

« Que ton aliment soit ton premier médicament » (Hippocrate)

*Voici rassemblées quelques réflexions et recommandations générales pour une alimentation qui préserve notre santé et nous aide dans les circonstances actuelles. Vous êtes le meilleur ami de votre corps, faites-vous confiance et adaptez ces réflexions à votre personne, en fonction de ce que vous ressentez. Elles ne doivent pas non plus aller à l'encontre de vos prescriptions et recommandations médicales. Faites preuve de discernement.*

*Intéressez-vous à l'alimentation santé, cherchez, lisez et créez une cuisine savoureuse qui vous ressemble !*

## L'alimentation santé selon l'ayurvéda

Par Martine Fritte  
Professeure de yoga IFYPACA,  
Yogathérapeute

Selon l'ayurvéda ou science de la vie, la nourriture est notre premier médicament. Écoutons la sagesse de cette médecine ancestrale, pour orienter notre consommation en fonction des circonstances. Le Corona virus vient se loger dans le haut du corps et donc la zone du thorax où se produisent une inflammation et des excès de liquides. Comme dans certaines maladies respiratoires, il vaut mieux éviter ce qui favorise une augmentation de ces liquides. Pour cela il convient d'opter pour un minimum de sel (s'abstenir des produits tout préparés ainsi que des fruits de mer) et éviter les saveurs douces comme les produits à base de lait, crème, les féculents, céréales, blé, riz, graisses, sucres et protéines.

Il vaut mieux favoriser les aliments épicés, les aromates, l'ail, les oignons, radis, endives crues, muscade, cannelle, cardamome, piment, poivre. Les aliments amers sont aussi à privilégier (curcuma, écorces d'agrumes, noix fraîches).



<https://www.currycoco.fr/atelier-de-cuisine-ayurvedique/>

Enfin privilégier une consommation de pommes, d'épinard, de céleri, de jus de citron, de choux, d'artichauts et d'asperges. Ces saveurs épicées, amères et astringentes en ayurvéda favorisent l'élimination des liquides comme les glaires et les mucus au niveau des poumons.

Pendant cette période vous pourrez découvrir une autre façon de vous nourrir et de savoureuses recettes, ces conseils sont valables en ce moment et ne doivent pas aller à l'encontre des préconisations de votre médecin, des régimes particuliers.

Privilégiez toujours une nourriture équilibrée, la modération si vous n'avez pas l'habitude de consommer des épices par exemple et l'écoute du corps. En voulant parfois bien faire, on peut tomber dans les excès, ces recommandations sont générales, à vous de voir avant tout si elles vous conviennent !

Une idée recette



### Curry vert d'asperges

**Préparation : 20 minutes**  
**Cuisson : 25 minutes**

**Ingredients pour 4 personnes**

- 250 g de pommes de terre nouvelles
- 12 asperges vertes fines et fermes
- 1 petit oignon
- 1 piment vert
- 1 botte de coriandre
- 10 feuilles de menthe
- 1 feuille de curry ou de laurier
- 5 cuillerées à soupe de noix de coco fraîche
- ou 4 cuillerées à soupe de noix de coco râpée sèche, trempée dans 15 cl d'eau chaude
- 20 cl de lait de coco
- 2 cuillerées à café de pâte de gingembre (ou 3 cm de gingembre râpé)
- 1 cuillerée à café de pâte d'ail (ou 2 gousses d'ail pressé)
- 4 gousses de cardamome
- 4 clous de girofle
- ¼ de cuillerée à café de curcuma
- 1 cuillerée à café de coriandre moulue
- ½ cuillerée à café de poivre noir moulu
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillerée à café de jaggery (ou sucre roux)
- Ghee (voir recette p. 22)
- 1 cuillerée à café rase de sel

Préparez le curry vert : dans le bol du mixeur, mettez la coriandre (avec les branches), les feuilles de menthe, la noix de coco, le lait de coco, le petit oignon épluché et coupé en quatre, le piment vert sans le pédoncule, le sucre et le sel. Mixez très finement et ajoutez un peu d'eau pour obtenir la consistance d'une pâte épaisse mais pas compacte. Selon la puissance du mixeur, vous obtiendrez une pâte plus ou moins granuleuse.

Préparez les légumes : rincez les pommes de terre et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Retirez la partie dure des asperges et mettez-les dans un sachet cuisson avec le curcuma. Fermez et remuez pour enrober les asperges de curcuma. Faites cuire les légumes 10 minutes à la vapeur. Réservez-les au chaud.

Dans une sauteuse, faites chauffer le ghee et faites-y frire à feu moyen les pâtes d'ail et de gingembre avec la feuille de laurier, les gousses de cardamome et les clous de girofle. Après 5 minutes, ajoutez la coriandre moulue, le poivre noir et la pincée de cannelle. Laissez rissoler 2 minutes et ajoutez le curry vert, laissez cuire 10 minutes à feu moyen tout en remuant la préparation. Ajoutez un peu d'eau si la sauce épaissit trop.

