

DAVID CÔTÉ

LES JUS de Crudessence



ÉLIXIRS DE VITALITÉ





Éditrice: Élisabeth Paré
Design graphique: Ann-Sophie Caouette
Infographie: Chantal Landry
Traitement des images: Johanne Lemay
Révision: Sylvie Massariol
Correction: Lucie Desaulniers et Céline Vangheluwe
Photos: Mathieu Dupuis
Stylisme des photos: Luce Meunier

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP*

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450 640-1237
Télécopieur: 450 674-6237
Internet: www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis

Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33

Service commandes France Métropolitaine

Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr

Service commandes Export – DOM-TOM

Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE

Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch

Distributeur: OLF S.A.

ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.

Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

03-14

© 2014, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4029-0

Imprimé au Canada

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

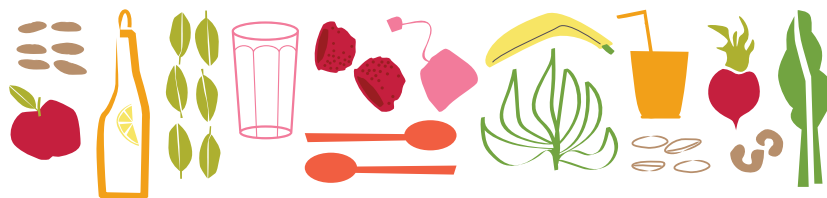
Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du
livre du Canada pour nos activités d'édition.

DAVID CÔTÉ

LES JUS

de Crudessence



 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média





Sommaire

MANIFESTE 7

AU COMMENCEMENT ÉTAIT LE SMOOTHIE 8

UN JUS OU UN SMOOTHIE ? 13

DÉTOX, CURE, RÉGÉNÉRATION ET VITALITÉ 15

LES CRÉATEURS DES JUS 18

LES INSTRUMENTS 21

LES SUPERALIMENTS DE CHOIX 22

RECETTES DE BASE 28

LES JEUX D'ENFANT 31

LES FLUIDES 43

LES CONSISTANTS 61

LES FONCTIONNELS 95

LES FESTIFS 121

REMERCIEMENTS 140

INDEX DES RECETTES 141



Crudessence : manifeste



Nous travaillons à changer la façon dont notre société perçoit l'alimentation afin que cette dernière soit reconnue comme étant la pierre angulaire de la santé et du bien-être au sein d'une société florissante, en harmonie avec la vie qui l'entoure.

Pour nous, servir des aliments vivants, qui à la fois nourrissent et régénèrent le corps, constitue une occasion privilégiée d'informer les gens et de les inviter à se livrer à une réflexion plus approfondie, tout en accomplissant au quotidien des gestes responsables et empreints de respect. Pour ces raisons, nous optons pour une approche culinaire végétalienne, biologique, essentiellement crue, sans gluten et faite à la main, qui privilégie les fournisseurs et les maraîchers équitables et locaux. Au-delà de notre philosophie alimentaire, nous aspirons à aider chaque individu à se sentir vraiment vivant et à découvrir son plein potentiel.

Nous sommes engagés dans cette démarche en tant qu'écologistes, artistes, gastronomes, entrepreneurs, révolutionnaires, enseignants, étudiants et citoyens. Nous sommes passionnés, créatifs et curieux. Plus essentiellement, nous sommes solidaires, responsables et nous nous appliquons à être au service de notre communauté et du monde dans lequel elle croît.

À notre image, nous voulons modeler une entreprise inspirante et inspirée, qui encourage tous ses membres en offrant à chacun d'eux un salaire juste, des occasions d'apprentissages stimulants et une communauté au sens collectif aiguisé. Crudessence est ainsi un modèle d'entreprise exemplaire, contribuant à la mise en place d'un Québec fier et durable.



NOUS SOMMES AU SERVICE DE LA VIE.

Au commencement était le smoothie



C'est en découvrant les smoothies (ou frappés aux fruits) que j'ai été initié au potentiel de l'alimentation vivante et à son efficacité. Je vivais à Hawaïi, dans un grand jardin où l'électricité était inexistante, mais où trônait un vélo stationnaire dont l'engrenage des roues était relié à un mélangeur. C'est rapidement devenu mon outil culinaire de prédilection. Dès que j'avais faim, je cueillais dans le jardin mangues, papayes, basilic, chou frisé (*kale*), roquette, noix, cacao, etc., jusqu'à en remplir mon contenant. Je pédalais une minute et j'avais une boisson de champion qui me servait de repas complet. Tous les jours, je travaillais de 12 à 14 heures à la ferme et, pourtant, je me sentais plus vivant chaque jour. C'est ainsi que, sans l'avoir planifié, j'ai fait l'expérience de manger cru pour la première fois.

