

Vivons Bio

Laurence Mortier

# **SANS LAIT SANS SE PRIVER !**



**ANAGRAMME**  
éditions

### **Remerciements :**

Je tiens à remercier tout particulièrement Stéphane J. pour son aide précieuse dans la réalisation des recettes ainsi que Stéphanie Loïc et Patrick pour le coup de pouce final.

### **Crédit photos :**

Istockphoto : JackJelly.

Fotolia : ©silver chopsticks, ©Artem Zamula, ©Noam, ©Monika Adamczyk,  
©ChantalS, ©Monkey Business, ©mashe, ©Frédéric Combes.

Shutterstock : ©Doreen Salcher, ©Gelpi, ©dionisvera, ©Nanka [Kucherenko Olena],  
©Lepas, ©matin, ©BestPhoto1, ©originalpunkt, ©Mihai Simonia.

**Photos des recettes (p.89, p.93, p.115, p.121, p.127):**

Catherine Large

### **Mise en page et illustrations :**

Caroline Verret

© 2010 Editions Clairance/Anagramme éditions

Dépôt légal 2<sup>ème</sup> trimestre 2010

ISBN 978-2-35035-253-4

info@anagramme-editions.fr

Site Internet :

www.anagramme-editions.fr

Imprimé en Bulgarie par PULSIO Ltd

ANAGRAMME éditions

est une marque des Editions Clairance

30-32, rue de Lappe

F-75011 Paris

33 (9) 50 76 40 28

info@editions-clairance.fr

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre

par quelque procédé que ce soit,

et notamment par photocopie ou microfilm,

est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Laurence Mortier

# Sans lait et sans se priver

ANAGRAMME  
éditions

# Sommaire

Avant-propos .....	6
--------------------	---

<b>Consommation des produits laitiers en France .....</b>	<b>8</b>
---	----------

Partons à la découverte de ce lait de vache .....	13
Symbolique et mythologie .....	13
La composition du lait de vache .....	15
Respectons la loi de la nature : à chacun son lait .....	18
Du lait d'antan au lait UHT :	
les différentes sortes de lait stérilisé, UHT .....	20
Les différentes formes de laitages :	
beurre, yaourt, fromages, crème .....	24
Dire non au lait de vache, pourquoi ? .....	26
Où trouver du calcium ? Liste des aliments à consommer .....	38

<b>Choisir les bons aliments pour leur qualité nutritionnelle :</b>	
---	--

<b>  laits, boissons végétales, crèmes, margarine végétale, yaourts,</b>	
<b>  laits fermentés .....</b>	<b>42</b>
Les laits .....	44
Les boissons végétales .....	55
Les crèmes .....	73
Les yaourts .....	76
Les laits fermentés .....	78
Pourquoi manger bio et comment manger sainement ? .....	80

<b>Recettes gourmandes .....</b>	<b>82</b>
----------------------------------	-----------

- <i>Cocktail fruits de la passion au lait de coco</i> .....	84
- <i>Velouté orange</i> .....	85
- <i>Tartare de flétan aux petits légumes</i> .....	86
- <i>Mousse de betterave aux graines germées</i> .....	88



- Purée de patates douces aux deux avoines et aux noisettes.....	89
- Quiche au potimarron gingembre et oignons.....	90
- Verrine rouge, verte et blanche.....	92
- Quiche aux quatre couleurs de légumes.....	93
- Miettes de thon en tarte.....	94
- Brochettes lotte crevettes au lait de coco.....	95
- Courgettes au lait d'avoine et au riz thaï.....	96
- Gratin dauphinois.....	98
- Flan de patates douces.....	99
- Tagliatelles de quinoa aux deux saumons.....	100
- Curry de poulet au lait de coco.....	101
- Cake au poulet et à la ciboulette.....	102
- Quiche lorraine.....	103

## **Desserts gourmands.....104**

- Pâte brisée au lait de riz.....	106
- Pâte feuilletée.....	107
- Délice aux fruits exotiques.....	108
- Crème pâtissière au lait de riz.....	109
- Sablé au muesli.....	110
- Mini-flan au lait d'amande.....	111
- Millefeuille.....	112
- Crêpes au lait de noisette.....	114
- Tarte aux fruits rouges et aux fruits confits.....	115
- Crumble aux pommes.....	116

- Gâteau orange abricot.....	117
- Crème brûlée noix de coco et noisettes.....	118
- Moelleux au chocolat.....	120
- Boule au coco.....	121
- Milk-shake banane.....	122
- Soufflé de fruits banane orange coco.....	123
- Clafoutis aux bananes et au chocolat.....	124

## **Tableau d'équivalence des températures.....126**

## **Bonnes adresses.....126**

## **Bibliographie.....127**

## Avant-propos

Je tenais à vous faire partager mon expérience et de la toute première fois où quelqu'un m'a parlé des méfaits des produits laitiers.

J'étais, à cette époque-là, dans une situation de stress professionnel qui se traduisait par de nombreuses douleurs physiques diffuses et persistantes et s'accompagnait de beaucoup de fatigue. Principalement, j'avais une douleur au genou gauche qui ne s'expliquait pas et qui s'éternisait. J'avais décidé de consulter un chiropracteur, convaincue qu'il pouvait m'aider. J'étais allongée tranquillement sur la table de massage pour mon premier rendez-vous. J'attendais qu'il intervienne sur mon dos, mes genoux, et enfin sur toutes les parties de mon corps qui me faisaient souffrir. Au lieu de cela, il me dit soudainement : « Consommez-vous des produits laitiers ? » Inutile de vous préciser quel ne fut pas mon étonnement ! Puis, il s'est mis à me poser des questions sur mon alimentation, mon système digestif. En bref, je ne voyais pas vraiment où il voulait en venir avec ces questions et je ne comprenais pas le lien avec mon genou. Je commençais à m'interroger sur le choix de ce thérapeute.

Qui ne consomme pas au moins trois produits laitiers par jour, entre le lait, le beurre, le fromage, la crème fraîche, et un yaourt quasiment à chaque fin de repas ? Telles étaient mes pensées à ce moment précis. Il commença à m'expliquer les méfaits du lait de vache. Je vous avouerai que j'étais un peu sceptique et pas très convaincue en sortant de chez lui. Ce que je voulais, c'était ne plus souffrir ! Et lui me parlait de changer mon alimentation. Je n'avais alors plus aucune envie de revenir le voir.

Je n'ai, bien sûr, pas arrêté les bons yaourts que je prenais après chaque repas, ni ce si succulent fromage, source de plaisir immédiat. En tout cas, je n'ai pas arrêté immédiatement. J'avais du mal à comprendre les interac-



tions entre les produits laitiers, mon intestin et mes douleurs. Il ne savait pas qu'il venait de semer une graine qui a germé dans mon esprit. Elle allait grandir et faire son chemin lentement et m'entraîner vers une autre façon de m'alimenter, une autre façon de vivre.

Cela s'est passé il y a plus de quinze ans maintenant... Depuis, les produits laitiers de vache ont cessé de faire partie de mon alimentation courante. J'ai suivi une formation de naturopathe ce qui m'a permis de comprendre, d'apprendre et de redécouvrir l'importance de l'alimentation sur la santé. Et puis, de ce fait, « mon métier a changé ma vie. » Depuis, j'ai fait un adage de cette citation de Hippocrate : « Que ton aliment soit ton premier médicament. »

Avec ce livre, j'ai envie de vous expliquer ce qu'est le lait et toutes les implications et conséquences de sa surconsommation, les choix et aliments qui existent et qui sont de véritables alternatives et solutions pour le remplacer. Puis, pour finir, quelques recettes simples et faciles, faites à partir de boissons végétales qui se substituent aisément au lait de vache et qui font des recettes tout aussi goûteuses.

Je vous souhaite une bonne lecture et que ce livre placé sur votre chemin vous emmène vers une alimentation de qualité.





# Consommation des produits laitiers en France



De très nombreux mythes entourent le lait : « Sans lait, on manque de calcium », « Chaque enfant a besoin de lait (de vache) », « Le lait est sain ». Et aussi un célèbre slogan des années 1990, « Les produits laitiers sont nos amis pour la vie ».

Ces dernières années, le lait est au cœur de nombreuses de polémiques et de controverses. Entre la publicité régulière nous informant qu'il faut consommer trois laitages par jour pour être en bonne santé, « ce que tout un chacun souhaite », et les intolérances, allergies et autres qui se répandent de plus en plus, où est la vérité ?

Le lait fait référence à cinq fondements de base :

- Les saveurs et le plaisir gustatif : savourer un fromage, un bon yaourt, une glace à la vanille ou un bon chocolat chaud à 16 h.
- Le lien psychologique avec la mère : la nourriture, la tétée.
- La blancheur et toute la symbolique du blanc (pureté, sacré...).
- L'aspect économique : la production laitière et la situation des agriculteurs.
- La puissance des industriels laitiers et la publicité.

Selon l'Office de l'élevage (données 2006 et précisions 2009), la consommation de **lait** est, en 2006, de **44,5 litres** par personne. On dénote cependant une baisse de 6 litres par personne depuis trois ans sur une consommation moyenne de 102 litres par ménage. La consommation de **beurre** a été multipliée par quatre en cent cinquante ans, aujourd'hui elle est de 2,68 kg par personne. Il faut rajouter la margarine, 1,9 kg, qui a tendance à diminuer au profit des margarines allégées. Presque 1 kg par an, soit un total de **4,76 kg** de matière grasse par personne et par an.



La consommation de **crème fraîche** est de **2,3 kg** avec une tendance à se développer, plus de 13 % d'augmentation. La consommation de **fromage** a été multipliée par dix en cent cinquante ans environ. En 2006, la consommation était de **10,65 kg** par personne (en 2009, elle a eu tendance à diminuer de 1,1 %).

Pour les **ultra-frais**, les consommations sont les suivantes : yaourts, 17,9 kg par personne, 6,8 kg de desserts lactés frais, et fromages frais, 5,8 kg. Les yaourts ont tendance à augmenter de 2,5 % pour un total de **30,5 kg** par an et par personne.

La France se positionne comme deuxième consommateur de fromage au monde, onzième consommateur de lait au monde, et pourtant la baisse de la consommation des produits laitiers s'amorce, environ 24 % depuis vingt ans, selon l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), en 2009. Sans doute, peut-on trouver une explication dans toutes les publications, et la controverse qui commence à produire ses effets. Serait-ce l'augmentation des intolérances, des allergies, des nombreuses pathologies diverses et variées et de toute la littérature écrite à ce sujet ? Et aussi, un début de prise de conscience, suite aux améliorations significatives obtenues en arrêtant les laitages ?

Les nouveaux produits **sans lactose** sont en constante augmentation sur les rayons des supermarchés. Chaque industriel regorge d'invention pour sortir le meilleur laitage non allergène. Et les ventes ne cessent de progresser... Sans compter l'augmentation des boissons végétales dont les taux ont progressé de 29 % en 2009.