Ajoutez le lait de coco et les légumes vapeur. Prolongez la cuisson à couvert pendant encore 10 minutes et servez bien chaud avec un riz blanc basmati Tilda®.

72

Si vous souhaitez vous dispenser des pommes de terre comme le préconise l'ayurvéda, remplacez-les par du brocoli, des artichauts, ou éventuellement des courgettes (mais ce n'est pas encore la saison), selon votre goût.

## L'alimentation santé selon le Dr Kousmine

Par Geneviève Salvan  
Professeure de yoga IFYPACA  
Formée à la dynamique Kousmine (A.K.F.)<sup>1</sup>

### Quelques conseils diffusés par l'AKF (17 mars 2020)

- **Respecter bien sûr les recommandations officielles**
- Consommer des **aliments authentiques** (non transformés) et **riches en vitamine C** (fruits et légumes frais)
- Consommer des **aliments fermentés non pasteurisés (choucroute crue** ou autres légumes lacto-fermentés, idée de recette simple ci-dessous. Attention, les légumes lacto-fermentés trouvés en bocaux de verre dans le commerce sont pasteurisés, ils ont donc perdu de leur intérêt !)
- Consommer des **bouillons** faits à partir d'os riches en acides aminés et en moelle : le traditionnel bouillon de poule par exemple. Recette sur : <https://www.kousmine.fr/bouillon-de-poule/>
- Boire de la **tisane de thym, d'origan, d'échinacée**
- Penser à **s'oxygéner, aérer** la maison en se couvrant
- Faire un peu d'**exercice en plein air**, avec de petites accélérations cardiaques (le muscle, en cas de maladie, sert de réserve au système immunitaire)
- **Se détendre** (gérer les problèmes qui vous « pourrissent la vie », vous causent du stress, du mal-être)
- **Dormir** suffisamment
- Prendre de la **vitamine D**, une alliée contre les maladies infectieuses.

### Quelques recettes pour une alimentation vivante et bienfaisante

*Recettes créées par Hélène Tranchant-Girard, conseillère en nutrition Kousmine, aménagées, testées et approuvées par Geneviève.*

#### **Chou rouge lacto-fermentation rapide**

Laver et émincer le chou rouge le matin. Ajouter sel ou tamari et le mettre dans un pot en verre en tassant à mesure pour qu'il n'y ait pas d'air et pour faire sortir le jus du chou. Le jus doit couvrir le chou. Fermer le bocal en maintenant le chou bien tassé et à l'abri de l'air. Laisser le bocal à température ambiante. Il peut ainsi se consommer pendant 1 ou 2 jours maxi, au-delà il faut laisser la lacto-fermentation se faire pendant au moins 3 semaines. Pour le consommer, le sortir du bocal, le desserrer sans le rincer ni jeter le chou. Il se consomme nature, pas besoin d'autre assaisonnement, juste un filet d'huile.



---

<sup>1</sup> L'Association KOUSMINE Française (A.K.F.), association d'usagers de la méthode KOUSMINE, a pour but de diffuser et faire partager les connaissances nutritionnelles et d'hygiène de vie préconisées par le Docteur Catherine KOUSMINE. Site : <https://www.kousmine.fr>

### Recette du lait d'or, une boisson chaude bienfaisante

Cette recette issue de la médecine ayurvédique décuple la disponibilité de la curcumine. La pipérine du poivre noir optimise la disponibilité de la curcumine du curcuma. L'huile permet d'augmenter l'absorption de la curcumine. On choisit une huile végétale (saturée comme l'huile de coco ou insaturée comme l'huile de sésame) et biologique. En automne et en hiver, une tasse de lait d'or le matin, ou à 17 h : un pur bonheur aux vertus bienfaisantes.

#### La pâte de curcuma

- 1/4 de tasse de curcuma bio en poudre, soit 30 grammes (environ 4 c à soupe).
- 1/2 c à café de poivre noir bio moulu
- 1 c café de gingembre bio en poudre
- 125 ml d'eau (filtrée ou de source)

Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients et faire cuire à feu doux, sans faire bouillir, en remuant constamment jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et épaisse (environ 5 minutes). Mettre le mélange dans un pot et laisser refroidir avant de couvrir. Cette pâte se conserve 3 semaines au réfrigérateur.



#### Le lait d'or

- 1 tasse de lait végétal (amande, noisettes, riz-coco, sarrasin) ou d'eau
- 1 c à café d'huile de coco (ou huile d'olive ou huile de sésame)
- 1/2 c à café de pâte de curcuma

Faire tiédir à feu moyen le lait végétal ou l'eau avec la pâte de curcuma et l'huile de coco. Remuer constamment et surtout ne pas faire bouillir. Si besoin, on peut ajouter un peu de miel ou de sucre de coco.

