



SARAH JUHASZ

**NATUROPATHE, INGÉNIEUR &
CRÉATRICE CULINAIRE**

DAMIEN ARTERO

**AUTEUR-RÉALISATEUR FORMÉ
PAR IRÈNE GROSJEAN**



**LIVRET SUPPORT
ATELIER DE CUISINE
CRUE, VÉGÉTALE & VITALE
THÈME SALÉ**

VERSION JUIN 2018

MENTIONS LÉGALES

L'ensemble de cet ebook (contenu et présentation) constitue une œuvre protégée par la législation française et internationale en vigueur sur le droit d'auteur et d'une manière générale sur la propriété intellectuelle et industrielle. La structure générale de ce livret, ainsi que les textes, les photographies, et tous les autres éléments le composant sont la propriété exclusive de **Sarah JUHASZ**, naturopathe, chef en cuisine végétale et auteure du blog **Pimp Me Green** (www.pimpmegreen.com), et de **Damien ARTERO**, auteur-réalisateur formé par Irène Grosjean (www.planeted.eu). **Sarah et Damien s'associent ici pour animer des ateliers de cuisine dont ce livret en est le support.** La reproduction partielle ou intégrale des éléments précités et d'une manière générale, la reproduction de tout ou partie de ce livret (textes et photos) tous supports, passés présents ou à venir, est formellement interdite, sans l'accord écrit et préalable de son titulaire Sarah Juhasz.

Crédits photo : Sarah JUHASZ, Damien ARTERO, Unsplash.com.



Ce document traite de la naturopathie mais n'est pas une ordonnance médicale, aucun diagnostic n'est fait. Ces conseils d'hygiène de vie généraux ne se substituent pas à un traitement médical, et ne dispensent pas de la poursuite de ce dernier. Il convient d'ajuster les recommandations traitant de l'hygiène de vie avec un naturopathe suite au bilan de vitalité effectué, et que ce dernier soit en accord avec le médecin si un traitement est en cours.



CONTACTS

DAMIEN ARTERO



www.planeted.eu

SARAH JUHASZ



www.sarahjhz.com

www.pimpmegreen.com



SOMMAIRE

1. PARTIE THEORIQUE	5
La naturopathie en quelques mots	6
Le triangle du bien-être	9
L'alimentation selon la naturopathie	10
La nutrition en naturopathie	11
Le processus de digestion	12
L'alimentation spécifique de l'homme	13
L'alimentation peu génératrice de déchets	14
Les protéines végétales	14
Les graines germées	15
Le gras	18
Quid du cru	18
Différence entre un jus et un smoothie	19
Conseils complémentaires pour bien se nourrir	20
Comment agencer sa cuisine : revue des ustensiles et appareillages	21
2. PARTIE PRATIQUE : RECETTES	27
Tartare d'algues	28
Tapenade revisitée	28
Pâté au poivre	29
Poireaux marinés	29
Confits d'oignons	29
Salade de graines germées	30
Taboulé de chanvre en mode libanais	30
Rawmesan / crumesan	30
Spaghetti de courgette et sauce tomate	31
« Viande » de noix	32
Makis au riz de chou fleur et tartinade	32
« Cheesecake » menthe, petit-pois, roquette	33
Sauces (sésame citron, avocado ranch et vinaigrette revisitée)	34

LA NATUROPATHIE EN QUELQUES MOTS

DÉFINITION

La **naturopathie** est une **science**, une **médecine** (reconnue par l'OMS après la médecine chinoise et ayurvédique), un **art de vivre** qui admet, selon la FENA, l'existence d'une énergie immatérielle qui anime tout être vivant et que l'on nomme **énergie vitale** (c'est elle qui permet de faire la différence entre la matière animée et la matière inanimée, entre un être humain ou une plante, et une table en bois !).

La naturopathie vise à préserver et à optimiser la santé globale de l'individu, sa qualité de vie, ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'auto-régénérer par des moyens naturels.

La naturopathie utilise **10 techniques naturelles de santé** issues de la tradition occidentale. On peut faire un parallèle avec la médecine chinoise, qui reconnaît elle aussi le principe d'énergie vitale avec le *Qi*, mais qui utilise, quant à elle, des techniques issues de la tradition asiatique. Pareillement avec la médecine ayurvédique, en Inde, avec le *Prana* et les techniques qui lui sont propres.

