....	67
Voyez toujours plus loin: les collations, les desserts et les breuvages .....	68
Troisième méthode: <i>Objectifs-santé</i> .....	69
Manger tôt.....	70
Verdir votre assiette .....	71
Équilibrer les macronutriments .....	72
Incorporer plus de cru .....	73
La modération a bien meilleur goût .....	74
Chapitre 5 .....	75
Crusinez votre succès en alimentation vivante.....	75
Les outils de base en alimentation vivante .....	76
Les couteaux et la planche à découper .....	77
L'incontournable mélangeur .....	78
L'extracteur à jus.....	78
Le déshydrateur .....	79
Le robot culinaire.....	80
Les autres pièces d'équipement .....	80
Techniques culinaires.....	81
Le trempage .....	82
Le mélange et la mouture.....	83
La déshydratation .....	84
La congélation.....	85
L'extraction du jus .....	86
La germination .....	87

Magasiner son cru.....	90
Le potager .....	90
Un jardin dans la cuisine .....	90
Se regrouper pour épargner .....	91
La congélation.....	91
Jouer au détective .....	91
Le bouche-à-oreille.....	91
Le petit marché local.....	92
Le marché ethnique .....	92
La déshydratation .....	92
Les petites annonces classées .....	92
L'autocueillette .....	93
Commander en ligne .....	93
S'organiser pour connaître le succès .....	93
Votre <i>Bibliothèque crue</i> .....	96
Crusinez le succès .....	97
Chapitre 6 .....	99
Nutrition en alimentation vivante.....	99
Vous êtes ce que vous mangez .....	101
L'importance de votre disposition d'esprit.....	102
Et la science nutritionnelle dans tout cela? .....	103
Les meilleures sources de plusieurs vitamines et minéraux .....	104
Ne vais-je pas manquer de.....	107
... protéines? .....	107
... calcium? .....	111
... vitamine D? .....	113
... vitamine B12?.....	114
Preuve expérimentielle.....	115
Chapitre 7 .....	117
Être cru en société sans être socialement cru .....	117
L'alimentation vivante dans l'opinion publique.....	118
Expliquer vos choix alimentaires.....	120
Initier son partenaire de vie à l'alimentation vivante.....	121
Rendre l'alimentation vivante intéressante pour les enfants .....	123

Vivre son adolescence crue .....	125
La nutrition à l'adolescence .....	125
Les bienfaits de manger cru à l'adolescence .....	127
Le respect des choix alimentaires à l'adolescence .....	127
Manger cru à l'extérieur de chez soi .....	128
Chapitre 8 .....	131
Planification de votre alimentation vivante.....	131
Ce qui entre dans la planification des menus crus.....	132
Comment planifier des menus équilibrés? .....	134
Les normes de l'alimentation vivante .....	136
BONUS: Les combinaisons alimentaires .....	137
Maintenant, c'est à votre tour: votre semaine planifiée .....	138
Créez votre menu hebdomadaire.....	138
Planifiez votre expérience crue avant de vous lancer.....	139
Chapitre 9 .....	143
Des réponses à vos questions.....	143
Chapitre 10 .....	149
Rencontrez d'autres passionnés d'alimentation vivante .....	149
Carmella Soleil .....	150
Carole Duchaine.....	152
Georges Laraque .....	154
Ani Phyto .....	156
Russell James .....	158
Conclusion.....	161
C'est votre histoire maintenant .....	161