Partons quelques instants sur l'île japonaise d'Okinawa... La population du Japon consomme très peu de produits laitiers, et elle détient le record mondial de longévité, selon l'étude du professeur Makato Suzuki. L'espérance de vie à la naissance dépasse 85 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes. L'île japonaise d'Okinawa héberge un nombre exceptionnel de centenaires (53,8 pour 100 000 habitants comparés à environ



26 en France) et surtout 15 % des super centenaires mondiaux (plus de 110 ans). Ils ont, bien entendu, une alimentation de qualité en fruits, en légumes, en thé et en plantes. A lire ce passage, j'ai une soudaine envie d'aller vivre là-bas « centenaire » et surtout en bonne santé, et vous ? Ils ne consomment pas de produits laitiers et ils sont en bonne santé, alors le lait est-il vraiment indispensable à la santé ?

Que faut-il faire ? Citons l'article paru dans *Le Monde* du 20 janvier 2010 écrit par Henri Joyeux, célèbre cancérologue et professeur de chirurgie digestive à la faculté de médecine de Montpellier : « Il ne s'agit pas de proscrire le lait, explique Henri Joyeux, mais il est désormais certain qu'il n'existe aucune preuve scientifique pour affirmer qu'il faut consommer trois à quatre laitages par jour. Les produits laitiers posent aujourd'hui de nombreux problèmes de santé publique. Il y a de plus en plus d'allergie aux protéines du lait de vache. De plus, près de la moitié de la population ne digère pas bien le lait. Je préconise plutôt le lait de chèvre ou de brebis. »

Le neurologue Bernard Aranda observe que 80 % de [ses] patients atteints de migraines ou de céphalées voient leurs maux disparaître ou s'atténuer fortement en moins d'un mois après avoir arrêté le lait de vache et ses dérivés, à l'exception du beurre et du fromage.

« Les être humains préfèrent souvent aller à leur perte plutôt que de changer leurs habitudes », Léon Tolstoï.





## Partons à la découverte de ce lait de vache

Prenons le temps ensemble d'aller faire un tour dans la mythologie et la symbolique pour se souvenir de l'importance du lait dans notre mémoire collective.

### Symbolique et mythologie

Le lait est blanc, or, en Occident, le blanc est généralement associé à la pureté, à l'innocence, à la chasteté, à la paix (drapeau blanc), à la virginité, au mariage, à la spiritualité (couleur de la papauté), à la sainteté et à la vie. Le lait est symbole de maternité, lien fort du sein que l'on tète, premier aliment du nourrisson et indispensable à la vie, « le lait c'est la vie ».

### Le lait des origines

La consommation par l'homme d'autres laits que celui de sa mère est en réalité une « révolution »... très récente ! Il a 12 000 ans, au Moyen-Orient, ce sont les chèvres et les brebis qui donnaient leur lait pour nourrir les hommes, puis ce fut le tour des vaches.

### Dans la mythologie gréco-romaine

L'allaitement est très présent dans de nombreux récits mythologiques relatant des histoires des nouveau-nés nourris par des animaux : Zeus fut nourri par la chèvre Amalthée. Son fils, Héraclès (Hercule), fut mis au sein de la déesse Héra pour devenir immortel. Une giclée de lait jaillit de son sein et se répandit dans le ciel en formant une traînée blanche qui forma la Voie lactée, notre galaxie.

Romulus et Rémus, les deux fondateurs de Rome, sont allaités par une louve.



## Symboles et légendes d'ailleurs

Dans l'hindouisme, le lait a une dimension symbolique tellement forte que cette boisson représente l'élément primordial d'où ont surgi l'univers et les êtres vivants. Le monde est né d'une mer de lait qui a été barratée par les dieux. De cette agitation est sortie, entre autres réalités « solides » et merveilleuses, la vache... dont le caractère sacré vient de son statut de mère nourricière des hommes.

Il appelle également l'abondance, la richesse et la prospérité collective. Dans l'Egypte ancienne, la déesse Isis nourrissait les hommes de la vallée du Nil de son lait généreux.

De son côté, Yahvé avait promis à Moïse de conduire son peuple « vers un pays ruisselant de lait et de miel ».

## La force

Le lait est le breuvage quotidien d'adultes à la force terrifiante. Dans l'*Odyssée*, le cyclope Polyphème attaque les compagnons d'Ulysse après avoir empli « son vaste sein de chairs humaines et de grands traits de lait pur ». Dans les contes scandinaves, l'ogre dévoreur d'enfants est décrit comme un grand buveur.

Notre mémoire collective a enregistré toutes ces données : le lait est pureté, richesse, abondance, force, nourriture maternelle, et est même à l'origine de notre galaxie ! Dans toutes les cultures, le lait représente l'aliment primordial indispensable à la vie et à la croissance de l'être humain. Cet élément naturel a toujours été considéré comme le principe nutritif et vitalisant par excellence.



# La composition du lait de vache

(de la symbolique au lait de vache UHT)

Partons pour un panorama rapide de la composition biologique du lait de vache ; des différentes formes de lait existantes et de ses dérivés que beaucoup consomment actuellement chaque jour sous forme de beurre, de fromage, de crème fraîche, ou de yaourts.

## Le lait de vache : de quoi est-il constitué ?

Le lait de vache est généralement considéré comme un aliment très complet et recèle une grande richesse de constitution.

Le lait de vache contient une forte proportion d'eau, environ 87 %. Le reste constitue l'extrait sec qui représente 130 g par litre et qui se décompose ainsi :

### • Des protéines

Elles sont des fournisseurs d'acides aminés, sortes de briques qui participent à la construction cellulaire du corps, à la fabrication des enzymes, des anticorps, des muscles et du matériel génétique. Les protéines servent surtout à former, à réparer et à maintenir en bon état les tissus, comme la peau, les muscles et les os. Elles servent aussi à la formation des enzymes digestives ainsi que des hormones. Certains acides aminés, appelés « acides aminés essentiels » (ils sont au nombre de huit), doivent impérativement être apportés par l'alimentation.

Le lait de vache contient un taux important de protéines, 30 à 35 g, dont la principale, la caséine (27 g, soit 82 % des protéines) et l'albumine (6 g). Les huit acides aminés sont présents.

### • Des glucides

Les glucides sont des sucres qui ont un rôle énergétique et un rôle de constitution des tissus fondamentaux du corps (cartilages et muscles).



Le sucre du lait de vache est principalement le lactose, composé d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose. La teneur en lactose du lait de vache est de 47 g/l contre 65 g/l environ pour le lait maternel.

### • Des lipides

Les lipides assurent plusieurs rôles : énergétique, le transport des vitamines, la protection des organes, la constitution des membranes des cellules. Le lait de vache contient 35 à 45 g/l de lipides contre 38 g pour le lait maternel. Ce qui change c'est la composition intrinsèque de la répartition des types de lipides.

Les principaux acides gras du lait de vache se répartissent ainsi :

- 63 % acides saturés
- 30 % acides monoinsaturés
- 4.2 % acides polyinsaturés

Le lait de vache est particulièrement riche en acides gras saturés à chaînes courtes. Il est pauvre en acides gras essentiels (linoléique et  $\alpha$ -linoléique). Les acides gras trans constituent 2 à 8 % des matières grasses. Le taux de cholestérol est moins élevé que dans le lait maternel.

- 33 à 36 g de matières azotées (protéines), soit 27 g de caséine et 6 g de protéines de lactosérum (albumines et globulines)
- 47 à 52 g de lactose
- 35 à 45 g de matière grasse
- 9 g d'éléments minéraux : 1,3 g de calcium, 1 g de phosphore, 1,6 g de potassium, 1,1 g de chlore, 0,5 g de sodium, 0,14 g de magnésium.



## • Des minéraux

Ils sont indispensables au fonctionnement du corps.

- **Calcium** : 1 200 mg/litre ;
- **Phosphore** : 900 mg/litre ;
- **Magnésium** : 100 mg/litre ;
- **Potassium** : 1 400 mg/litre
- **Fer** : 0,7 mg/litre (apport très faible) ;
- **Sodium** : 480 mg/litre ;
- **Chlorure** : 1 300 mg/litre

Le lait de vache est très minéralisé, principalement riche en calcium et en phosphore. Il contient également beaucoup de sodium.

## • Les vitamines

Le lait de vache contient presque toutes les vitamines, A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B12, à l'exception de la vitamine C.



## Respectons la loi de la nature : à chacun son lait

Le lait de vache est un merveilleux aliment comme vous avez pu le constater. Sa composition est équilibrée en protéines de qualité, en glucose et en lipides. Il est riche en calcium, en phosphore et possède de nombreuses vitamines.

### Lait cru et lait pasteurisé

**Le lait cru...** le seul disponible autrefois. Il n'a subi aucun traitement. Pour éviter la prolifération des bactéries, il faut le consommer rapidement frais, après la traite, quand on peut s'approvisionner à la ferme directement, car le délai de conservation est très court (24h). Il est par ailleurs conseillé de le faire bouillir avant de le consommer. Pour être vendu, il doit répondre à des prescriptions réglementaires sur sa composition et l'état sanitaire des vaches qui l'ont produit.

**Le lait sera pasteurisé** pour éviter la prolifération. La pasteurisation va détruire les germes pathogènes et empêcher le lait de tourner. Sur de courtes périodes, il est chauffé à des températures élevées (65-70°C pendant 15 secondes) puis immédiatement refroidi et maintenu à une température ne dépassant pas 60 °C.

La pasteurisation ne modifie pas la qualité nutritionnelle du lait, par contre elle altère son goût. La qualité bactériologique est optimale.

La conservation ne doit pas dépasser cinq jours à compter de la date de pasteurisation et deux à trois jours après ouverture.



Certes, vous l'avez bien compris, c'est un aliment idéal. Il est merveilleux pour le petit veau, mais il n'est en aucun cas destiné à la consommation quotidienne du nourrisson, de l'adolescent et encore moins de l'adulte que nous sommes... Sommes-nous tous des veaux qui nous ignorons pour consommer du lait à l'âge adulte ?!

### **Si on se réfère à la loi de la nature**

Chaque espèce d'animal consomme son propre lait qui est adapté totalement à la physiologie des nouveau-nés. Chaque espèce de mammifère consomme le lait de sa mère jusqu'au sevrage, ce qui correspond aux premiers mois de sa vie. Par la suite, il n'a plus aucune occasion d'en consommer.

L'homme est le seul mammifère qui nourrit ses petits de lait provenant d'une autre espèce. L'être humain est le seul être vivant qui continue de boire du lait à l'âge adulte. De plus, il considère qu'un tel comportement alimentaire, pourtant contre nature, est essentiel pour sa survie !

Dès les six premiers mois, et ceci jusqu'au neuvième mois, le nourrisson trouve dans le lait maternel tout ce dont il a besoin. Cette nourriture ne peut pas être remplacée par le lait d'une espèce différente ou par un produit de l'industrie alimentaire.

Le lait animal est totalement adapté pour la croissance des jeunes animaux. Le lait de vache contient trois fois plus de protéines et trois à quatre fois plus de minéraux que le lait maternel. Le jeune veau va doubler son poids en 47 jours (180 jours pour un bébé) et atteindre un poids de plusieurs centaines de kilos, quelques années plus tard. A chaque mammifère son lait ! Le lait de vache est totalement adapté pour les besoins du veau : d'importantes substances minérales et un taux de calcium quatre à cinq fois supérieur que le lait maternel. Il permet avant tout au veau d'avoir une croissance rapide et une solide ossature, mais pas un cerveau développé. Il doit être en mesure de suivre le troupeau et de fuir les prédateurs, c'est tout !



