

Sauce au Curry Quasi Crue



- ◆ 12 cuill.s. d'huile V.P.P.F. (olive, sésame)
- ◆ une cuillerée de curry (en poudre ou en pâte, selon votre goût; la dose dépend aussi de la qualité de votre curry)

Betterave crue

Le curry n'exhale ses délicieuses bontés qu'à chaud. Pour profiter de ses vertus calmantes et équilibrantes, nous le faisons mariner dans l'huile à 40°C, sans brûler celle-ci.

- ❶ Faites chauffer l'huile au plus petit feu possible. Il faut encore pouvoir y mettre le doigt sans se brûler.
- ❷ Versez le curry. Laissez mariner dix minutes, toujours au plus bas feu. La sauce est prête lorsque l'arôme du curry a envahi la pièce. Versez sur des légumes vapeur ou laissez refroidir pour assaisonner une salade.

Frottez les carottes à la brosse dure pour ôter toute trace de terre. Pelez la betterave rouge et le chou-rave. Ces deux derniers produits ne se trouvent pas facilement en grande surface, mais ils se vendent sur les marchés, en particulier chez les maraîchers bio. Pour faire disparaître la teinture de betterave rouge qui macule vos mains quand vous les pelez, frottez-les d'une tranche de citron, puis lavez-les au savon. Les grands amateurs de crudités râpées utilisent le robot ménager pour râper plus vite. C'est moins savoureux.

Mise en scène du cru

Au début de vos aventures dans le cru, vous pourriez vous sentir décontenancés. En effet, le cru ne permet pas de grands effets de manche en cuisine. Pour parer à ce petit travers, mettez-le donc en scène à table, à la japonaise. Les cuisiniers japonais passent un temps minime à la préparation et à la cuisson et mettent un point d'honneur à la mise en scène de l'assiette.

Des huiles pour mincir?

Les huiles vierges de première pression à froid, conservées au réfrigérateur et consommées crues, sont une bénédiction pour l'organisme. Que ceux qui sont au régime amaigrissant permanent veuillent bien entendre que, tant qu'on ne les boit pas au goulot, les calories d'huiles crues de qualité et de beurre de lait cru ne pèsent rien en regard des calories des graisses cuites. Laissez-moi résumer.

Avis aux calorimaniaques. Vous ne pouvez maigrir durablement et en bonne santé que si vous mangez de belles et bonnes graisses en quantité.

La meilleure preuve que vous ne grossirez pas à manger gras (mais pas n'importe quelle graisse...) : la plupart des personnes ayant pratiqué une cure antifatigue de 15 jours (sans restriction hypocalorique, pourtant) témoignent avoir maigri de 4 kilos... Les multirécidivistes de régimes (dont je fus), aussi appelés les yoyoteurs car ils ont pris plus de kilos qu'ils n'en ont perdus, sont victimes de carences accumulées au fil de ces absurdités physiologiques que sont les régimes basés sur les calories ou les régimes hyperprotéinés en sachets. Une des carences principales est celle en acides gras qui se signale par : fatigue chronique, stérilité, confusion mentale... et surtout reprise de poids et hyperphagie ! Le corps affamé de l'essentiel vous taraude toute la journée pour avoir son content... et prend tout naturellement le dessus à 17-19 heures. Il vous réclame alors « n'importe quoi de gras s'il te plaît » : chips, fromage, chocolat... Le plus étonnant si l'on écoute les sirènes du marketing (et non le bon sens du paradoxe français par exemple...) : ce qui précède est vrai pour le beurre, la crème, toutes les graisses saturées si mal vues de l'establishment diététique. En équilibre, bien sûr, comme décrit dans *Une Cure Antifatigue*, par exemple.

Des matières grasses crues sont indispensables en qualité et quantité dans une alimentation équilibrée, *a fortiori* dans un régime, quel qu'il soit.