C'est donc par les smoothies que ma conscience alimentaire s'est éveillée. La digestion rapide et la densité nutritive d'un repas liquide offre au corps la possibilité de sentir une différence très rapidement dans son niveau d'énergie, l'inspirant ainsi à repousser les limites connues de son énergie vitale. C'est là la fonction principale des recettes de ce livre : propulser votre niveau d'énergie vers le haut, tout en réduisant le temps nécessaire à la préparation des repas. Ces recettes s'adressent tant aux forcenés de la santé, qui souhaitent faire une cure «déttox» de 21 jours composée de repas liquides, qu'à ceux qui veulent s'initier aux bienfaits des jus et des smoothies faits maison. Fidèles à nous-mêmes, nous laissons derrière les dogmes alimentaires rigoureux pour proposer un monde infini de possibilités gustatives.







DES BOISSONS POUR... SUPERHÉROS ?

L'une des meilleures façons de s'initier à l'alimentation vivante est de mettre ensemble dans un mélangeur des fruits et des superaliments pour en faire une boisson colorée. Nous le crions haut et fort, les smoothies et les jus, c'est génial ! Pourquoi ? Pour toutes ces raisons :

- Ils sont rafraîchissants, hydratants, nutritifs, digestes et délicieux ;
- Ils sont simples et rapides à préparer – n'importe quel débutant peut se lancer ;
- Ils se déclinent dans toute une gamme de saveurs ;
- Tout le monde en raffole, même les enfants ;
- Ils sont faciles à transporter et à consommer – pas besoin de mastiquer, on mange avec une paille ;
- On peut les conserver au congélateur pour une consommation ultérieure ;
- On peut facilement y dissimuler des aliments au goût peu intéressant mais à valeur nutritionnelle élevée ;
- On peut y intégrer des superaliments pour des concoctions puissantes spécifiques aux besoins de chacun (détoxifier le foie, stimuler le système immunitaire, fournir des électrolytes, faire le plein de protéines après l'entraînement, etc.).

Et tout ça, c'est sans compter qu'ils donnent de l'énergie... à un niveau digne d'un superhéros !



UN OUTIL POUR RÉALISER SES RÊVES

Il est possible de se nourrir de pratiquement n'importe quel aliment et d'en soutirer suffisamment d'énergie pour survivre. C'est ce que nous faisons en général : nous survivons. Par contre, pour *vivre*, vivre réellement et non pas survivre, il faut bien manger. Par *vivre*, j'entends se lever le matin avec un désir profond de s'accomplir dans ses aspirations, de relever des défis et de repousser les limites du connu. Par *vivre*, j'entends avoir des étincelles dans les yeux, l'esprit éveillé et la présence pour se délecter de chaque seconde qui passe comme si c'était la dernière. Pour vivre ainsi, à long terme, avec la vitalité dans les veines et dans chacune de nos cellules, se nourrir de tous les nutriments de la plus haute qualité et s'hydrater adéquatement deviennent une nécessité. Les jus et les smoothies représentent en ce sens un outil de vie, un tremplin pour s'offrir la possibilité d'obtenir l'énergie nécessaire à la réalisation ses rêves.



Un jus ou un smoothie?

Nos étudiants dans les cours de cuisine nous posent souvent cette question : est-il préférable de faire des smoothies ou des jus ? À vrai dire, les deux techniques sont géniales et font partie intégrante de la plupart des programmes de santé en alimentation vivante. Elles offrent simplement des avantages différents. Voici la chose simplifiée :



JUS

- Notre définition : liquide extrait d'un ou de plusieurs végétaux.
- Appareil requis : extracteur à jus ou presse-agrumes.
- Consistance : liquide.
- Contenu en fibres : nul ou très faible.
- Avantages :
 - biodisponibilité optimale des nutriments, en raison de leur accessibilité directe par l'absence de fibres ;
 - oxydation des aliments moins importante que pour les smoothies ;
 - densité nutritive élevée ;
 - grande digestibilité (ils sont adaptés aux personnes souffrant de troubles digestifs tels que côlon irritable, maladie de Crohn, etc.) ;
 - très haut potentiel détoxifiant.
- Inconvénients :
 - préparation plus longue que pour les smoothies ;
 - extracteur à jus habituellement requis ;
 - équipement à nettoyer après la préparation ;
 - conservation de courte durée (16 heures maximum).