Le lait humain maternel contient 1,2 % de protéines et le bébé met 180 jours pour doubler son poids. Contrairement au veau, il n'a donc pas besoin d'absorber une grande quantité de minéraux pour fortifier son ossature rapidement. Par contre, le développement essentiel du bébé se concentre plutôt sur son cerveau. C'est pourquoi le lait de femme contient deux fois plus de sucre que celui de la vache. Le sucre du lait, ou lactose, est nécessaire pour fabriquer la gaine de myéline utilisée pour protéger les fibres nerveuses. Une carence en lactose peut nuire au développement du système nerveux et du cerveau du nourrisson.

## Du lait d'antan au lait UHT : les différentes sortes de lait stérilisé, UHT

### Du lait d'antan

Le lait a d'abord été consommé cru, frais, juste après la traite. Il était transporté dans des cruches en fer ou en laiton, puis il a été conditionné en bouteilles de verre, en bouteilles plastiques, en berlingots cartonnés, en sachets plastiques scellés et même en capsules pour les portions. Puis, au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, le lait a été déshydraté. Le lait humain maternel, de jument, de chèvre, d'ânesse... ont été également congelés. A la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, il est proposé à la vente sous forme de lait pasteurisé ou UHT ; procédé qui a été créé au XX<sup>ème</sup> siècle.

### Le lait aujourd'hui

Aujourd'hui, on est bien loin du lait cru, consommé juste après la traite de vache. Le lait actuel n'est plus le lait d'antan. Il y a un vrai problème de qualité nutritionnelle.

L'alimentation des vaches était autrefois composée d'herbe et de fourrages. Actuellement, elle a été largement remplacée par de la farine de soja et des tourteaux industriels (résidus de graines, de fruits oléagineux dont on a extrait l'huile). Les ruminants sont nourris de cadavres d'autres animaux





réduits en farine. Le lait contient aussi d'autres substances nocives. Les feux de forêts, les procédés industriels produisent des Polluants organiques persistants, appelés POP, comme par exemple le DDT (exemple de pesticides) ou les PCB (polychlorobiphényles, émis par les incinérateurs de déchets ; interdits depuis 1985, ils sont toujours présents dans l'atmosphère). Ces produits se déposent sur les zones de culture, de pâturages puis sont ingérés par les ruminants et se retrouvent dans le lait.

L'exposition fréquente à ces POP entraînent des effets nocifs sur la santé : malformations, cancers, déficience immunitaire, altération de la fertilité (données INRA, Productions animales, décembre 2005).

Il y a aussi le problème de la pollution de l'alimentation, ou des traces inquiétantes de pesticides, nitrates, dioxines, vaccins, vermifuges, calmants, trop souvent utilisés en prévention et comme activateurs de croissance. Les vaches sont soignées aux antibiotiques, dopées aux hormones.

Par ailleurs, on observe une présence de bactéries importantes dans le lait, due aux maladies infectieuses sur les mamelles de la vache causées par la traite mécanique.

Les conditions d'élevage de nos vaches se sont détériorées. De ce fait, la composition du lait en est totalement modifiée.

De nos jours, les laits consommés sont stérilisés, pasteurisés, UHT, stockés dans des briques pendant des jours et des jours, dénaturés et amoindris en apports vitaminiques, en enzymes, et vidés de toutes substances vivantes.



Vitamines	Lait pasteurisé			Lait UHT			Lait stérilisé	
	Entier	Demi-écrémé	Ecrémé	Entier	Demi-écrémé	Ecrémé	Entier	Demi-écrémé
A (mg)	0,55	0,25	Traces	0,55	0,25	Traces	0,55	Traces
D (µg)	0,30	0,01	Traces	0,30	0,10	Traces	0,30	Traces
C (mg)	8	8	8	1	1	1	0,8	0,8
B <sub>1</sub> (mg)	0,40	0,35	0,40	0,1	0,39	0,40	0,30	0,31
B <sub>2</sub> (mg)	1,67	1,83	1,83	1,83	1,85	1,77	1,48	1,48
B <sub>6</sub> (mg)	0,60	0,61	0,65	0,44	0,49	0,47	0,39	0,41
B <sub>12</sub> (µg)	3,60	3,90	3,80	2	2	2,3	1	0,90
Acide pentothénique (mg)	3,60	3,14	3,20	3,26	3,38	3,28	2,94	3,33
Acide nicotique (mg)	0,83	0,89	0,89	0,91	0,97	0,98	0,95	1,2
Biotine (mg)	20	21	23	19	19	17	19	21
Folates (µg)	57	58	53	8	19	12	2	3

### Effets de divers traitements thermiques sur la perte vitaminique

Procédés	Pertes (%)				
	Thiamine	Pyridoxine	Cobalamine	Acide folique	Acide ascorbique
Pasteurisation	10	0-8	10	10	10-25
UHT	0-20	10	5-20	5-20	5-30
Ebullition	10-20	10	20	15	15-30
Stérilisation	20-50	20-50	20-100	30-50	3-100

Source : Renner, 1989



## Lait UHT et lait bio

La stérilisation permet au lait une plus longue conservation (environ 150 jours).

Le lait stérilisé est chauffé (115 °C pendant 15 à 20 minutes) et stérilisé dans des emballages hermétiques. Ce procédé est utilisé pour se débarrasser de tous les microorganismes. La qualité nutritionnelle est altérée, surtout les protéines, et il y a une perte des vitamines A, B, C, E. En effet, dès 60°, la vitamine C est détruite, la vitamine E et la vitamine B à 90°, à 110° pour la vitamine A et la vitamine D, et à 120° pour la vitamine B2 et le reste de la vitamine E.

**Le lait stérilisé UHT**, le lait le plus répandu est chauffé à une température de 140 à 150 °C durant quelques secondes. Il se consomme dans les deux jours après ouverture. Il ne contient plus aucune vitamine **A, B1, B12, C, D**, toutes détruites par la cuisson au-delà de 65°. Il peut être conservé 90 jours.

Comme les autres laits, le lait UHT peut être entier, demi-écrémé ou écrémé.

**Le lait biologique** est issu de vaches élevées et nourries selon les règles de l'agriculture biologique et soumis à des contraintes afin de respecter le cahier des charges du logo AB, nourriture, élevage, ni pesticides, ni nitrates, etc. Naturellement, il est donc de qualité nutritive supérieure.



## Effets de divers traitements thermiques sur la qualité du lait :

Procédés	Effets sur la qualité du lait
Pasteurisation basse et stérilisation UHT	Pas de modification nutritionnelle ou organoleptique
Stérilisation classique	Apparition du goût cuit
	Brunissement du lait
	Pertes notables de thiamine
	Pertes élevées de vitamine B12
Ebullition domestique	Destruction de la vitamine C
	Diminution de la digestibilité
	[modification des protéines solubles]
Pasteurisation haute, non à l'abri de l'air	Altération de l'équilibre minéral
	Dégagement de CO <sub>2</sub>

## Les différentes formes de laitages : beurre, yaourt, fromage, crème

Les produits laitiers se déclinent ainsi :

### • Le beurre

En battant la crème du lait, on obtient du beurre. Il est très énergétique, soit 730 kcal pour 100 g. Il est riche en vitamine A, en vitamine D et en vitamine E. Le beurre contient 63 % d'acides gras saturés, 26 % d'acides gras mono-insaturés et 3,7 % d'acides gras polyinsaturés. De plus, le beurre contient du cholestérol.

Un excès de consommation entraîne un excès de triglycérides dans le sang et de cholestérol, d'où l'apparition de maladies cardio-vasculaires.



## • Les yaourts

Le yaourt est obtenu par un processus d'acidification du lait dans lequel on rajoute des bactéries qui vont se nourrir du sucre du lait, le lactose, et le transformer en acide lactique. Il est pauvre en lactose et contient du galactose.

## • La crème fraîche et le fromage blanc

Le fromage blanc ainsi que la crème fraîche sont, quant à eux,ensemencés avec d'autres bactéries qui se développent à des températures de 20° à 25°. Le fromage blanc est le produit d'un processus plus long et plus complexe que le yaourt, l'acidification est suivie d'un égouttage puis d'un lissage qui lui donne sa texture spécifique.

## • Les fromages

	Parmesan	Edam Gouda	Cheddar	Gruyère	Roquefort. Bleu	Camembert Brie	Crème	Cottage cheese
Minéraux								
Calcium	1 1200	750	750	1000	650	400	95	65
Magnésium	45	35	30	45	30	20	8	6
Sodium	1 110	900	650	500	1 300	1 000	320	420
Potassium	120	120	100	90	90	130	130	70
Phosphore	800	500	500	600	390	300	110	150
Oligo-éléments								
Fer	1	0,4	0,5	0,3	0,1	0,2-0,8	0,1	0,1
Zinc	4	3	3	2	2	3	0,6	0,5
Cuivré	0,3	<0,1	0,1	0,1	0,1	<0,1-0,6	0,1	<0,1

Les Français sont les plus gros consommateurs de fromage. Cet aliment est très concentré : il faut environ 10 litres de lait pour un kilo de fromage. Un fromage est obtenu à partir du lait, puis il est égoutté, fermenté et éventuellement affiné.



Le lait est acidifié, généralement à l'aide d'une culture bactérienne. Une enzyme, la présure, de l'acide acétique ou du vinaigre, qui est ensuite adjoint afin de provoquer la coagulation et former le lait caillé et le petit-lait.

Le fromage est un aliment de base, riche en graisses saturées, en sodium, en calcium, en protéines et en phosphore. Il ne contient pas de lactose resté dans le petit-lait lors de la formation de la caille. Sa consommation excessive peut être à l'origine de pathologies rénales, de mauvais cholestérol, ou de prise de poids.

## Dire non au lait de vache, pourquoi ?

Le lait et les produits laitiers sont accusés de nombreux maux : intolérance au lactose, à la caséine, allergies, diabète, cancers. Comment limiter les risques ?

La surconsommation de lait est, depuis les années 1950, à l'origine du développement de l'obésité, surtout parmi la population jeune. Le lait est particulièrement riche en protéines indispensables au développement du veau, mais pas du nourrisson. Il est également possible d'être « simplement » intolérant au lactose ou complètement allergique, les manifestations sont alors d'ordre digestif, elles dépendent de la quantité ingérée et parfois aussi du type de produit laitier consommé.

L'arrêt des produits laitiers entraîne souvent une atténuation des allergies. La richesse en acides gras saturés augmentent les risques cardiovasculaires ;

Les produits laitiers sucrés ont un index glycémique élevé, entraînant une augmentation de la glycémie et le risque de développer un diabète.



Concernant les minéraux, le lait de vache est évidemment riche en calcium, c'est la raison principale pour laquelle il est tant consommé. Cependant, l'assimilation des protéines et du calcium génère son lot de problèmes pour l'être l'humain (troubles digestifs, articulaires...). Le lait de vache est également riche en sodium, or la surconsommation de sel peut favoriser des pathologies rénales et l'hypertension.

Bien d'autres reproches sont encore faits au lait de vache, trop d'acides lactiques et d'oestrogènes, trop pauvre en lactose.