LES 10 TECHNIQUES

1 - ALIMENTATION & DIÉTÉTIQUE
(HYGIÈNE ALIMENTAIRE)

2 - PSYCHOLOGIE
(HYGIÈNE COMPORTEMENTALE)

3 - EXERCICES PHYSIQUES

4 - TECHNIQUES RESPIRATOIRES

5 - TECHNIQUES MANUELLES

6 - HYDROLOGIE

7 - PHYTOLOGIE
AROMATOLOGIE

8 - REFLÉXOLOGIE

9 - TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

10 - TECHNIQUES VIBRATOIRES

GÂTEAU « SNICKERS »

Base biscuitée

- 150 g de noix du Brésil
- 90 g de noix de cajou
- 45 g de farine de coco
- 25 g d'huile de coco
- 45 g de sirop d'agave ou de miel
- Vanille en poudre
- Sel non raffiné (type sel de Guérande)



Préparer la base biscuitée : faire fondre l'huile de coco au bain marie si besoin. Mixer au robot les noix du Brésil, les noix de cajou, le sel et la vanille. Ajouter la farine de coco, l'agent sucrant et l'huile de coco préalablement ramollie ou fondue. Et mixer à nouveau. Déposer cette préparation dans un plat chemisé d'un papier cuisson / sulfurisé (pour faciliter le démoulage), ou d'un moule à charnière.. L'étaler de manière homogène à l'aide d'une maryse. Mettre au congélateur le temps de préparer la suite.

Carawmel de dattes

- 245 g de dattes Sukkari (15 dattes) entière -> 220 g de dattes dénoyautées
- 70 g de purée de cacahuète (vous pouvez la remplacer par de la purée d'amande, de cajou ou du tahini pour varier les saveurs du « carawmel »)
- 60 g de lait végétal (ou d'eau)

Préparer le « carawmel » de dattes : mixer soit au robot soit au blender, les dattes (préalablement dénoyautées), la purée de cacahuète et le lait végétal. Sortir le plat du congélateur, et étaler le caramel de dattes dessus à l'aide d'une maryse en essayant d'avoir une épaisseur homogène sur toute la surface. Remettre au congélateur.

Chocolat croquant du dessus

- 80 g d'huile de coco
- 40 g de cacao cru en poudre

Préparer la ganache chocolat (ajuster les quantités de cacao si vous en voulez plus ou moins) : faire fondre l'huile de coco au bain marie. Hors du feu, ajouter le cacao cru et mélanger à l'aide d'une fouet manuel. Une fois la préparation lisse et homogène, ajouter le lait végétale. Sortir le plat du congélateur, et étaler la ganache dessus.

Réserver 1h minimum au réfrigérateur avant de déguster. Si vous voulez démouler le gâteau facilement, l'idéal est de mettre le gâteau 1 à 2 h au congélateur.

Le dessert se conserve au réfrigérateur quelques jours ou plusieurs semaines au congélateur.

Bon appétit !

CRUMBLE ABRICOT - PÊCHE

Pour 6 personnes. Temps de préparation : 30 minutes.

Pour les fruits

- 8 à 10 abricots moyens dénoyautés (260-280 g)
- 2 pêches
- 50 g de myrtilles fraîches (une belle poignée)
- 50 g de mûres fraîches (une belle poignée)



Lavez vos fruits. Dénoyautez les abricots. Coupez les abricots et la nectarine en petits dès. Mettez-les dans votre plat avec les myrtilles et les mûres.

Pour la crème fruitée de dattes

- 120-130 g de dattes (poids des dattes dénoyautées et épluchées), soit environ 10 – 12 dattes entières (les dattes Medjool ou Sukkary sont plus charnues et gouteuses que les standard Deglet Nour. Si vous ne trouvez que des Deglet Nour, ou que vous avez un petit budget, mettez les à tremper 15-20 min dans l'eau tiède pour bien les réhydrater.
- 1 pêche
- 1/2 c. à café de vanille en poudre
- 30 g de jus d'orange frais
- Facultatif : 1 c. à café de poudre de maca (donne un petit goût typique caramélisée mais si vous ne la mettez pas, ce sera tout aussi bon)

Préparez la crème de dattes : après avoir mis à tremper les dattes, et dénoyautez-les. Mettez-les dans le bol de votre blender, avec la nectarine coupée grossièrement, la vanille en poudre, le jus d'orange et éventuellement la poudre de maca (facultatif). Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et homogène. Versez la crème de dattes fruitées sur les fruits et mélangez l'ensemble.

Pour la pâte à crumble

- 65 g de poudre d'amandes complète (ou de poudre de noisettes)
- 25 g de sirop d'agave
- 1/3 à 1/2 c. à café de vanille en poudre
- 20 g d'huile de coco

Préparez la pâte à crumble : faites fondre l'huile de coco au bain-marie (attention, ça fond très vite!). Pendant ce temps, mettez la poudre d'amande (ou de noisettes), le sirop de riz et la vanille dans un saladier. Versez-y l'huile de coco fondu et mélangez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte à crumble. Répartissez la pâte à crumble sur les fruits enrobés, et dégustez de suite ou réservez au frais jusqu'à dégustation.

