

### **L'alimentation vivante c'est quoi ?**

L'Alimentation Vivante désigne tout simplement un mode d'alimentation qui favorise très largement les aliments comportant un fort taux de nutriments nécessaires au corps humain, et donc porteurs de vie. Pour comporter un fort taux de nutriments ces aliments doivent par définition être naturels, non transformés, ne comportant pas d'additif chimique, et facilement assimilable par l'être humain.

L'Alimentation Vivante va donc se tourner vers les aliments crus et biologiques d'origine végétale **comme les fruits et légumes, les graines germées, les oléagineux, les jus de jeunes pousses comme le jus d'herbe de blé, ...**

### **L'alimentation vivante ça sert à quoi ?**

Notre mode d'alimentation occidentale est composé de beaucoup de produits transformés et industriels. Nos repas ne comportent plus assez de nutriments d'une part, et d'autre part nous font manger des résidus de pesticide, des arômes artificiels, des colorants, des conservateurs dont on sait maintenant qu'ils ont des conséquences non négligeables sur la santé. L'alimentation vivante c'est revenir à un mode d'alimentation en accord avec les besoins du corps humain, et donc l'un des moyens de préserver sa santé ou de la restaurer.

### **Qu'est -ce que l'on mange au juste ?**

Une autre voie culinaire s'est développée autour de ce type d'alimentation qui utilise des techniques et une palette d'aliments tout aussi variées que les autres traditions culinaires : légumes, fruits, graines germées, céréales germées, les noix et les graines oléagineuses (noix, noix de cajou, tournesol, graines de courges, pignon de pin, graines de lin, ...).

### **Pourquoi manger cru ?**

Cuire les aliments détruit 50 % des protéines disponibles, 60 à 70% des vitamines, et 100% des phytonutriments qui sont pour certains des boosters du système immunitaire et de bien d'autres fonctions physiologiques. Au-dessus de 41 ° les enzymes également sont en grande partie détruites. Or elles participent à la digestion. Le corps est capable de les produire, mais le stock est limité et décroît donc au fur et à mesure qu'on avance dans l'âge. L'alimentation vivante permet de conserver son « capital enzyme ».

La germination permet d'accroître considérablement les taux de nutriments bio-disponibles.

Les noix trempées, ne serait-ce qu'une nuit, bénéficient de cet avantage tout en devenant plus digestes et moins caloriques (diminution de 70% pour les amandes).

Les aliments lacto-fermentés vont quant à eux apporter des bactéries pro-biotiques.

L'alimentation vivante utilise donc beaucoup d'aliments issus de processus naturels de culture, les rendant riches en nutriment et facilement assimilables, et donc véritablement porteurs de vie.

## **Crème de champignons (pour 4)**

250 gr de champignons de Paris  
3 cs d'oignon rouge  
2 cs de jus de citron  
1 cs de miso  
1 cs de tamari  
150 gr de noix de cajou  
1 cc de sel de mer  
1 cs de romarin sec ou herbe de votre choix  
700 ml d'eau chaude



Au mixeur, réduire tous les ingrédients, sauf le romarin, et la moitié d'eau en une pâte épaisse et lisse.

Ajoutez l'eau restante et mélanger pour obtenir une soupe crémeuse selon vos goûts.  
Parsemez de romarin ou herbes de votre choix et mélanger.  
Cette soupe se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

## **Smoothie vitalité du matin**

3 fruits de saison  
½ banane écrasée  
10 amandes préalablement trempées  
5 baies de goji  
1 peu d'eau  
1 cc de sésame  
1 cc de graines de Chia  
1 cc de graines de lin



Mixez très finement le sésame, les graines de Chia et lin, réservez.

Mixer les autres ingrédients afin d'obtenir un smoothie plus ou moins épais.  
Servir dans un bol et parsemer du mélange sésame, chia et lin.  
Le mélange se conserve 3 jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## **Lait d'amande**

225 gr d'amandes trempées durant une nuit  
1 litre d'eau



Jetez l'eau de trempage et rincez les amandes. Dans un blender, mixez les amandes dans la moitié d'eau durant 20 secondes ; ajoutez l'autre moitié et mixez de nouveau afin d'obtenir un lait bien lisse.  
Filtrez le lait dans une étamine en coton ou passoir fine. La pulpe peut servir à réaliser des gâteaux ou cakes.  
Ils se conservent 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.