Chapitre 11 .....	165
Recettes .....	165
Jus.....	167
Jus vert classique.....	168
Jus vert à l'ananas .....	169
Jus <i>Cache cette bette à carde que je ne saurais goûter!</i> ...	170
Jus vert à la Pauline .....	171
Jus fraisinette .....	172
Smoothies.....	173
Smoothie classique <i>Mangastica</i> .....	174
Smoothie <i>Soleil du midi</i> .....	175
Smoothie <i>Passion verte de la fraise</i> .....	176
Piña colada à la coriandre.....	177
Smoothie vert <i>Kiwilicieux</i> .....	178
Smoothie <i>Trompe-l'oeil</i> .....	179
Smoothie <i>Abondance potagère</i> .....	180
Latte <i>Vigueur chocolatée</i> .....	181
Frappé au caramel.....	182
Carburant vert quotidien.....	183
Laits végétaux et boissons fermentées.....	185
Lait d'amande nature .....	186
Lait de noix de coco.....	187
Lait de noix de Brésil.....	188
Lait au chia à la vanille.....	189
Lait de sésame nature.....	190
<i>Kombucha</i> .....	191
<i>Rejuvelac</i> .....	194
Crusine matinale: céréales, crêpes et autres gâteries.....	195
Muesli matinal.....	196
Gruau d'avoine crue .....	197
<i>Graunola</i> de sarrasin.....	198
Crêpes matinales santé.....	200
Céréales rapides au chia .....	201
Pain à déjeuner classique.....	202
Barres-repas caramélisées.....	204

Soupes crues .....	205
Crème de tomate .....	206
Soupe épicée à la carotte .....	207
Soupe florentine aux fines herbes.....	208
Soupe aux pois verts .....	209
Crème de concombre aux fines herbes.....	210
Crème de zucchini exotique.....	211
Potage de zucchini aux fines herbes.....	212
Potage mexicain.....	213
Soupe au cresson .....	214
Gaspacho de poivron.....	215
Salades .....	217
Salade fantaisiste céleri et pommes.....	218
Salade César santé en un bol.....	219
Salade de betteraves, oranges et framboises .....	220
Salade Waldorf.....	221
Salade de chou frisé du maraîcher.....	222
Salade de carotte tunisienne .....	223
Salade d'asperges aux fraises .....	224
Salade croquante aux algues .....	225
Salade de pois mange-tout .....	226
Salade <i>Fiesta del sol</i> .....	228
Plats principaux .....	231
Spaghetti marinara.....	232
Sauce Alfredo .....	233
Pizza <i>Crusine Santé</i> .....	234
Sushi piquant .....	235
Burger végétal .....	236
Wrap variété.....	238
Pilaf rafraîchissant de quinoa.....	240
Légumes farcis à la grecque.....	242
Tartare de betterave à la mousse d'avocat et au « chèvre » coiffé de cresson .....	244
Sauté oriental .....	246

Pâtés et fromages à base de noix .....	249
Pâté à la mexicaine .....	250
Pâté crémeux au sésame .....	251
Pâté soleil .....	252
Pâté forestier .....	253
Fromage blanc de base .....	254
Pains, craquelins et wraps déshydratés .....	257
Pain de blé germé aux noix de Grenoble .....	258
Pain à sandwich aux tomates séchées .....	260
Wraps du potager .....	262
Craquelins aux deux lins .....	264
Craquelins multi-graines.....	266
Condiments, vinaigrettes et trempettes .....	269
Crème de noix de cajou nature .....	270
Vinaigrette passe-partout au chia .....	271
Vinaigrette Simone .....	272
Trempeuse crémeuse au sésame .....	273
Trempeuse caméléon santé .....	274
Trempeuse éthiopienne.....	275
Trempeuse ultra-crèmeuse.....	276
Trempeuse éclair aux épinards.....	277
<i>Kimchi</i> .....	278
Pesto végétal.....	280
Desserts .....	281
Compote pomme-poire .....	282
Coupes de fruits décadentes .....	283
Crème Chantilly.....	284
Mousse au chocolat.....	285
Mousse à la lime et aux fraises .....	286
Sauce au chocolat .....	287
Tarte aux pommes et à l'érable .....	288
Biscuits aux raisins.....	290
Gâteau au chocolat décadent.....	292
Sauce aux fraises .....	293
Crème glacée santé .....	294
Index.....	295
Bibliographie .....	303