Comme les jus ne contiennent pas de fibres (ou presque) qui ralentissent leur digestion, il est important de ne pas consommer des jus de fruits en trop grande quantité, car leur haut taux de fructose et de glucose occasionnerait une hausse soudaine et trop importante de la glycémie.



SMOOTHIE

- Notre définition : mélange broyé à base de végétaux.
- Appareil requis : mélangeur ou robot culinaire.
- Consistance : de soyeuse et homogène à épaisse et grumeleuse.
- Contenu en fibres : élevé ou très élevé.
- Avantages :
 - préparation très rapide qui nécessite peu d'équipement ;
 - peu de choses à nettoyer après la préparation ;
 - conservation plus longue qu'un jus (jusqu'à 48 heures) au réfrigérateur ;
 - permet l'utilisation d'aliments congelés ;
 - permet de masquer facilement le goût d'aliments moins savoureux (superaliments, légumes, etc.).
- Inconvénients :
 - oxydation plus importante que dans le cas des jus lors de la préparation ;
 - digestibilité moindre que les jus ;
 - plus faible biodisponibilité de certains aliments.

Détox, cure, régénération et vitalité



De nombreuses personnes souffrent de fatigue chronique, de ballonnements, de troubles digestifs inconfortables, de surplus de poids ou encore d'une maladie dégénérative... de même que de la culpabilité post-période des fêtes ! Ce sont là autant de raisons qui vont inciter un individu à tenter l'expérience de la cure. Plusieurs personnes ont entendu parler d'une amie qui n'a mangé que des raisins pendant une semaine ou d'un copain qui a ingéré uniquement de l'eau citronnée additionnée de sirop d'érable et de piment de Cayenne pendant 10 jours. Poussées par le désir d'améliorer leur condition, elles sautent dans l'aventure sans trop réfléchir. Mais il existe différents types de cure et les concepts sur le jeûne ne manquent pas ! Certains d'entre eux sont même controversés.

Certes, l'idée de base est excellente : offrir au système digestif une pause prolongée afin d'utiliser nos ressources internes pour éliminer les excès de gras saturés et les toxines emmagasinées dans le foie. Le tout en consommant une densité élevée de nutriments, de minéraux et d'acides aminés de qualité, pour régénérer nos organes et nos tissus musculaires, et offrir à notre corps les outils nécessaires pour trouver l'homéostasie (l'état d'équilibre). Expliqué ainsi, il devient tentant de se lancer tout de go dans une cure, mais prenez garde : c'est plus complexe qu'il n'y paraît. Bien qu'intéressant à certains niveaux, ce genre de privation occasionne parfois des carences inutiles qu'il est possible d'éviter tout en obtenant de meilleurs résultats. Ce que propose Crudessence depuis quelques années fonctionne à merveille et s'adapte au style de vie de chacun.



LA CURE VITALITÉ CRUDESSENCE

Comme nous croyons fermement que les régimes amaigrissants ne fonctionnent pas à cause de la privation qu'ils entraînent tous inévitablement, la cure Vitalité de Crudessence vous propose plutôt un festin de légumes et de fruits, et ce, pour aussi longtemps que vous le voulez... en débutant par une journée. C'est très simple, la cure consiste à choisir quelques recettes de ce livre, en priorisant celles qui contiennent beaucoup de légumes, et à en consommer autant que vous le souhaitez et tant que vous en ressentirez du plaisir. Pour le petit-déjeuner, des jus et des smoothies ; pour le repas du midi, des jus et des smoothies ; pour le repas du soir, des jus et des smoothies.

Les superaliments de choix

Les antioxydants

1. BAIE DE GOJI (BAIE DU LYCIET)

Numéro 1 dans les livres d'herboristerie chinoise, la baie de goji ne cesse de nous surprendre. Comme elle est délicieuse, qu'elle contient des protéines complètes et qu'elle est extrêmement antioxydante, nous l'avons incorporée à plusieurs de nos créations. Il est préférable de la laisser tremper dans l'eau quelques minutes avant de l'utiliser pour une absorption optimale.

2. CURCUMA ET GINGEMBRE

Tous les deux des rhizomes issus de la même famille (zingibéracées), ils donnent saveur et panache à nos recettes. Le curcuma offre une panoplie d'antioxydants, tandis que le gingembre réchauffe le corps et favorise la digestion tout en éliminant les nausées.