Quelques symptômes peuvent être liés à la consommation excessive de lait de vache : de type cutané (eczéma, irritations de la peau,...), respiratoire (nez qui coule, respiration sifflante...) ou digestif (crampes, nausées...) dont on parlera plus précisément. Mais, concrètement, que se passe-t-il ?

Le lait est difficilement digéré par sa pauvreté en lactase. Il est absorbé par l'intestin, qui travaille deux fois plus qu'à la normale. A force d'être agressé, il se crée une hyperperméabilité de la muqueuse et un encrassement tissulaire. Des fermento-putrescences importantes sont générées, déstabilisant la flore intestinale, ce qui provoque une dégradation du système immunitaire. L'immunité en baisse est entretenue par des acides qui génèrent l'inflammation de la muqueuse, ce qui entretient un terrain inflammatoire ; la baisse de l'immunité entretient aussi le terrain infectieux, notamment les pathologies ORL. Bref, des déséquilibres en chaîne !

Le lait et les produits laitiers comptent parmi les aliments les plus allergènes. Les troubles digestifs et ORL suscités par ces intolérances sont aussi nombreux qu'insidieux. Le lait et les produits laitiers sont donc à l'origine de nombreuses pathologies.

Par sagesse, il est donc prudent de diminuer notre consommation pour de nombreuses raisons que nous allons voir, et remplacer le lait par des alternatives végétales qui peuvent être aussi riches en calcium.



## Pour les nourrissons : le meilleur, c'est le lait de maman !

Composition du lait							
composition moyenne du lait en gramme par litre							
Eau	Extrait sec	Matière grasse	Matières azotées			Matières minérales	
			Totales	Caséine	Albumine		
Lait humain							
905	117	35	12-14	10-12	4-6	65-70	3
Vache							
900	130	35-40	30-35	27-30	3-4	45-50	8-10

La composition du lait de femme est différente de celle du lait de vache notamment au niveau des protéines : deux fois moins en quantité et surtout beaucoup moins de caséine. Puis sa minéralisation est presque trois fois moins importante. Comparé au lait de vache, le lait maternel se distingue par sa richesse en sucre (lactose et oligosaccharides) qui joue un rôle déterminant dans la formation du cerveau du bébé et contribue à l'équilibre de sa flore intestinale, les acides gras sont pour la plupart polyinsaturés et composés de DHA.

Avant toute chose, l'allaitement est un lien d'amour entre la maman et son bébé. Le lait maternel, c'est la continuité du placenta. Il a certes un rôle nutritif et énergétique mais il a aussi un rôle immunitaire. Le colostrum (premier lait) est purgatif et a une fonction protectrice contre les infections. Le lait apporte des acides gras polyinsaturés bons pour le développement du cerveau. Et plus génétiquement, rappelons que le lait maternel est pour le nourrisson et le lait de vache pour le veau. Cela permet d'éviter la perturbation de la fonction hormonale chez le nourrisson. En effet, la présence d'hormones spécifiquement bovines, porteuses d'informations (prise de poids rapide), inadaptées à la lente croissance humaine, est perturbatrice des fonctions hormonales du bébé, contrôlées par son hypophyse. Tant que cela est possible, l'allaitement est à privilégier. Si l'allaitement n'est pas





possible, pensez au lait de jument et aux laits végétaux (châtaigne, amandes, quinoa), en dehors de toute allergie, et complétez par un apport en acides gras essentiels. Avant de vous lancer, demandez toujours conseil à votre pédiatre.

### Conseils de l'OMS

L'OMS précise que : « le lait de vache n'est pas un aliment parfait pour les nourrissons. » L'OMS recommande un allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie, et la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans, voire au-delà, en fonction du souhait des mères. »

### Pour l'intolérance au lactose

Nous sommes tous plus ou moins intolérants au lactose, à des degrés divers, parfois sans vraiment le savoir. Le lactose est un disaccharide présent dans le lait (vache, chèvre, brebis...), il est composé de deux molécules, le glucose et le galactose. L'enzyme responsable de la digestion et de l'absorption du lactose s'appelle la lactase. Au niveau de l'intestin grêle, la lactase va couper le lactose en deux (glucose d'un côté, galactose de l'autre) pour l'assimiler. Mais le problème vient de la lactase, enzyme normalement présente et active chez le nourrisson, et qui devient moins active en grandissant. Elle aurait même tendance à disparaître.

Les problèmes intestinaux les gaz, les diarrhées, les flatulences, les gargouillis, les crampes apparaissent souvent dans les huit heures après ingestion, montrant une réaction, voire une intolérance au lactose lorsque la déficience en lactase atteint un certain seuil. Chaque personne étant unique, les symptômes peuvent être plus ou moins présents. L'activité de



la lactase semblerait être plutôt d'origine génétique et se combinerait avec l'action de la flore intestinale qui, elle, dépend de l'alimentation. On pourrait croire que continuer à manger des produits laitiers entretient l'activité de la lactase, mais c'est faux !

Le mieux, si vous avez des doutes, c'est de faire votre propre expérience en arrêtant un moment les produits laitiers. Vous pouvez aussi demander conseil à votre médecin pour qu'il vous prescrive un test d'intolérance fait à partir de dosages sanguins et de la glycémie. Dans tous les cas, si vous avez des enfants qui refusent de boire du lait de vache, ne les forcez surtout pas. Ils savent d'eux-mêmes ce qui est bon pour eux. Leur corp refuse le lait, en est dégoûté. Et puis, si vous avez des enfants ou des adultes qui souffrent de ces symptômes, posez-vous la question de votre propre intolérance. Arrêtez le lait et les laitages dans les repas familiaux. Faites durer un moment l'expérience, car avant d'obtenir des résultats cela peut être un peu long.

### **Pour l'intolérance à la caséine**

La caséine du lait de vache est génératrice de problèmes de digestibilité et d'allergie. Elle est trois fois plus importante dans le lait de vache que dans le lait maternel, de plus, elle est formée de grosses molécules qui sont difficilement digestes. En effet, l'estomac humain adulte ne contient pas la présure qui, dans l'estomac du veau, permet de cailler le lait. L'estomac humain va donc devoir fabriquer de la lactase en grande quantité pour pouvoir le digérer. Tant qu'il n'en produit pas assez, la digestion reste bloquée. Les fermentations et les putréfactions se déclenchent.



## Lait et problèmes gynécologiques

Les écoulements gynécologiques (en dehors de toutes pathologies), dont de nombreuses jeunes femmes ou femmes se plaignent, sont le signe d'un excès de mucus à évacuer. L'arrêt de la consommation de lait juste avant et pendant les règles, diminuerait les douleurs menstruelles, les kystes ovariens et mammaires ainsi que les douleurs aux seins avant les règles.

### Pour mieux digérer

Le lait de vache est indéniablement indigeste. La consommation régulière de produits laitiers de vache perturbe la flore intestinale et les troubles digestifs sont nombreux et variés : des douleurs aux ballonnements, de la mauvaise haleine aux diarrhées molles alternant avec de la constipation, des maux de tête (souvent dus au café et lait associés) aux hémorroïdes.

Le lait favorise la perméabilité des intestins en écartant les anthérocytes. La muqueuse devient perméable. Comme nous l'avons déjà vu, c'est la porte ouverte au passage des molécules entraînant de véritables allergies et une baisse de la défense immunitaire.

Toute la sphère digestive est améliorée par la diminution, voire l'arrêt total, des laitages. Tous les troubles sont allégés.

### Détecter et éviter les allergies aux protéines du lait de vache

L'allergie au lait de vache touche 2 à 3 % des enfants de moins de deux ans et représente 13 % des allergies alimentaires. En ce qui concerne les nourrissons, l'allergie apparaît dès les premiers biberons (vomissements, diarrhées) ; dans 90 % des cas, ces enfants guérissent s'ils ne consomment plus de produits laitiers issus de la vache ; 40 % de ces enfants développent de l'asthme ! Les enfants sont allergiques soit à la protéine, appelée bêta-lacto-



globuline, soit à la caséine (qui permet de transformer le lait en fromage), mais toutes les protéines peuvent être sources d'allergie.

Les signes sont nombreux et ne peuvent laisser indifférents : eczéma, urticaire, rhinite, toux, bronchite, vomissements, aggravation des pleurs après le biberon, reflux gastrique, irritabilité, troubles du sommeil. Une allergie est une réaction du système immunitaire face à un intrus. Les tests classiques d'allergie (recherche des IgE) permettent rapidement de la détecter.

Attention aux produits de remplacement que l'on aurait envie de consommer : vérifier qu'ils ne contiennent pas de protéines lactiques. Éviter le lait de soja, le lait de brebis, de chèvre, tous porteurs de ces protéines. Les troubles cessent à l'arrêt des produits laitiers et reviennent à leur reprise. On a pu constater que toutes les autres allergies, asthme, allergies alimentaires, rhume des foins, étaient améliorées par l'arrêt des produits laitiers.

### Lait et problèmes de peau

Selon Nicolas Le Berre, un certain nombre de problèmes de peau peuvent être imputés à une consommation excessive de lait de vache et de ses dérivés : eczéma, acné, boutons, plaques rouges avec « démasquassions », prurit.

### Lait et acidose

Les excès de produits laitiers génèrent des surcharges que l'on surnomme « mucoses toxiques » (écoulements, catarrhes, pus, glaires,...) liées aux triglycérides, cholestérols... et/ou « acidose toxique » (sels résiduels, cristaux, sables...), les minéraux alcalins s'associent aux excès d'acides endogènes ou exogènes, entraînant l'acidification globale du terrain. La consommation de produits laitiers de chèvre ou brebis génère des effets



généralement limités, c'est-à-dire qu'un excès provoquera de l'acidose.

## **Pour éviter le développement des pathologies**

On constate, dans la littérature médicale, que le lait de vache et ses dérivés ont été incriminés dans diverses maladies :

1. Dans la polyarthrite rhumatoïde, l'arrêt des produits laitiers provoque une rémission des arthrites, leur réintroduction est suivie d'une reprise des arthrites, chez un pourcentage non négligeable de patients. (Darlington, 1986)
2. Dans le diabète sucré juvénile d'installation récente, Karjalainen et son équipe [1992] observent constamment un titre élevé d'anticorps anti-albumine ovine et attribuent à ces anticorps un rôle dans la genèse des lésions du pancréas endocrine.
3. Dans la sclérose en plaque, Kousmine [1980] et Swank [1991] ont obtenu de remarquables blocages de l'évolution en demandant à leurs malades de supprimer de leur alimentation les graisses saturées d'origine animale, parmi lesquelles lait et dérivés, et de les remplacer par des graisses insaturées d'origine végétale.
4. Au cours de la néphropathie à IgA, Sato et son équipe [1988] ont mis en évidence des molécules antigéniques issues du lait dans les complexes immuns déposés au niveau des glomérules rénaux.
5. Certaines migraines sont clairement provoquées par la prise de produits laitiers et cessent lorsque ceux-ci sont exclus. (Monro et coll., 1984)
6. La maladie de Crohn est nettement plus répandue chez les Anglo-Saxons et les Scandinaves que chez les Latins. Ceci a été rapproché de la consommation de lait bien plus grande chez les premiers que chez les seconds.

## **Les pathologies ORL**

Les symptômes sont nombreux et variés et concernent toutes les évacuations par les voies respiratoires aériennes supérieures et inférieures.