Note : vous pouvez ajouter des oléagineux type noix du Brésil et cajou dans la pâte à crumble. Utilisez un robot culinaire pour la préparer.

FONDANT CACAO & GANACHE CRÉMEUSE

Pour le brownie :

- 90 g de noix de Grenoble
- 65 g de poudre d'amande blanche (acheté en magasin bio en vrac)
- 25 g de cacao cru en poudre
- 1/4 càc de sel non raffiné (Guérande par exemple)
- 140-145 g de dattes medjool (7 ou 8 dattes medjool ou 10-12 dattes Deglet Nour réhydratées 10-15 min dans l'eau tiède)
- 35-40 g huile de coco bio vierge
- Un peu d'eau afin d'obtenir la consistance et le moelleux souhaité (commencer par 20 g puis augmenter petit à petit)

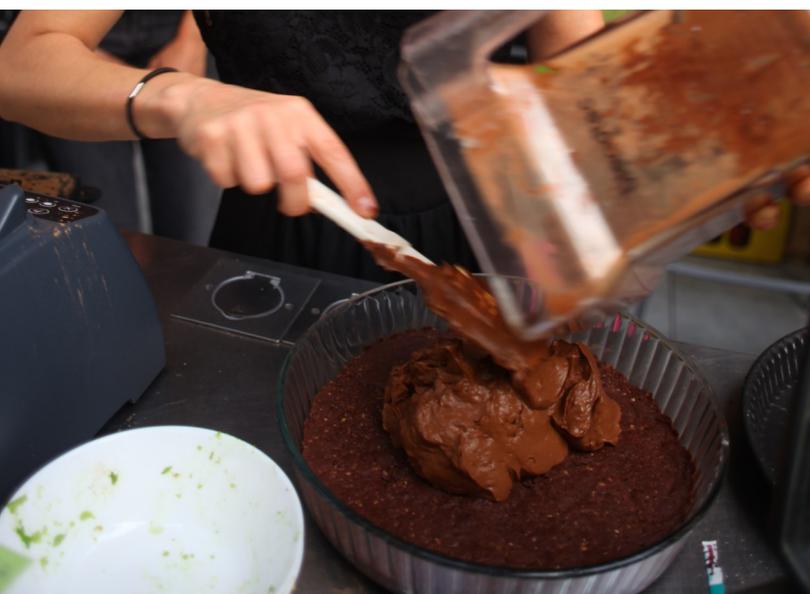
Mettre les noix dans le bol du robot avec la lame en S. Mixer afin d'obtenir une poudre fine. Ajouter la poudre d'amande, le cacao cru, le sel et mixer à nouveau pour homogénéiser. Ajouter les dattes préalablement mises à tremper, et l'huile de coco (assouplie au bain marie). Mixer afin d'obtenir une sorte de pâte. Utiliser l'eau pour assouplir cette pâte si elle s'avère trop consistante.

Dans un moule, étaler la pâte cacaotée pour obtenir une base homogène. Et voilà, le brownie est prêt ! Réserver au réfrigérateur pendant 30 min minimum. Vous pouvez préparer cette base la veille et préparer la ganache, le lendemain avant de servir le dessert.

Pour la ganache :

- 1 gros avocat mûr (ou 2 moyens)
 - 45 g de sirop d'agave
 - 25 g de cacao cru en poudre
- (ajuster les quantités de sucrant en fonction de vos goûts)

Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot ou du blender et mixer. Répartir cette préparation sur le brownie à l'aide d'une spatule ou plus joliment, à l'aide d'une poche à douille. Bonne dégustation.



► **Approvisionnez-vous régulièrement** : si vous avez la possibilité d'aller acheter vos fruits et légumes frais de saison, issus de l'agriculture biologique ou du moins raisonnée, plusieurs fois par semaine, n'hésitez pas. Cela vous permettra d'avoir des produits toujours au top de leur fraîcheur. Si ce n'est pas le cas, stockez pour la semaine : vous mettrez peut-être quelques semaines à trouver la quantité dont vous avez besoin pour cette durée, mais ensuite cela deviendra un automatisme.

► **Achetez bio, de saison, de préférence local, et un maximum en vrac** dans une optique de limiter la création de déchets, que ce soit par des packagings inutiles ou des épluchures. Si vous achetez vos fruits et légumes bio, une fois rincés, il est inutile de les éplucher : c'est un gain de temps et de nourriture.