3. CHAGA

Champignon du Québec extrêmement solide et ancestral, le chaga pousse en parasite sur les bouleaux blancs et jaunes. On lui attribue des vertus multiples, comme celle de stimuler l'immunité, le système endocrinien et le système nerveux. Il possède des propriétés anti-inflammatoires pour le système digestif et agirait de façon positive sur certaines tumeurs. Sa décoction détoxifiante et hautement antioxydante, consommée depuis longtemps en Russie ainsi que par les autochtones du Québec, sert de base liquide à plusieurs de nos smoothies.

4. MESQUITE

Pour fabriquer la poudre de mesquite, on broie la cosse de l'arbuste légumineux subtropical. Cette poudre donne un goût de caramel à nos créations, tout en favorisant la stabilisation du taux de glycémie dans le sang. Le mesquite permet aussi de sucrer nos recettes sans utiliser d'édulcorant et offre un spectre de minéraux très vaste.







Les jeux d'enfant

Matin d'automne

TREMPAGE 30 MINUTES (RECOMMANDÉ)

PRÉPARATION 15 MINUTES

PORTIONS 2

USTENSILE MÉLANGEUR

5 DATTES

310 ML (1 1/4 TASSE) D'EAU

95 G (3/4 TASSE) DE PATATE DOUCE
COUPÉE EN PETITS DÉS

105 G (3/4 TASSE) DE COURGE MUSQUÉE
COUPÉE EN PETITS DÉS

2 POMMES COUPÉES GROSSIÈREMENT

3/4 C. À CAFÉ DE POUDRE DE MESQUITE

1/8 C. À CAFÉ DE CANNELLE MOULUE

3 GOUTTES D'ESSENCE DE VANILLE

2 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE MOULUE

1 PINCÉE DE CLOU DE GIROFLE MOULU

1 PINCÉE DE SEL DE MER

2 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE

DÉCORATION SUGGÉRÉE

CANNELLE MOULUE ET TRANCHES
DE POMME

1. Mettre les dattes dans 310 ml (1 1/4 tasse) d'eau. Les laisser tremper 30 minutes pour les ramollir et obtenir un smoothie plus lisse (étape recommandée mais pas obligatoire).

2. Mettre les dattes et leur eau de trempage au mélangeur. Ajouter le reste des ingrédients et réduire jusqu'à l'obtention d'un smoothie lisse et uniforme.

Le premier de classe



PRÉPARATION 10 MINUTES

PORTIONS 2

USTENSILE MÉLANGEUR

150 G (1 TASSE) DE BLEUETS

80 G (1/2 TASSE) DE MANGUE EN MORCEAUX

4 FRAISES

35 G (1/4 TASSE) DE GRAINES
DE CHANVRE ÉCALÉES

30 G (1/2 TASSE) DE CHOU FRISÉ (KALE)
COUPÉ EN FINES LANIÈRES

60 ML (1/4 TASSE) DE SIROP D'ÉRABLE

500 ML (2 TASSES) D'EAU

DÉCORATION SUGGÉRÉE

GRAINES DE CHANVRE ET BLEUETS FRAIS

1. Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en un smoothie lisse.

La couleur des bleuets vient masquer le vert du chou frisé, ce qui en fait le smoothie parfait pour les enfants récalcitrants aux légumes verts ! Par contre, il faut prendre soin de le servir rapidement avant que le chou s'oxyde et devienne amer.





Le fraisinette

PRÉPARATION 5 MINUTES

PORTIONS 2

USTENSILES EXTRACTEUR À JUS, MÉLANGEUR

500 ML (2 TASSES) DE JUS DE POMME
(ENVIRON 4 POMMES)

1 BANANE

100 G (2/3 TASSE) DE FRAISES

LA CHAIR DE 1/2 AVOCAT

85 G (1/2 TASSE) DE GLAÇONS

60 ML (1/4 TASSE) D'EAU

DÉCORATION SUGGÉRÉE

1 FRAISE TRANCHÉE DANS CHAQUE VERRE

1. Passer les pommes à l'extracteur à jus. Conserver la pulpe pour une autre recette, si désiré.

2. Au mélangeur, réduire le jus de pomme et le reste des ingrédients en un smoothie lisse. Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau, une petite quantité à la fois, jusqu'à la consistance désirée.

