



LA « MAGIE CRUE »

Les gens sont attirés par les aliments crus pour diverses raisons. Le plus souvent, ils veulent obtenir un regain d'énergie. Certains souhaitent perdre du poids; d'autres cherchent une solution pour remédier à un état pathologique, comme le syndrome du côlon irritable, ou soulager une affection cutanée. Certaines personnes souffrent d'une maladie grave, comme le cancer; d'autres sont en parfaite santé et veulent le rester. Peu importe votre motivation, le crudivore constitue un cheminement en soi et selon moi, un cheminement spirituel. Manger cru nous ouvre à notre vraie nature, nous aide à regarder honnêtement notre vie et les personnes qui en font partie. Les crudivores se plaignent souvent qu'il leur est difficile de mentir! Être crudivore est un processus de libération des sphères de dépendance aux aliments cuits; les craintes, les insécurités et les doutes à notre sujet sont révélés et de prime abord, on se sent très exposé. Cependant, plus on s'accoutume à cette « nudité » et plus on se libère des fausses enveloppes de protection, alors plus on se sent libre. Ce type de libération est comme un médicament; il n'est pas toujours agréable à avaler, mais les bienfaits ne se font pas attendre.

Lorsque je prends conscience de mon évolution personnelle grâce aux aliments crus, j'en suis abasourdie. Je ne m'inquiète plus de mon poids, alors que c'était une préoccupation majeure pendant mon adolescence. Je mange toujours autant que je le veux et je n'ai jamais le sentiment d'avoir un surplus de poids. J'ai des réserves illimitées d'énergie et je n'ai besoin que de six heures de sommeil en moyenne par nuit.

À SAVOIR

L'épinard regorge de vitamines et de minéraux, ainsi que de caroténoïdes et de flavonoïdes, des antioxydants qui aideraient à lutter contre le cancer. Une portion de 30 g (1 tasse) d'épinards fournit 200 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine K, laquelle favorise la bonne santé osseuse.



PRÉPARATION : 20 MINUTES / MÉLANGEUR

4 PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL OU 8 PORTIONS EN ACCOMPAGNEMENT

POIVRONS PIZZAS

J'UTILISE TOUJOURS DES JEUNES POUSSES D'ÉPINARD PLUTÔT QUE LES GRANDES FEUILLES, CAR ELLES SONT MOINS AMÈRES. VOUS POUVEZ UTILISER DES POIVRONS JAUNES, ROUGES OU ORANGÉS POUR APPORTER UN PEU FANTAISIE.

INGRÉDIENTS

- 2 portions de sauce pour pâtes (p. XXX)
- 4 poivrons rouges
- 1 petite tête de brocoli
- 100 g (3 1/2 tasses) de jeunes épinards
- 60 g (1/3 tasse) de maïs miniature
- 60 g (1/3 tasse) d'olives
- 60 g (1/2 tasse) de pignons

PRÉPARATION

1. Préparer la sauce pour pâtes.
2. Couper les poivrons en deux sur la longueur. Retirer les graines et les parties centrales.
3. Au mélangeur, hacher le brocoli en morceaux de la grosseur d'une noix de cajou. Ciseler finement les épinards. Couper en morceaux le maïs et les olives.
4. Dans un grand bol, bien mélanger la sauce pour pâtes, les légumes et les pignons.
5. À l'aide d'une cuillère, remplir les poivrons de la préparation.
6. Servir immédiatement ou déshydrater les poivrons pizzas pendant quelques heures pour bien les réchauffer et faire ressortir les saveurs.