*Variante : Pour aller vite, dans une tasse ou un verre, verser de l'eau très chaude sur la pâte de curcuma, bien mélanger, ajouter l'huile de coco, dès que celle-ci est fondue, ajouter le lait végétal froid pour avoir une boisson à bonne température.*

## Quelques légumes de saison cuisinés autour des épices

### Blettes vapeur au garam masala, curcuma et raisins secs

Pour 4 personnes

- 600 g de blettes
- 1 oignon
- Curcuma, poivre et garam masala (ou curry indien)
- Quelques raisins secs
- Huile d'olive



#### Sauce garam masala-raisins secs

Faire chauffer l'oignon émincé dans un peu d'eau avec les épices (garam masala, curcuma et poivre), laisser frémir quelques minutes pour que les oignons soient fondants.

Arrêter la source de chaleur et ajouter les raisins secs et un peu de sel si besoin. Laisser couvert 15 à 20 mn pour que les raisins gonflent.

Séparer le vert des côtes de blettes, laver le feuillage et les côtes. Retirer les fils des côtes et les couper en tronçons. Émincer grossièrement les feuilles vertes. Mettre à cuire les côtes et les feuilles 10 mn à la vapeur douce.

Verser les blettes cuites dans la sauce au garam masala et mélanger. Ajouter un filet d'huile d'olive.

NB : le curcuma donne tous ses effets s'il est associé à la pipérine (poivre) et à des lipides (l'huile d'olive). Si vous aimez le gingembre, ajoutez-en en poudre, ou mieux frais (vous pouvez le conserver au congélateur et le râper congelé, c'est très pratique et plus facile).

Vous pouvez servir ces blettes avec des lentilles corail, que vous aurez préalablement rincées (les faire vite cuire ensuite, car elles ont tendance à s'amalgamer quand elles sont rincées).

**Autre idée de sauce pour accompagner les blettes : Sauce citron, ail, curcuma**  
Mélanger curcuma, poivre, ail écrasé, le jus d'un citron, persil hâché et huile d'olive.

### **Chou-fleur à la purée d'amande, curry et curcuma**

Pour 4/5 personnes :

- 600 g de chou-fleur
- 1 c à soupe de purée d'amandes diluée dans un verre d'eau
- Quelques raisins secs
- 1 petit oignon
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de curry indien
- Persil frais
- Sel, poivre



<https://www.frichti.co/p/1000252>

Laver le chou-fleur, détailler-le en petits bouquets et couper en petits morceaux le trognon. Faire cuire 5 mn à la vapeur douce.

#### **Sauce :**

Faire chauffer l'oignon émincé dans un peu d'eau avec curry et curcuma, laisser frémir quelques minutes pour que l'oignon soit fondant, ajouter la purée d'amandes. Arrêter le feu, ajouter les raisins secs, couvrir et laisser à couvert 15 mn pour que les raisins secs gonflent.

Verser la sauce sur le chou-fleur cuit, mélanger délicatement, parsemer de persil hâché. Servir bien chaud avec un poisson vapeur, du riz basmati ou une salade.

### **Un plat de légume aux allures de dessert**

#### **Crumble de chou-fleur**

Pour 1 personne

- 75 g de bouquets de chou-fleur
- 15 g de noisettes
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à c de gomasio (condiment à base sésame séché et de sel)



<https://www.marmiton.org>

Laver le chou-fleur, détailler le chou-fleur en très petits bouquets dans un moule individuel. Concasser grossièrement les noisettes et en parsemer le chou-fleur. Mettre au four dans des ramequins à 150° environ 25 mn. À la sortie du four, verser 1 c à soupe d'huile d'olive et saupoudrer de gomasio (ne pas ajouter de sel). Servir aussitôt.

*Nous vous souhaitons de bonnes expériences culinaires  
à base de produits authentiques, locaux, bio, de saison, et pleins de couleurs  
pour un bien-être durable !*



Bouddha bol, source et recette : <https://www.lanutrition.fr/buddha-bowl-vegetarien>

Pour finir

La Revue *Kousmine* n°34 de juin 2012 est librement consultable et en téléchargement libre, sur le site : [https://www.kousmine.fr/wp-content/uploads/2016/02/revue-KOUSHMINE-n°34\\_juin-2012.pdf](https://www.kousmine.fr/wp-content/uploads/2016/02/revue-KOUSHMINE-n°34_juin-2012.pdf)

Vous y trouverez la présentation concrète de l'« assiette santé durable », comment choisir ses aliments (authentiques, trompeurs, falsifiés), comment adapter son assiette à ses véritables besoins, en fonction aussi du moment de la journée.