La consommation de produits laitiers est à l'origine des écoulements nasaux, sinusites, rhinites, otites chez les enfants et les adultes. Ils cessent à



l'arrêt des laitages pour recouler à leur reprise. En effet, les laitages produisent du mucus qui s'évacue par les voies aériennes. Faites en vous-même l'expérience en cas de problème ORL.

### Les pathologies cardio-vasculaires et la consommation de lait

Les produits laitiers sont riches en acides gras saturés qui élèvent le taux du mauvais cholestérol (LDL), qui se dépose sur les parois des artères, favorisant l'artériosclérose et l'apparition de maladies cardio-vasculaires. En France, les accidents cardio-vasculaires sont plus fréquents et la durée de vie plus courte chez les habitants du nord que ceux du sud de la France. Ceci est attribué en partie à l'emploi du beurre chez les premiers, et à l'emploi d'huile d'olive chez les seconds.

### Lait et cancer

Selon Nicolas le Berre dans son livre intitulé *Le Lait : une sacrée vacherie ?*, il semblerait que le lait recèle des substances cancérigènes et que la ration quotidienne importante de laitages y soit impliquée également.

Le lait serait pollué :

- par les pesticides utilisés pour le traitement des étables, dans l'alimentation, et dans les traitements médicamenteux ;
- des éléments radioactifs, retombées de l'explosion de la centrale nucléaire de Tchernobyl ;
- par les micotoxines provenant de l'alimentation du bétail (les tourteaux mal conservés) ;



- par les nitrates concentrés dans l'alimentation, les herbes de pâturage, le fourrage et l'eau de boisson.

Selon plusieurs études scientifiques récentes, une relation entre l'alimentation et le cancer a été mise en évidence. Les facteurs favorisant les cancers sont : un excès de protéines, un excès de graisses animales et l'absence de fibres. Les vitamines A et C seraient des facteurs limitants.

Or, le lait contient beaucoup de protéines, de graisse saturées, pas de fibres et pas de vitamine C. De plus, sa consommation est tellement élevée dans notre alimentation, qu'elle l'est au détriment d'autres aliments qui seraient bénéfiques à la santé. Par ailleurs, le galactose aurait une influence sur le développement du cancer de l'ovaire.

Il existe aussi une autre information venant du livre du professeur Henry Joyeux et du docteur Bérengère Arnal-Schnebelen, *Comment enrayer « L'ÉPIDÉMIE » des cancers du sein*, le lait de vache contient des facteurs de croissance IGF1 (présents également dans le lait maternel) qui multiplient certes les cellules mais qui pourraient activer aussi les cellules cancéreuses. Il serait à l'origine des cancers du sein, de l'ovaire, de la prostate et des testicules. L'étude la plus parlante et la plus connue concerne les femmes japonaises qui, ne consommant aucun produit laitier, ne développent pas de cancer du sein. Dès qu'elles émigrent aux États-Unis et si elles adoptent la cuisine américaine, elles se mettent à déclencher des pathologies cancéreuses contrairement à celles qui conservent leur alimentation d'origine.

## Lait et insuffisances rénales

Le lait de vache est riche en minéraux ce qui charge excessivement un des organes principaux, le rein, et le fatigue. Ceci provoque une fuite minérale et entraîne une déminéralisation, fragilisant le terrain. Indirectement, cet apport concentré en calcium peut générer aussi de l'anémie (par blocage de la fixation du fer).



La présence de nitrates observée dans le lait s'oppose aussi à la fixation calcique. Globalement, le rapport calcium/phosphore est très perturbé, et donc favorise la déminéralisation. Les conséquences pourraient entraîner l'apparition de l'ostéoporose.

## **Lait et ostéoporose**

Des études remettent en cause le lait de vache et ses bienfaits contre l'ostéoporose, reprise par la littérature grand public. L'industrie du lait ainsi que de nombreux médecins répandent l'idée que l'on ne peut vivre sans lait car il contient du calcium qui prévient l'ostéoporose.

Les os servent, entre autres, de réserve de calcium pour le corps. Ainsi le niveau de calcium dans le sang est équilibré. En général, le public croit que les os perdent du calcium lorsqu'on n'en absorbe pas suffisamment dans la nourriture. Comme le lait contient beaucoup de calcium, il faut en faire une grande consommation, c'est d'une logique implacable ! Mais La réalité est tout autre. Ce raisonnement semble logique, mais souffre d'un défaut, il ne résiste pas aux nombreuses études. En effet, en ce qui concerne le calcium, il semblerait que celui contenu dans le lait de vache ne puisse être correctement assimilé par l'être humain.

Le métabolisme du calcium est complexe et multifactoriel ; son absorption intestinale dépendrait de l'alimentation, de la présence de la vitamine D, de la fixation calcique au niveau des os, des besoins en excréments du calcium. L'assimilation du calcium par notre organisme dépend de la qualité de phosphore présente dans l'alimentation. La cigarette, le stress, l'alcool, le sucre blanc, la caféine, la farine blanche, et un manque de sport ou d'exercices physiques, accélèrent la déminéralisation des os.

La cortisone, les diurétiques, les laxatifs, les anti-acides, les antibiotiques... réduisent l'absorption de calcium, en augmentent le rejet, ou détruisent dans le foie la vitamine D, essentielle à l'assimilation de ce minéral. On ingère de la vitamine D en consommant du beurre, de l'emmental, du jaune d'œuf, de la chair de poissons tels que le hareng et surtout on en trouve dans l'huile de foie de morue. Elle est également synthétisée par le soleil.





Un apport salé trop important entraîne des pertes calciques. Une alimentation riche en protéines animales augmente la quantité d'acides dans le corps. Les os tentent alors de se protéger en évacuant le calcium, ce qui accélère et cause une perte osseuse particulièrement importante chez la femme. De plus, l'acidité de la plupart des produits laitiers (riches en sucres notamment) force l'organisme à puiser dans le calcium des os pour compenser, ce qui peut donner un bilan calcium négatif.

L'ostéoporose (qui est une déminéralisation des os) n'est pas due à un apport insuffisant de calcium, mais à divers facteurs qui empêchent son assimilation ou qui facilitent son rejet. Des études épidémiologiques montrent que la présence d'ostéoporose ou de fracture de la hanche est plus importante dans des pays où l'on consomme du lait que dans des pays où il en est absent. Le calcium par l'exemple : les Japonaises, qui consomment en moyenne 300 mg de calcium/jour, souffrent rarement d'ostéoporose, ce qui n'est pas le cas des femmes aux Etats-Unis qui en ingèrent de 840 à 1340 mg par jour ! C'est dans les pays où la consommation de lait et de produits laitiers est la plus importante, Etats-Unis, Finlande, Suède et Grande-Bretagne, que l'ostéoporose est la plus répandue. Les Esquimaux qui absorbent la plus grande quantité de calcium (2 000 mg/jour par les poissons), ont le taux d'ostéoporose le plus élevé au monde, ceci est lié au fait qu'ils ont une nourriture extrêmement riche en protéines.

Nicolas Le Berre dans son livre *Le lait : une sacrée vacherie ?* relate de nombreuses améliorations : la diminution des produits laitiers a une répercussions sur la disparition des douleurs, l'amélioration de la souplesse corporelle, la diminution des contractures et la diminution des tendinites chez les sportifs.



## Où trouvez du calcium ?

### Liste des aliments à consommer

Le calcium est l'un des minéraux quantitativement le plus important du corps. Il a une importance primordiale pour notre corps, notamment pour la solidité de nos os, pour la coagulation sanguine, pour l'excitabilité neuromusculaire, pour la transmission des messages hormonaux. Observez le tableau ci-dessous pour constater le besoin journalier en calcium selon l'âge.

Apports conseillés en calcium/jour	en mg
Enfants de 1 à 3 ans	500
Enfants de 4 à 6 ans	700
Enfants de 7 à 9 ans	900
Enfants de 10 à 12 ans	1 200
Adolescents de 13 à 19 ans	1 200
Adultes	900
Femmes enceintes	1 000
Femmes allaitantes	1 000
Femmes après la ménopause et personnes âgées	1 200

Le besoin en calcium est de 900 mg/j. pour un adulte, de 1 000 mg à 1 200 mg pour les enfants, les adolescents, et les femmes ménopausées. Recherchons-le dans d'autres aliments :

- les algues : le kombu, la dulse, la laitue de mer, l'aramé, la spiruline
- les oléagineuses : les amandes, noix, graines de sésame, lin, noisettes...
- les fruits secs : les dattes, les figues
- les légumes verts : brocoli, cresson cru, persil...
- le poisson, en particulier les sardines entières
- les eaux minérales riches en calcium
- les légumineuses : lentilles, pois chiches, soja
- les céréales : quinoa, avoine



Et plus particulièrement, quelques données :

Algues	1 000 à 2 000 mg/100 gr (selon le type)
Sésame	780
Sardine	300
Soja	250
Arande	234
Persil, cresson, pissenlit	150
Lait de vache	132
Olive	100
Moule, huître	90 à 100

**Teneur en minéraux des principales algues comestibles**

en mg pour 100 g de matière sèche	Na	K	Ca	P	Mg	Fe
Dulse (Bretagne)	1 358	14 343	446	320	269	49
Wakame (Japon)	6 754	9 194	655	439	970	5,56
Spaghetti de mer (Bretagne)	5 157	11 081	1 015	260	946	5,8
Nori (Japon)	280	2 075	376	252	314	11,8
Laitue de mer (Bretagne)	316	1 123	1 175	257	2 851	83,2
Arame (Japon)	1 382	1 929	1 431	50	624	10
Nori (Bretagne)	2 207	5 166	534	226	1 896	35
Iziki (Japon)	2 497	8 448	1 154	63	645	150

Légende : Na : sodium ; K : potassium ; Ca : calcium ; P : phosphore ; Mg : magnésium ; Fe : fer

Note : Élaboré à partir de l'ouvrage de Nicolas Le Berre, *Le Lait : une sacrée vacherie ?*



## En conclusion :

- Consommer du calcium, sous une autre forme que les produits laitiers est indispensable à notre organisme, mais ne suffit pas.
- La santé de nos os ne dépend pas uniquement de l'apport en calcium mais aussi d'un mode de vie sain en général.
- Opter pour une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes. Consommer quotidiennement des algues, des sardines en boîte, etc.
- L'exercice physique est important, et nécessite de la régularité. Bouger, marcher, monter les marches, nager, faire du vélo.
- Le soleil joue, quant à lui, un rôle essentiel dans la synthèse de la vitamine D, nécessaire à l'absorption du calcium. Chaque jour, profitez des rayons du soleil sans en abuser.
- L'assimilation du calcium est par contre diminuée par l'alcool, la caféine, le stress, le sel, le sucre, l'excès de protéines et de matières grasses. Alors, éviter soigneusement de les consommer.
- Et prenez du temps chaque jour pour vous relaxer, respirer, vous détendre.