Étape 2 - Faites le point sur les ustensiles et appareils dont vous avez besoin

Il est important de rester simple. Une planche à découper, un couteau de chef, un couteau à légumes, un économe, quelques fourchettes, cuillères à soupe et à café, assiettes et verres sont largement suffisants pour commencer à végétaliser son alimentation et à y incorporer plus de cru.

Les ustensiles suivants sont classés par ordre de priorité d'acquisition :



1/ **Le couteau de chef** permet les découpes en dés, en allumettes, en julienne, en macédoine, en mirepoix, en brunoise, etc. Le couteau à légumes, plus petit, permet de couper facilement vos fruits et légumes. La planche à découper est indispensable. Préférez des planches en bois naturel plutôt qu'en plastique.

2 / THE Blender



Avoir un bon blender est selon moi le premier investissement à faire si on veut partir sur une alimentation végétale et plus précisément à tendance crue. On parle ici des blenders à haute-vitesse (puissance supérieure à 1000 W, généralement entre 1500 et 2500 W), et non pas ceux que l'on trouve dans le commerce (grandes surfaces ou spécialistes de l'électroménager) dont les puissances sont inférieures à 1000 W. L'autre avantage de ces blenders à haute-vitesse est la présence d'un bras mélangeur qui permet de racler les bords ou d'aider à mixer des préparations épaisses pendant que le moteur tourne. Bien que plus chers à l'achat, ils durent plus longtemps que les blenders classiques, ce qui à long terme rend financièrement intéressant cet investissement.

Le blender sert au quotidien pour faire des sauces en tous genres, des smoothies, des tartinades, des fromages végétaux, des pâtés, du hummus, des crèmes, des laits végétaux, des glaces, des soupes, et bien d'autres choses !

Ayez également **une ou deux maryses** (spatules en silicone) pour vider le contenu du blender et du robot sans abîmer le bol ni même en perdre une seule miette. Elles sont souvent utilisées en pâtisserie dans la cuisine traditionnelle.

Un sac à lait est généralement livré avec, ce qui est intéressant pour faire ses propres laits végétaux. Sinon vous pouvez vous le procurer facilement sur internet ou dans certaines boutiques bio.

3 / Presse agrumes – et oui, mine de rien, c'est un ustensile fort utile !



4 / Bocaux en verre de différentes tailles

- Pour la conservation des ingrédients secs : graines, oléagineux, fruits secs, etc.
- Pour la germination : il existe des germoirs divers dans le commerce sur une gamme de prix étendue, mais vous pouvez tout à fait créer vous-même votre germoir. Il vous suffit d'avoir un bocal en verre, une gaze (que l'on trouve dans sa pharmacie !) et un élastique, ainsi qu'un support pour tenir le bocal incliné (cf. photos ci-dessous).

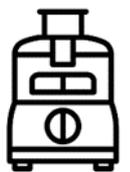


5 / Chinois

Je vous recommande d'en avoir un de petite taille et un de grande taille. C'est très utile pour égoutter les graines germées ou toutes autres préparations le nécessitant.

6 / Robot culinaire

Il vous permet de hacher, émincer, râper et de faire des préparations moins liquides qu'au blender : pâtes à tartes crues, « energy balls », semoule de chou-fleur et panais, veggies burgers, purées d'oléagineux, etc.

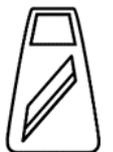


7 / Le spiralizer est un outil intéressant à avoir dans sa cuisine pour faire des tagliatelles ou spaghettis de légumes et changer des traditionnelles pâtes cuites de céréales. Il existe deux types d'appareils sur le marché : soit de petite taille sous forme conique, soit plus gros à manivelle. Le premier permet de faire facilement des spaghettis de légumes coniques comme les courgette, carotte, panais, etc. Privilégiez le second si vous souhaitez faire des spaghettis de légumes non coniques comme de patate douce, de betterave, de concombre, de pomme de terre, de pomme, etc.



8 / Extracteur à jus (cf. page 18 et 19)

9 / La mandoline est utile pour faire ponctuellement de fines tranches de fruits, de fines lamelles de courgettes pour réaliser des lasagnes crues ou de fines tranches de betterave pour des ravioles crues par exemple. Cet ustensile n'est pas nécessaire mais utile pour consommer les légumes sous une forme différente ou pour la présentation.



