

KOUSMINE AU QUOTIDIEN

D^r André Denjean et Lucette Serre



L'art de vivre sain

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

L'Art de la marche, Laurent Hutinet

Dépasser son sentiment d'insécurité, Christian Aghroum

Un rituel zen par jour, Cindy Chapelle

Manger végétarienne, Amélie Hallot-Charmasson

Construire un couple conscient, Alain Dorat

Apprivoiser ses complexes, Mireille Rosselet-Capt

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – Genève

Site internet : **www.editions-jouvence.com**

Email : info@editions-jouvence.com

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Maquette & mise en pages : atelier weidmann

© Éditions Jouvence, 1994

© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-079-3

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Note de l'auteur

Ce petit fascicule aimerait devenir un outil de travail pour amorcer un chemin vers une meilleure santé. Il ne prétend pas répondre à toutes les questions que l'on peut se poser mais veut faciliter la mise en pratique de la méthode Kousmine, au sortir d'une première consultation chez un médecin « kousminien ». Il s'adresse aussi naturellement à tous ceux qui sont en bonne santé et veulent le rester. Car si l'alimentation joue un rôle capital dans la guérison des maladies (comme l'a notamment démontré la Doctoresse Kousmine), il est facilement compréhensible que ce rôle est primordial dans le maintien de la santé et la prévention des maladies.

Le médecin pourra individualiser ses conseils pendant la consultation en soulignant ce qui sera conseillé pour votre alimentation, votre équilibre acido-basique et votre hygiène intestinale.

Les recettes de Lucette Serre sont simples et délicieuses, fruits de l'expérience d'une maison de repos et de revitalisation qui a adopté, dès sa création, les principes de base de la méthode Kousmine.

Une compréhension plus grande de ces principes est développée dans « Les 5 piliers de la santé »*. La motivation nécessaire pour adopter ces 5 piliers ne pourra que naître ou se renforcer après la lecture de *Sauvez votre corps**. Et si, par conviction, vous voulez aider ce nouveau courant de médecine traditionnelle, l'Association Médicale Kousmine Internationale vous ouvre ses portes. . .

* *Sauvez votre corps*, D^r Kousmine, Ed. Robert Laffont, 1987

Sommaire

<i>Première partie :</i>			
<i>L'art de vivre sain</i>	9	Purée énergie	24
Introduction	9	Sauces	25
Le petit-déjeuner	10	Menus printemps/été	28
Le repas de midi	12	Menus automne/hiver	34
Le goûter	13	Crudités	40
Le repas du soir	13	Plats complets	
Régler son équilibre acido-basique	14	à base de blé	42
Respecter régulièrement des périodes de mise en repos du système digestif	15	Boulgour et cassoulet	42
Pratiquer un lavement intestinal	16	Boulgour et fricassée de légumes au tofu	43
Cure de détoxination et de revitalisation	18	Boulgour aux poireaux et tofu	43
Les compléments en vitamines et oligoéléments	20	Couscous végétarien	44
		Escalopes végétales	44
		Lasagnes à l'italienne	45
		Spaghettis à la sicilienne	46
		Spaghettis aux courgettes et tofu	46
		Crêpes à la crème de poireaux	47
		Crêpes à la ratatouille	47
<i>Deuxième partie</i>			
<i>Des recettes de santé</i>	21		
Temps de cuisson à la vapeur	22		

Pizza aux aubergines	48	Orge estival	56
Quiche aux courgettes	48	Crème d'orge au potimarron	57
Quiche multicolore	49		
Rissoles au pâté végétal	49		
Saint-Honoré aux champignons	50	Plats complets à base de riz	57
Soufflé aux courgettes	51	Riz aux lentilles	57
Terrine végétale	51	Paella aux légumes	58
Tian provençal	52	Paella aux fruits de mer	58
		Couronne de riz aux aubergines	59
Plats complets à base de maïs	52	Risotto aux petits pois	60
Polenta au chou-fleur	52	Supply de riz	60
Polenta à la niçoise	53		
Polenta aux épinards	53	Plats complets à base de sarrasin	61
		Pilaf de sarrasin aux lentilles	61
Plats complets à base de millet	54	Sarrasin au chou vert	61
Millet aux fenouils et azukis	54	Crêpes de sarrasin	62
Millet à la basquaise	55		
Millet aux lentilles	55	Légumes	63
		Artichauts à la barigoule	63
Plats complets à base d'orge	56	Artichauts sauce yaourt	63
Orge forestière	56		