Dans le domaine des industries alimentaires, l'appellation « lait » est réservée au produit élaboré par les glandes mammaires des femelles de mammifères après la naissance de leur petit. Dans nos supermarchés, nous retrouvons principalement des laits de vache et de plus en plus de lait de chèvre, de brebis, d'ânesse, de jument. Qu'en est-il du lait de soja, de riz, d'amandes ou de noisettes ? Officiellement, ce sont des boissons ou des filtrats de céréales, de noix, ou de légumineuses. Quelle que soit l'appellation qui leur est allouée, les laits végétaux occupent désormais une place privilégiée dans les rayons des supermarchés. Quel lait choisir ? Du lait de brebis ou du lait de chèvre ? Du lait de soja, de céréales, ou d'oléagineux ?







Choisir  
les bons aliments  
pour leur qualité  
nutritionnelle :

laits de chèvre, de brebis,  
de jument, d'ânesse,  
boissons végétales, crèmes,  
margarine végétale,  
yaourts, lait ribot

# Les laits

Composition moyenne du lait en grammes par litre							
Eau	Extrait sec	Matière grasse	Protéines			Glucide: lactose	Matières minérales
			Total	Caséine	Albumine		
Lait maternel							
	905	117	35	2-14	10-12	4-6	65-70
Équidés							
Jument	925	100	10-15	20-22	10-12	7-10	60-65
Ânesse	925	100	10-15	20-22	10-12	9-10	60-65
Ruminantia, lait de vache							
Vache	900	130	35-40	30-35	27-30	3-4	45-50
Chèvre	900	140	40-45	35-40	30-35	6-8	40-45
Brebis	860	190	70-75	55-60	45-50	8-10	45-50

100g de lait de :	femme	vache	chèvre	mouton
Protéines [g]	1,2	3,3	3,7	5,3
Graisse [g]	3,7	3,8	3,9	6,3
Sodium [mg]	15	48	42	30
Kalium [mg]	53	157	177	182
Calcium [mg]	31	120	123	183
Phosphore [mg]	15	92	103	115
Magnésium [mg]	4	12	13	11
Vitamine C [mg]	4	2	2	4

N.B. : Élaboré à partir de l'ouvrage Nicolas Le Berre, *Le Lait : une sacrée vacherie ?* et de données Internet.





Les laits des autres ruminants et équidés tels que le lait de chèvre, le lait de brebis, le lait d'ânesse ou le lait de jument peuvent être de véritables alternatives au lait de vache. Evidemment, ces laits contiennent des lactoses et des protéines. Mais les protéines des laits de chèvre et de brebis sont plus fines, elles caillent mieux et sont plus digestes.

La plupart des personnes allergiques au lait de vache sont d'ailleurs sensibles, soit à la bêta-lactoglobuline, soit à la caséine [qui permet de transformer le lait en fromage]. Ce sont deux protéines également présentes dans le lait de chèvre, de brebis, de jument et d'ânesse. Il existe bien d'autres protéines laitières potentiellement allergisantes (une trentaine dans le lait de vache).

Le lait de chèvre est-il cependant moins allergisant ? Les avis des experts se contredisent : certains avancent que les enfants allergiques aux protéines du lait de vache [qui est la quatrième allergie la plus fréquente chez les enfants après l'œuf, l'arachide et le poisson] tolèrent mieux le lait de chèvre. Certaines études montrent que c'est effectivement le cas dans 40 % des allergies : des bébés, sujets à de grosses réactions allergiques en cas de consommation de lait de vache [eczéma, etc.], pouvaient consommer du lait de chèvre sans problème apparent. Le lait de chèvre est même parfois conseillé aux enfants souffrant de dermatites atopiques. D'autres spécialistes diront que l'on rencontre de plus en plus de cas d'allergies au lait de chèvre ou de brebis, même chez des enfants qui ne sont pas allergiques au lait de vache ! De toute façon, tout aliment peut être allergène. Le mieux est d'essayer de boire ces laits et de voir. Attention, à tester uniquement dans le cas où l'allergie aux protéines est légère. Il vaut toujours mieux se référer au préalable à un avis médical.



## Lait de chèvre

### Un peu de mythologie

« Zeus (Jupiter), le père et le maître des dieux a été nourri par le breuvage de la chèvre Amalthée afin de demeurer à jamais par sa force et sa vigueur le dieu des dieux. Très vite, sa robustesse fut telle qu'il cassa par inadvertance une corne de sa nourrice qu'il transforma sur le champ en corne d'abondance. » Qui n'aurait pas envie de boire du lait de chèvre après avoir lu ce paragraphe ?

Le lait de chèvre est de couleur blanche et son goût est prononcé. Il est moins connu et moins utilisé que les autres laits. Pourtant, il est une source de bienfaits pour la santé et possède des qualités nutritionnelles importantes.

Nos ancêtres qui se basaient, sur leur savoir, sur l'observation et l'expérience, avaient constaté que le lait de chèvre pouvait remplacer le lait maternel, plus facilement que le lait de vache.

### Composition du lait de chèvre

Le lait de chèvre a une composition assez proche du lait de vache en protéines, en glucides et en lipides. Néanmoins, il en diffère par de nombreuses vertus :

- Ce lait est surtout plus digeste. Ses protéines complètes (par la présence de tous les acides aminés) sont de bonne qualité et sont un atout majeur. Leur caillé est plus fine et facilite leur digestion.
- Ces lipides sont plutôt des acides gras à chaînes courtes, ceci participant et favorisant la digestion.
- Les matières grasses du lait de chèvre contiennent un peu moins de cholestérol que celles du lait de vache.
- Enfin, il contient moins de lactose (40 à 45 g/l) que le lait maternel (65 à 70 g/l) et légèrement plus que le lait de vache (42 à 45 g/l).
- Mais surtout, le lait de chèvre assure un apport en nutriments essentiels.



Il offre une plus grande richesse en minéraux, oligo-éléments et vitamines par rapport au lait de vache. Vitamine A, vitamine D, vitamine B (B2, B9, B12) et vitamine C sont présentes dans des taux plus importants que le lait de vache : plus du double de vitamine A que le lait de vache, davantage de vitamine C et quatre fois plus de vitamine D.

- Les taux de phosphore et de calcium sont légèrement supérieurs, les taux de magnésium et de potassium, quant à eux, s'envolent.
- Il contient peu de folates.



### Conseil du gourmand

- Utilisez-le pour cuisiner desserts ou aux petits déjeuners.
- Le boire frais de préférence, c'est toujours meilleur, mais parfois difficile, sinon il faudra penser à le faire bouillir.



### Conseil du naturopathe

En conclusion, le lait de chèvre contient moins de caséine que le lait de vache donc il est moins allergisant et plus digeste. Cependant, il contient de la lactoglobuline qui peut déclencher des allergies. Cela peut réduire l'intérêt du lait de chèvre pour les enfants et adultes allergiques aux protéines. Et puis, on pourra l'apprécier sous forme de fromage de chèvre frais, secs ou demi-secs.



## Lait de brebis

Le lait de brebis a un goût doux, riche et légèrement sucré. Il est nettement plus riche que le lait de vache.

### Composition du lait de brebis

- Le lait de brebis est le lait le plus énergétique avec 1 100 kcal/l. Il est suivi par le lait de vache avec 705 kcal/l, puis vient le lait de chèvre avec 600 à 650 kcal/l et enfin le lait de jument avec moins de 600 kcal/l.
- Il est plus riche en protéines que tous les autres laits. Sa teneur en protéines est plus de deux fois supérieure à celle du lait de vache. [de 70 g/l contre seulement 35 g/l pour le lait de vache]. Tout comme le lait de chèvre, les particules de gras du lait de brebis sont plus fines, donc plus digestes que le lait de vache.
- La caractéristique principale du lait de brebis est sa haute teneur en matière grasse. En moyenne, le lait de brebis renferme 75 g/l de matière grasse contre 40 g/l pour le lait de vache.
- La teneur en lactose est supérieure à celle du lait de vache : le lactose est la principale source glucidique de tous les laits.
- La teneur en sels minéraux est également supérieure à celle du lait de vache. Il contient jusqu'à deux fois plus de calcium, et aussi plus de phosphore et de potassium.
- Le lait de brebis contient jusqu'à deux fois plus de vitamines B que les autres laits ; des concentrations en vitamines presque toutes supérieures au lait de vache ont été constatées (vitamines A et C).





### Conseil du naturopathe

- Le lait de brebis a démontré avoir un avantage pour les gens qui ont des allergies ou des intolérances au lait de vache ou de chèvre, et il est idéal pour les gens âgés ou les enfants qui ont des diètes spéciales.
- Attention pour les allergiques aux protéines déclarées, dans ce cas-là, il vaut mieux l'éviter et choisir un autre lait. Pourtant, la légende persiste et beaucoup de médecins préconisent la consommation de trois laitages par jour aux femmes pré-ménopausées pour lutter contre l'ostéoporose. Notez que cette maladie est très rare en Orient où les femmes ne consomment pas de produits laitiers...

## Lait de jument

Depuis l'Antiquité, de nombreux médecins lui ont prêté de l'intérêt. De nombreux pays, notamment la Russie, l'ont étudié et utilisé en pédiatrie. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, on faisait appel au lait de jument comme lait de substitution au lait maternel. Les laits d'ânesse et de jument étaient donnés aux nouveau-nés jusque dans les années 1950. Il soignait les adultes qui souffraient de problèmes du système digestif. On le recommandait aussi dans les cas de tuberculose, de coqueluche, de bronchite chronique et d'asthme.

### Composition du lait de jument

Ce qui frappe en tout premier lieu, c'est la profonde affinité du lait de jument avec le lait maternel. La composition en acides aminés biodisponibles, en acides gras polyinsaturés, en immunoglobulines, en ferments, en enzymes, en vitamines, en oligoéléments, en minéraux, correspondent parfaitement à nos besoins vitaux et nutritionnels et sont très assimilables.



## Le même système digestif que les humains

Les ruminants ont une double digestion qui oxyde les acides gras polyinsaturés et la vitamine D. Le cheval et l'homme sont des monogastriques, c'est-à-dire qu'ils n'ont qu'un seul estomac. L'appareil digestif est moins développé chez les humains que chez les ruminants ; chez la jument, la digestion restitue les acides gras non saturés et les vitamines du fourrage et de l'herbe qui en sont riches. Et on les retrouve dans le lait, de manière plus assimilable pour celui qui le consomme. Seul bémol, il est assez omégaux.

### Pourquoi le lait de jument est très digeste ?

- Le lait de jument est pauvre en caséine.
- Le lait de jument est riche en albumine, en alpha-lactalbumine, protéine qui joue un rôle essentiel dans l'assimilation du lactose et qui améliore la multiplication cellulaire. Cette composition lui assure une grande stabilité et digestibilité.
- Il est riche en globuline qui joue un rôle dans la stimulation du système immunitaire.

## Les atouts du lait de jument :

- On fait le même constat pour les glucides. Le lactose est contenu dans les deux laits à des taux élevés.
- Le lait de jument est pauvre en graisses (1 %). Il contient moins d'acides gras saturés que le lait de vache. Il contient, pour la plupart, des acides gras polyinsaturés bénéfiques pour le système nerveux, la mémoire et pour nourrir et assouplir la peau.