Le Petit Bleuets

PRÉPARATION 5 MINUTES

PORTIONS 2

USTENSILES EXTRACTEUR À JUS, MÉLANGEUR

250 ML (1 TASSE) DE JUS DE POMME
(ENVIRON 2 POMMES)

1 1/2 BANANE

150 G (1 TASSE) DE BLEUETS

125 ML (1/2 TASSE) DE YOGOURT D'AMANDES
(VOIR P. 28)

1 C. À CAFÉ D'ESSENCE DE VANILLE PURE

60 ML (1/4 TASSE) D'EAU

DÉCORATION SUGGÉRÉE

(POUR FAIRE DES YEUX ET UNE BOUCHE)

4 BLEUETS

1 RONDELLE DE BANANE COUPÉE EN DEUX

1. Passer les pommes à l'extracteur à jus. Conserver la pulpe pour une autre recette, si désiré.

2. Au mélangeur, réduire le jus de pomme et le reste des ingrédients en un smoothie lisse. Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau, une petite quantité à la fois, jusqu'à la consistance désirée.





Le Goldorak

TREMPAGE **8 HEURES 15 MINUTES**

PRÉPARATION **10 MINUTES**

PORTIONS **2**

USTENSILES **FILTRE À LAIT, MÉLANGEUR**

500 ML (2 TASSES) DE LAIT D'AMANDES

FAIT DE:

110 G (3/4 TASSE) D'AMANDES

560 ML (2 1/4 TASSES) D'EAU

2 C. À CAFÉ DE GRAINES DE CHIA

1 BANANE

1 1/2 POIRE

**3 C. À SOUPE DE POUDRE DE CAROUBE
OU DE CACAO**

1 C. À CAFÉ DE POUDRE DE LUCUMA

**1/8 C. À CAFÉ DE PIMENT DE CAYENNE
MOULU**

1/4 C. À CAFÉ DE CARDAMOME MOULUE

**2 C. À CAFÉ DE MIEL (BIOLOGIQUE ET
NON PASTEURISÉ DE PRÉFÉRENCE)**

1 PINCÉE DE SEL

DÉCORATION SUGGÉRÉE

**1 TRANCHE DE POIRE OU DE BANANE
(À PLACER SUR LE REBORD
DE CHAQUE VERRE)**

1. Faire tremper les amandes dans de l'eau pendant 8 heures. Bien les rincer, puis jeter l'eau de trempage.

2. Faire un lait avec les amandes trempées et l'eau (voir p. 28).

3. Faire tremper les graines de chia dans le lait d'amandes pendant 10 à 15 minutes.

4. Mettre le lait d'amandes au chia et le reste des ingrédients au mélangeur. Réduire en un smoothie onctueux.

Nutella liquide



TREMPAGE **30 MINUTES (RECOMMANDÉ)**

PRÉPARATION **5 MINUTES**

PORTIONS **2**

USTENSILE **MÉLANGEUR**

6 DATTES

625 ML (2 1/2 TASSES) D'EAU

**130 G (1/2 TASSE) DE BEURRE DE NOISETTES
(VOIR LA NOTE CI-CONTRE)**

**20 G (1/4 TASSE) DE POUDRE DE CACAO
OU DE CAROUBE**

1 C. À CAFÉ D'HUILE DE NOIX DE COCO

1. Mettre les dattes dans 625 ml (2 1/2 tasses) d'eau. Les laisser tremper 30 minutes pour les ramollir et obtenir un smoothie plus lisse (étape recommandée mais pas obligatoire).

2. Mettre les dattes et leur eau de trempage au mélangeur. Ajouter le reste des ingrédients. Broyer jusqu'à l'obtention d'un smoothie lisse et uniforme.

Essayez cette douceur avec du beurre de noisettes rôties pour retrouver encore plus le goût de votre enfance.





Une cuisine simple et vitaminée

à base d'aliments crus, ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale, voilà ce que propose Crudessence. Dans ce livre, plus de 75 recettes de boissons vivantes et vivifiantes ont pour mission de reléguer aux oubliettes le sempiternel jus d'orange matinal. Fatigué? Décuplez votre énergie avec un jus tonique à base de légumes gorgés de nutriments. Actif? Jetez votre dévolu sur un smoothie protéiné incorporant les superaliments les plus puissants. Sceptiques et convaincus, à vos mélangeurs: vous êtes en voie de découvrir le moyen le plus facile d'incorporer l'alimentation vivante à votre quotidien!



Pionnier de l'alimentation vivante au Québec, DAVID CÔTÉ est tombé dans la marmite des expériences culinaires lorsqu'il était petit. Président fondateur de Crudessence, vice-président de Rise Kombucha, professeur à l'Académie de l'alimentation vivante à Montréal et chef aussi souriant qu'inspiré, David est un créateur hyperactif. Ses livres ont été traduits en quatre langues.



ISBN: 978-2-7619-4029-0



Groupe
Livre
Québecor Média inc.