Chou rouge		Pommes de terre	
aux pruneaux	64	au basilic	72
Choucroute	64	Quenelles aux épinards	73
Potée ardéchoise	65	Ragoût de légumes	73
Clafoutis aux légumes	65	Ragoût printanier	74
Endives au gratin	66	Ratatouille niçoise	74
Estouffade de pommes et oignons blancs	66	Poissons	75
Fenouils au roquefort	67	Bouillabaisse de morue	75
Flan de courgettes	67	Bourride marseillaise	75
Frites diététiques	68	Brandade de morue	76
Gratin d'aubergines à l'espagnole	68	Brochettes de poissons	77
Gratin aux blettes	68	Quenelles de poissons	77
Gratin aux courgettes	69	Soufflé de poisson	78
Gratin aux épinards	69	Saumon ou truite de mer au fenouil	78
Gratin parmentier	70	Filets de truite aux amandes	78
Gratin de potiron ou potimarron	70	Daurade aux tomates	79
Gratin de pommes boulangères	70	Filets de sole à la normande	79
Gratin dauphinois	71	Potages	80
Pissaladière	71	Minestrone	80
Purée de pommes et brocolis	72	Potage au lentilles	80
Pizza aux champignons	72		

Potage à l'orge	81	Galette aux céréales	88
Potage au sarrasin	81	Gâteau au yaourt	88
Potage Saint-Germain	81	Gâteau de millet	89
Soupe auvergnate	82	Gâteau de mousseline	
Soupe au pistou	82	aux pignons	89
Soupe aux pois chiches	83	Gâteau de polenta à la brousse	90
Velouté aux orties	83	Génoise aux fruits	90
Velouté aux oignons	84	Savarin aux pruneaux	90
Velouté de potiron		Tarte aux pêches	91
ou potimarron	84		
Desserts	85	Biscuits secs	92
Cake aux pruneaux		Craquelins	
et raisins	85	à la noix de coco	92
Clafoutis aux cerises	85	Craquelins	
Couscous aux raisins	86	aux noisettes	92
Crème d'orge		Fourrés aux abricots	92
aux raisins	86	Rochers aux amandes	93
Crêpes à la crème		Rochers au sésame	93
de figues	86	Petits fours aux dattes	94
Délices aux fruits	87	Petits fours aux raisins	94
Flan à l'ananas	87	Bibliographie	95

Première partie : L'art de vivre sain

Nous conseillons à tous nos patients les principes suivants :

1 – Trois repas quotidiens et un goûter en plus pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes.

Le petit déjeuner sera constitué par la crème Budwig , individualisée afin de l'adapter au goût et tolérance de chacun.

Le repas de midi sera aussi individualisé en fonction de la pathologie et des éventuelles intolérances alimentaires.

Le repas du soir se fera selon les mêmes principes que celui de midi mais sera plus léger et sans viande.

2 – Apprendre à se détendre pendant le repas et à bien mastiquer les aliments.

3 – Utiliser autant que possible des produits frais, biologiques et non irradiés. **Une attention particulière sera apportée**

à la qualité des huiles végétales qui devront être de première pression à froid, garanties vierges et biologiques. Ces huiles seront conservées au réfrigérateur. Pour les marques d'huile à utiliser, se référer aux constantes vérifications de la Fondation Kousmine.

4 – Respecter des périodes de repos digestif par la pratique de diètes régulières courtes et faciles à réaliser.

5 – Consommer des eaux de source de montagne ou minérales pauvres en nitrates et non chlorées. Ou bien utiliser des eaux de la ville filtrées afin d'éliminer les nitrates et le chlore. Le filtre sera choisi en fonction de la composition de l'eau distribuée.

6 – Ménager une heure de marche-détente en plein air chaque jour ou bien sept heures durant le week-end.

Le petit-déjeuner

La crème Budwig sera préparée en mélangeant différents ingrédients crus et frais dans un bol. Le mélange doit comporter cinq catégories d'aliments dans chacune desquelles on choisira un élément préféré ou conseillé.

1) Le fromage ou équivalent : les aliments protéinés et l'huile

- *soit avec laitage*

4 c. à c. de fromage blanc 20 % et 2 c. à c. huile de lin ou noix

ou

1/2 yaourt nature et 2 c. à c. huile de lin ou noix

ou

1 petit suisse 20 % et 2 c. à c. huile de lin ou noix

- *soit sans laitage*

1/2 yaourt de soja et 2 c. à c. huile de lin ou noix

ou

3 c. à c. de farine fraîchement moulue de tournesol ou sésame ou lin ou amandes.

A diluer avec un peu d'eau.

2) Les éléments sucrants

2 cuillerées à café de sucre intégral et biologique

ou

1 c. à c. miel et 1 c. à c. pollen

ou

3 c. à c. raisins secs

ou

1/2 banane mûre ou séchée

ou

2 figes sèches

ou

3 pruneaux

3) Les céréales complètes et crues ou germées

2 c. à c. fraîchement et finement moulues, à choisir :

- *avec gluten* - avoine
- orge

- *sans gluten*

riz complet, sarrasin décortiqué, millet, quinoa

NB : Le blé cru est indigeste de même que le mélange de céréales.