- Le diamètre des globules gras est petit, facilitant la digestion.
- Le lait de jument se distingue par un taux important de vitamine C [deux fois plus que le lait maternel et huit fois plus que le lait de vache].
- Le lait de jument contient de nombreuses autres vitamines assimilables par la peau [A, E, B1, B2, B12,], et de la vitamine D, qui permet à l'intestin de mieux absorber le calcium et le phosphore ;
- Le lait de jument est pauvre en sels minéraux mais contient cependant du magnésium, du fer et du calcium.
- Il ne forme pas de crème.
- Il ne coagule pas comme le lait et se conserve bien.
- Il n'entraînerait pas de réaction allergique chez les personnes intolérantes au lait de vache et serait bénéfique pour la peau et contre le stress.
- Il n'est pas allergène du fait de la faiblesse de sa teneur en caséine et en bêta-lactoglobuline, il contient surtout de l'alpha-lactalbumine, une protéine qui joue un rôle essentiel dans l'assimilation du lactose et qui améliore la multiplication cellulaire.
- On le conseille aussi dans de nombreux cas comme la fatigue, la convalescence ou le stress.
- Les personnes âgées en tirent également bénéfice, comme toute autre personne désireuse d'entretenir un bon équilibre alimentaire.
- Il est donc tout indiqué pour les nourrissons et jeunes enfants. Il est notamment utile lorsque l'enfant de moins de 4 ans a un sommeil difficile.
- Le lait de jument a fait l'objet d'études concernant son action sur diverses pathologies. Il serait favorable en cas d'insuffisance cardiaque, de diabète, de troubles digestifs, d'hépatites chroniques.
- Il aurait un effet cicatrisant sur la peau et sur tous les problèmes de psoriasis, dû à sa richesse en cystine, un acide aminé qui agit au niveau du foie et qui ralentit le vieillissement cellulaire. On explique ainsi ses effets cicatrisants et protecteurs de la peau.



- Il aurait également une action sur l'asthme.
- Il stimulerait le système immunitaire.
- Il améliore des symptômes de l'ostéoporose.
- Il améliore l'absorption du calcium dans l'intestin.
- Il améliore le sommeil des enfants car la digestion est allégée.
- Il est bénéfique pour les reins des nourrissons du fait de ses apports modérés en protéines et en sels minéraux et bénéfique pour le cerveau et le développement du système nerveux par la présence d'acides gras polyinsaturés.

Nous nous fondons sur le travail effectué par le Dr Sergi Rollan, pharmacien et biologiste, spécialiste du lait de jument.



#### Conseil du naturopathe

- La richesse et l'équilibre des constituants du lait de jument en font un aliment revitalisant, régénérant, stimulant les défenses immunitaires et rééquilibrant le système digestif et intestinal.
- A conseiller en cures aux sportifs, aux personnes âgées, aux nourrissons, aux adolescents et aux changements de saisons, dans les périodes difficiles ou sur de périodes plus longues comme soutien dans des pathologies.

## Lait d'ânesse

Depuis l'Antiquité, le lait d'ânesse est connu autant pour ses vertus alimentaires que cosmétiques. Il était déjà à l'honneur chez les Grecs comme remède-miracle et chez les Romains il était considéré comme une boisson de luxe. Il était également utilisé en médecine pour ses vertus curatives. Les médecins le recommandaient pour soigner diverses affections.





Hippocrate (le père de la médecine) prescrivait le lait d'ânesse pour toutes sortes de maux : douleurs articulaires, cicatrisation des plaies, problèmes au foie, œdèmes, saignements de nez, empoisonnements.

On raconte que Cléopâtre, reine de l'Égypte antique, prenait des bains de lait d'ânesse pour entretenir sa beauté et la jeunesse de sa peau. Il ne lui fallait pas moins de sept cents ânesses pour prendre un bain. Plus tard, François Ier, roi de France, adoptera une cure de lait d'ânesse qui fit, dit-on, des miracles. On lui doit cette citation : « Un jour, d'une ânesse, le lait me rendit la santé, et je dois à cette circonstance, davantage aux ânes qu'à la Faculté. »

C'est au XIX<sup>ème</sup> siècle que le lait d'ânesse se développe dans les maternités ; sa production est très rare en Europe et il faut traire les bêtes six fois par jour à la main pour obtenir seulement deux litres de lait par jour contre trente litres pour une vache. De nos jours, le lait d'ânesse est lyophilisé (lyophilisation ou séchage à froid qui permet d'éliminer l'eau d'un produit afin qu'il se conserve à température ambiante ; les bactéries lactiques étant sensibles à la chaleur).

## Composition du lait d'ânesse

- Le lait d'ânesse est considéré comme le lait le plus proche de celui de la femme, à condition qu'il soit nourri correctement comme le lait de jument.
- Il est très nutritif en effet, chez les équidés comme chez les humains, la digestion restitue les éléments essentiels. C'est pour cela qu'ils sont présents en grande quantité dans le lait.
- Il est très digeste car il n'a pas de caséine.
- Son taux de lactose est élevé.
- Son taux de lipides est bas (moins de matières grasses que le lait de vache.)
- Il contient des acides gras insaturés.



- Il est une source précieuse de vitamines (A, B1, B2, B6, C, D, E), de minéraux et d'oligo-éléments (calcium, magnésium, phosphore, sodium, fer, zinc.).
- Il contient des biostimulines (immunoglobulines) et des alkylglycérols intervenant dans la défense immunitaire.

## Atouts santé

- Les multiples vertus du lait d'ânesse se résument par la formule du Grec Hérodote : « Il nourrit, fortifie et stimule. »
- Sa composition proche de celle du lait humain explique le fait qu'il apporte des éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
- Le lait d'ânesse, du fait de sa composition exceptionnelle, en fait un complément, stimulant, fortifiant, revitalisant, régénérant, reconstituant.
- C'est une alternative au lait de vache car il n'est pas allergène, il n'a pas la protéine qui déclenche les allergies.
- Grâce à ses ferments, il améliore la digestion, régénère la flore intestinale, améliore le transit intestinal et favorise la détoxification du foie.
- Comme il améliore la flore intestinale, le foie, et tout le système digestif, on retrouve des effets au niveau de la peau, avec des effets dépuratifs et reconstituants pour les peaux à problème. Les allergies cutanées et les pathologies de la peau qui sont en relation avec les troubles nerveux sont diminuées.
- Eczéma, acné, psoriasis, allergies cutanées, rides, vieillissement, sécheresse sont améliorés.
- Il renforce les défenses naturelles.





### Conseil du naturopathe

- A consommer par les enfants, les personnes convalescentes, âgées, fatiguées ou tout simplement soucieuses de leur équilibre physique.
- Le lait d'ânesse peut servir d'alternative au lait de vache pour les enfants.
- Attention aux allergiques aux protéines.

## Les boissons végétales

Ces boissons sont faites à partir d'ingrédients végétaux. Elles sont issues soit de légumineuses (soja et quinoa), soit de céréales (riz et avoine), soit d'oléagineux, amandes, noisettes, châtaignes et noix de coco,...). On les mélange avec de l'eau pour obtenir une boisson agréable au palais. Ce sont de véritables sources d'énergies, de minéraux, d'oligoéléments et de vitamines. Elles sont nourrissantes et énergétiques. Elles sont exemptes de caséine, de lactose, de cholestérol et riches en vitamines et minéraux. Elles ne contiennent pas de graisses animales. Elles sont des substituts parfaits pour les intolérants au lactose ou aux protéines de lait de vache. Elles permettent d'explorer de nouveaux goûts et de nouvelles façons de cuisiner et de varier son alimentation.

Chaque boisson a ses propres particularités, sa propre saveur, on la choisira en fonction de ses besoins et de son aspect gustatif.

Les laits (**NB** : on les appelle des laits alors qu'on ne devrait pas les nommer ainsi. La dénomination « lait » étant réservée au lait issu d'un mammifère) se trouvent sous forme de poudre, de liquide ou de purée. Ils peuvent être achetés en brique et choisis enrichis en calcium sucré ou aromatisé. Ils peuvent être fabriqués à partir de graines, de farine, de poudre. Il existe aussi des machines qui vous peuvent vous concocter le lait de votre choix en appuyant juste sur un bouton !



## Comment les utiliser ?

Ils peuvent être consommés au petit déjeuner, au goûter par les enfants ou les adultes et entrer dans toutes sortes de préparations culinaires sucrées ou salées : tartes, crème, flan, cocktail, boisson, potages, purée, gâteaux, quiches, etc.

### Atouts santé :

- **Des protéines végétales**

Les laits végétaux contiennent des protéines de très bonne qualité. Le gagnant : le lait de soja, qui possède les huit acides aminés essentiels. Il compte près de 4 % de protéines, autant que le lait de vache. Les laits de quinoa, d'amandes et de noisettes en contiennent également. Le perdant : le lait de riz, qui en est presque dépourvu.

- **Des glucides**

Rappelons-nous, l'intérêt principal des glucides est d'apporter de l'énergie à notre cerveau et à nos muscles. Le trio gagnant : les laits de riz, d'avoine et de châtaigne.

- **Du calcium**

Les laits végétaux apportent autant de calcium que les laits d'origine animale, et sous une forme aussi assimilable. Les laits d'amandes, de noisettes et de quinoa en sont naturellement pourvus ; quant aux autres comme le lait de riz, achetez-les « enrichis en calcium » pour éviter tout risque de carence.

- **Des fibres**

Ils en contiennent tous, mais principalement les laits de coco, de noisettes, d'amandes et de châtaignes. Les fibres facilitent le transit intestinal et régulent le cholestérol ; ils ont une action préventive contre le cancer du



colon. Les fruits, les légumes les céréales et les légumineuses sont les principaux aliments qui en contiennent.

### • Zéro cholestérol

Les laits végétaux sont tous dépourvus de cholestérol, excepté le lait de coco, naturellement riche en graisses saturées végétales. Le lait de soja possède une action hypocholestérolémiant, c'est-à-dire qui réduit le taux de « mauvais cholestérol » et diminue les risques cardio-vasculaires.

### • Des acides gras essentiels

Les laits végétaux sont riches en « bonnes graisses » : plus des deux tiers de leurs lipides sont insaturés, donc indispensables à notre équilibre et à la santé de nos cellules. La particularité des laits végétaux faits à partir de céréales est de contenir beaucoup de glucides, de minéraux, et de vitamines B. La particularité des légumineuses est de contenir des protéines, des fibres, des vitamines B et d'être pauvres en sodium. La particularité des laits d'oléagineux est leur forte teneur en acides gras polyinsaturés.

## Lait de soja (ou tonyu)

### De quoi est-il fait ?

Il est fabriqué à partir de graine de soja et d'eau. Les graines sont dégarnies de leur pellicule puis trempées, broyées, bouillies et enfin filtrées. En France, cette boisson attire de plus en plus de monde pour ses qualités nutritives. En Asie, elle fait partie de l'alimentation de base depuis longtemps. Le lait de soja possède des valeurs nutritionnelles intéressantes. Il est moins calorique que le lait de vache (37 calories au lieu de 42 calories).

Sa consistance est fluide et il est de couleur blanc ivoire.

Sa teneur en protéine est élevée, de l'ordre de 40 g, ce taux est légèrement plus élevé que celui du lait de vache. Ce sont des protéines de qualité qui contiennent les huit acides aminés essentiels.



Les lipides du lait de soja sont principalement composés d'acides gras insaturés avec une teneur élevée en lécithine qui contribue à l'équilibre du système nerveux. Ce lait possède très peu de lipides saturés, mais de nombreuses vitamines B et des minéraux tels que le potassium, le magnésium, le fer, le phosphore.