10 / Le déshydrateur permet de sécher des aliments à la température de 42°C. Il n'est pas essentiel d'en avoir un, mais si vous en avez les moyens et la place, c'est intéressant pour perfectionner les plats et leur donner des textures plus proches du « cuit » : pancakes, crackers, crêpes, wraps, pâte à pizza, pâte à tarte, quiches, etc. C'est également intéressant pour faire soi-même ses tomates séchées et fruits secs.



CHEESECAKE PETIT-POIS, MENTHE & ROQUETTE



Pour la « croûte » crue : mixer au robot culinaire équipé de la lame en S, 100-110 g de noisettes (bio, en vrac) afin d'obtenir une grosse semoule. Ajouter les 6 tomates séchées, 1-2 càc d'huile de coco (10 g), 1 càS de graines de lin blond (15 g), mixer à nouveau. Ajouter 1-2 càc d'eau minérale pour faciliter l'agglomération de la pâte.

Facultatif : herbes de Provence séchées, épices (curcuma, piment doux...)

Pour la crème « frawmagère » :

Mettre à tremper en amont, environ 200 g ou 1.5 tasse de noix de cajou nature (en vrac en magasin bio) dans l'eau la veille au soir (ou 2h dans l'eau tiède). Le lendemain, les rincer et les égoutter. Les mettre dans le bol du blender avec le jus d'un 1/2 citron jaune, 1 càS de vinaigre de cidre bio (10 g), 1/4 cup eau minérale (60 g), 1/2 càc ail en poudre, 1/2 càc de sel de Guérande (ou tout autre sel non raffiné), 2 càS de levure alimentaire maltée (10 g). Ajouter du poivre au moulin, et éventuellement de la muscade. Mixer l'ensemble jusqu'à obtention d'une belle crème homogène. Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire. Ajouter la menthe et pulser pour incorporer la menthe tout en gardant des morceaux.

Étaler cette préparation sur la croûte de manière homogène à l'aide d'une spatule ou du dos d'une cuillère à soupe.

Verser les petit-pois frais (ou surgelés laissés plusieurs heures à température ambiante pour une décongélation douce) et ajouter de la roquette fraîche.

Réfrigérer 1 heure minimum.

VARIANTES : varier les épices de la crème et les composants de la garniture :

- piment doux ou d'Espelette, ras el hanout, + ajouter des olives et tomates séchées au moment de l'ajout de menthe + utiliser des tomates cerises et du basilic pour la garniture.
- Utiliser du curry en épices + ajouter des rondelles de carottes coupées finement à la mandoline ou râpées + poireaux de printemps, le tout préalablement marinés dans un jus d'orange avec un peu d'huile, de sel et de persil.
- Des courgettes, etc.

SAUCES

SAUCE CRÉMEUSE CURRY CITRON

Mélangez ensemble dans un bol ou au blender : 50 g de purée de sésame (tahini), 30 g de purée d'amande blanche, 2-3 càS de citron (ou plus en fonction de votre goût), 2 càS de sérum de quinton pour saler (ou de la sauce tamari), 1 càS de sirop d'agave, des épices à gogo (curry, paprika, piment doux, etc.) et de l'eau en quantité nécessaire pour obtenir la consistance désirée (40-50 g d'eau).



SAUCE AVOCADO RANCH

Mélangez ensemble au blender : 1 ou 2 avocats, 2 gousses d'ail, 2 càS de levure maltée, 1 càS de moutarde, le jus d'un citron fraîchement pressé, des épices (piment doux par exemple), et des herbes fraîches (persil, coriandre, etc.), 0.5 à 1.5 tasse d'eau ou de lait végétal jusqu'à la consistance désirée (plus épais comme dip, ou plus fluide pour une sauce). Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.



SAUCE VINAIGRETTE by Damien

Varié la vinaigrette classique en la réalisant avec de l'huile olive et de colza, le jus d'un citron, de la moutarde, du miel ou du sirop d'agave, et du tamari. Agiter avant emploi.



Marinoë

SUPER FOOD FROM THE SEA

Marinoë, c'est l'histoire de deux fous d'algoculture qui voulaient à tout prix travailler les pieds sur les rochers, les mains dans l'eau salée...et la tête dans les étoiles. C'est la certitude qu'un monde meilleur est à portée de main et que les algues en sont une des clés. C'est plus de 20 ans d'expérience... Marinoë, c'est une petite entreprise familiale de Bretagne qui allie qualité et savoir-faire. Depuis 2014 et une expédition en Laponie, Damien et Marinoë sont partenaires : il utilise leurs algues dans toutes ses préparations, que ce soit des rations déshydratées faites maison pour partir à l'aventure ou des tartares savoureux au quotidien, et bien d'autres.

marinoe.fr