4) Les oléagineux

2 c. à c. crus et biologiques, fraîchement moulus et/ou concassés, au choix (ne pas mélanger) :

lin, tournesol, sésame, courge, amandes, noix, noisettes, pignons, cajou

5) Les fruits

150 à 200 g de fruits crus de saison, si possible biologiques, ainsi que le jus d'un demi-citron.

On procédera comme suit :

- Bien mélanger le fromage blanc (ou équivalent) et l'huile dans un bol avec une fourchette jusqu'à ce que l'émulsion soit parfaite.
- Ajouter les aliments choisis dans les catégories 2, 3 et 4 ainsi que le jus du demi-citron.
- Compléter la crème obtenue avec les fruits coupés en morceaux.

NB :

- Les fruits séchés pourront être trempés depuis la veille dans un peu d'eau de manière à augmenter leur digestibilité.

- Les céréales pourront être consommées sous forme germées. Pour moudre les céréales, il est conseillé d'utiliser une moulin électrique à cuve métallique.

- Les oléagineux pourront eux aussi être consommés sous forme germés.

- Il est conseillé de varier les fruits en suivant les saisons et les goûts de chacun.

- Le citron est un alcalinisant et non un acidifiant !

- Il est possible de préparer aussi une assiette très décorative sans mélanger les éléments, hormis le fromage et l'huile.

- Il existe de nombreuses variantes possibles. Un médecin naturopathe pourra vous suggérer certaines recettes adaptées aux différentes pathologies.

Le repas de midi

Ce repas devrait être équilibré comme suit :

- 25 % de légumes crus de saison additionnés d'une sauce crue faite à partir d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge biologique et de première pression à froid.
- 25 % de légumes cuits à la vapeur douce.
- 25 % de céréales complètes biologiques ou de pommes de terre biologiques (1 à 2 fois par semaine). Les céréales contenant du gluten sont le blé, le pilpil, le boulghour, l'épeautre, l'orge, l'avoine. Les céréales sans gluten sont le riz, le maïs, le millet et le quinoa. Ces céréales sont à consommer sous forme de pain ou de galettes ou de recettes de céréales.

- 25 % d'aliments plus protéinés qu'il est important de ne pas associer entre eux au même repas et que l'on suggère d'alterner chaque jour : viande de volaille, veau, bœuf, porc, agneau, provenant d'élevage naturel et si possible biologique labellisé.

ou poisson frais ou fruits de mer ; *ou* œufs (2) provenant d'élevages biologiques ; *ou* légumineuses : pois chiche, lentilles, soja, haricots, tofu ; *ou* fromage, en éliminant tout fromage fermenté.

D'une manière générale, il est préférable de peu cuire les protéines animales. La vapeur est un très bon moyen de cuisson.

A la fin du repas, pour ceux qui ne peuvent pas se passer de saveur sucrée, une crème à base de lait de soja ou une tarte aux fruits nature ou une coupe de fruits cuits seront suggérées.

Le goûter

Les enfants, adolescents et femmes enceintes qui le réclament pourraient s'accommoder d'un goûter. Voici plusieurs exemples :

- salade de fruits frais avec un yaourt nature (soja ou lait de vache ou lait de brebis)
- fruits frais avec quelques oléagineux
- fruits séchés avec quelques oléagineux
- pain Essenien avec une cuillerée de miel et/ou 1 c. à café de purée d'amandes

Le repas du soir

Il sera pris le plus tôt possible. Il doit être léger, sans viande, conçu sur les mêmes principes que celui de midi. Si l'appétit manque le matin, c'est que le repas du soir a été trop abondant ou pris trop tard. Les personnes sédentaires ont besoin de deux repas par jour, matin et midi ; le complément du

soir doit être modeste : fruits et yaourts, ou fruits et oléagineux, ou potage de légumes aux céréales accommodé d'une cuillère à soupe d'huile d'olive crue vierge, biologique, première pression à froid.

Un repas trop copieux le soir peut provoquer des malaises, des ballonnements, des gaz, des difficultés à trouver le sommeil ou un sommeil perturbé de cauchemars. Au réveil : une haleine forte, un enduit beige épais sur la langue, pas d'appétit et le mauvais réflexe est un café qui arrange tout en apparence.

Ces troubles sont très fréquents, chroniquement entretenus et témoins d'un très mauvais fonctionnement digestif par surcharge alimentaire. Ils sont responsables d'un pullulement microbien intestinal. Ils persistent aussi longtemps que les règles ne sont pas respectées. Ils sont un point de départ et une cause des maladies dégénératives.