Il est riche en isoflavonoïdes, en œstrogènes et en antioxydants ; il peut être considéré comme un aliment thérapeutique. Il ne contient pas de calcium, ni de vitamine D.

### **Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?**

Il régule le taux de cholestérol et protège des maladies cardiovasculaires. Du fait de la présence de phyto-œstrogènes, il convient totalement aux femmes ménopausées en régulant les troubles hormonaux liés à cette période de la vie. Notamment, il réduit les bouffées de chaleur et fortifie les os. Il a une action protectrice contre le cancer du sein et l'ostéoporose, confirmé par le faible taux décelé chez les femmes asiatiques, grandes consommatrices de soja. Il ralentit le vieillissement de la peau grâce aux antiradicalaires.

### **Attention, quelques réserves**

Cette boisson n'est pas forcément et systématiquement le meilleur choix par défaut. En aucun cas, le lait de soja ne doit être la solution complète de remplacement. Ses atouts santé pour la population ménopausée sont de véritables contre-indications pour les autres catégories de personnes. La présence importante en hormones végétales en fait une boisson déconseillée en trop grande quantité aux enfants. En aucun cas, elle n'est à donner aux nourrissons.

Trop de phytoestrogènes sont également déconseillés pour toutes les personnes souffrant d'hyperœstrogène, pour les femmes avant la ménopause, surtout dans nos pays industrialisés où l'on en consomme énormément dans l'alimentation. Il est aussi déconseillé aux personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant.



Une attention particulière dans vos achats afin de contrôler l'absence d'OGM. N'oublions pas que la moitié de la production mondiale de soja est génétiquement modifiée et que l'on ne connaît pas vraiment les effets à long terme d'une consommation régulière d'OGM.



### Et maintenant, j'en fais quoi ?

Ce lait peut être réutilisé dans toutes sortes de préparation et entrer dans la composition de nombreuses recettes.

On peut le choisir dans sa version nature, parfumée (vanille ou chocolat), seul ou mélangé à d'autres laits végétaux, enrichie en calcium ou en vitamines.

Il a un goût assez neutre et il est préférable de le consommer parfumé si on veut le déguster en boisson.

On le trouve dans les magasins biologiques sous forme de brique d'un litre en version neutre ou parfumée vanille, chocolat, etc.



### Conseil du naturopathe

- Faites-en une consommation modérée.
- Consommez-le biologique.
- Veillez au «sans OGM».
- Regardez toujours la composition des briques.
- Pensez à utiliser la crème de soja pour remplacer la crème fraîche.



## Lait de riz

Pour ceux qui ne souhaitent pas utiliser le lait de soja, boire et utiliser du lait de riz.

### De quoi est-il fait ?

Il est fabriqué à partir de graines de riz complet et d'eau filtrée. De consistance très fluide, il a un goût neutre et doux.

Cette céréale contient des nutriments de base : c'est une excellente source de glucides complexes, riche en sucres lents, son taux de protéines est faible mais celles-ci sont de bonne qualité et très digestes. Il est pauvre en graisse. Son assimilation est favorisée par la richesse de ces minéraux (magnésium, phosphore) et des vitamines du groupe B. Il ne possède évidemment pas de cholestérol ni de lactose. Il est cependant pauvre en calcium et en sodium.

### Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

Le lait de riz est très digeste. Il ne contient pas de gluten et peut être consommé par toutes personnes intolérantes au gluten et aux intestins fragiles. Il est également conseillé aux sportifs pour ses sucres lents. Il est conseillé pour tous les allergiques au soja. Il régule le système nerveux et apporte des fibres pour le transit intestinal. La présence de sucres lents régule la glycémie.

### Attention, quelques réserves

Il contient peu de calcium, donc veillez à l'acheter enrichi en calcium.







*Et maintenant, j'en fais quoi ?*

Il a un goût neutre, légèrement sucré. Il peut être utilisé dans de nombreuses préparations salées ou sucrées. Il est rafraîchissant et léger.

Comme le lait de soja, il peut s'acheter en brique d'un litre. Il se vend neutre, mais il se décline aussi en plusieurs parfums : vanille, chocolat, noisette, amandes.

Sous forme de crème, il remplace parfaitement la crème fraîche, car il n'a pas ce goût particulier de la crème de soja.

## Lait d'amandes

Pour la petite histoire, le lait d'amandes était déjà consommé au Moyen Age, période où le nombre de jours de carême était extrêmement élevé. Sous peine de brûler en enfer, il valait mieux s'abstenir et ne rien consommer. Le lait d'amandes était une bonne solution, d'autant plus qu'il se conservait mieux que le lait de vache.

## De quoi est-il fait ?

Il est fait à partir de l'amande, dont les propriétés sont nombreuses : elle contient des acides gras monoinsaturés, de type oléique OMEGA 9, des fibres, des protéines végétales de bonne qualité, des antioxydants, des nutriments vedettes tels que le magnésium, le manganèse, le cuivre et du calcium dont il est bien pourvu (le double de celui contenu dans le lait de vache). L'amande est riche en vitamines E mais elle contient aussi des vitamines A et des vitamines B1, B2, B3 et B9. De consistance fluide et de couleur blanche, la saveur de l'amande est très marquée.



## Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

Il possède de nombreuses propriétés au-delà du fait qu'il est très riche en minéraux. De ce fait, il est alcalinisant et reminéralisant. L'amande protège des maladies cardiovasculaires, aide à la lutte contre le cholestérol, lutte contre le vieillissement et normalise le transit intestinal. Riche en sucre lent, le lait d'amande est l'allié des sportifs.

## Attention, quelques réserves

Il peut être allergène.



*Et maintenant, j'en fais quoi ?*

- A déguster au petit déjeuner où il se conjugue bien avec des fruits des céréales et même du bon cacao !
- A consommer dans les desserts, dans les gâteaux, dans les flans ou dans des recettes salées pour associer les saveurs.
- Il existe en poudre, en brique ou en purée.

## *Astuce rapidité*

Délayer 50 g de purée d'amandes dans 500 mg d'eau légèrement tiédie.

Mélanger avec un fouet.



## Lait de châtaignes

Pour l'histoire, la châtaigne a été utilisée depuis la préhistoire et dans divers pays (Chine, Asie, région méditerranéenne). Elle était considérée comme la nourriture du pauvre bien avant la pomme de terre (pour les soupes, confitures, sous forme grillée, farine...).

### De quoi est-il fait ?

La châtaigne, riche en calories, est composée de glucides simples et complexes, sous forme d'amidon, et d'acides gras insaturés. Elle contient peu de protéines. Elle se distingue par sa richesse en minéraux, principalement du potassium, du phosphore, du fer et du magnésium ; elle est riche aussi en vitamines B, C, E. N'oublions pas sa haute teneur en fibres.

La consistance de ce lait est légère, de couleur rosée et il a naturellement le goût de la châtaigne.

### Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

Comme elle ne contient pas de gluten, cette boisson végétale peut donc être consommée par des personnes intolérantes. Elle est alcalifiante et reminéralisante. Le lait de châtaignes est une boisson énergétique utile aux sportifs : l'assimilation des glucides est longue et permet d'apporter à l'organisme de l'énergie sur une plus longue durée.

Le transit intestinal est amélioré par la présence de fibres. Ses principaux minéraux ont une action sur le bon fonctionnement musculaire et agissent sur le système nerveux. Cette boisson est très digeste.

### Attention, quelques réserves

Il peut être allergène.





Et maintenant, j'en fais quoi ?

Pour les soupes, la pâte à crêpes, les gâteaux.

A utiliser en automne ou en hiver.

Ce lait se fabrique à partir de la purée de châtaignes ou de poudre qu'on délaye dans de l'eau de source.

## Lait d'avoine

### De quoi est-il fait ?

Le lait d'avoine est une alternative nourrissante au lait de vache. Il constitue une bonne source de protéines et d'hydrates de carbone.

Il est riche en fibres solubles, contient de la vitamine E, des vitamines B, des minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore et sodium) et des oligoéléments (iode et manganèse). Il ne contient pas de lactose, ni de cholestérol.

Il a un goût léger et délicat de noisette. Il est doux et un peu sucré. De consistance blanche et onctueuse, sa texture se rapproche du lait de vache.

### Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

Le lait d'avoine est une boisson végétale qui réchauffe le métabolisme et a des vertus tonifiantes. Elle permet de résister à l'hiver, au temps froid et aux efforts intenses.

Riche en glucides complexes, il apporte de l'énergie sur la durée et contribue au bon fonctionnement du cerveau. On le dit tonique pour le système nerveux.

Les diabétiques peuvent le consommer pour son côté hypoglycémiant, donc régulateur de sa glycémie. Il améliore également le transit intestinal. Il protège principalement des maladies cardiovasculaires.



## Attention, quelques réserves

Il est important de retenir que l'avoine fait partie des céréales contenant du gluten. Une certaine prudence et réserve s'imposeront pour tous les intolérants au gluten.



### Et maintenant, j'en fais quoi ?

- Le lait d'avoine remplace le lait de vache dans toutes ses utilisations.
- Cette boisson peut se déguster seule ou entrer dans la préparation de sucrées ou salées.
- On peut l'acheter tout prêt en brique d'un litre appelé parfois *Oat Drink*, ou le fabriquer soi-même.

### Astuce maison

Utiliser des laits végétaux instantanés : quelques cuillères d'avoine (deux ou trois) à délayer dans de l'eau de source.

On peut également le fabriquer à partir de flocons d'avoine ou en utilisant une machine.



## Lait de noisettes

### De quoi est-il fait ?

La noisette est un des oléagineux parmi les plus riches en oméga-9. La noisette a très bonne réputation pour les minéraux, oligoéléments et pour son huile végétale. Elle contient des protéines de bonne qualité, de nombreux minéraux du fer, du zinc, du cuivre, du phosphore, du magnésium, du calcium, des provitamines A et vitamines B, D. Elle est très riche en vitamine E et en fibres.

Cette boisson a la saveur de la noisette.

### Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

La noisette ne contient pas de gluten, elle est conseillée pour les intestins fragiles ou les intolérants au gluten. La noisette est très digestible, nutritive et reminéralisante. Les noisettes sont très énergétiques et recommandées pour les sportifs.

Elle lutte contre le vieillissement cellulaire, contre le cancer du côlon, grâce aux fibres, contre le mauvais cholestérol, les rhumatismes, les maladies infectieuses, le stress et contre la fatigue intellectuelle.

### Attention, quelques réserves

Il peut être allergène.





### Et maintenant, j'en fais quoi ?

Le lait de noisettes a une saveur sucrée qui fait merveille dans les recettes sucrées, les petits déjeuners et goûters.

Les enfants peuvent le consommer sans aucun problème pour ses nombreuses vitamines.

On le trouve en brique d'un litre dans les magasins biologiques, seul ou mélangé à d'autres laits.

## Lait de coco

### De quoi est-il fait ?

Le lait de coco est un liquide laiteux préparé à partir de pulpe de noix de coco râpée. Le lait de coco est riche en calories et en fibres.

La noix de coco est riche en potassium, fer, magnésium, phosphore, cuivre, zinc, en fibres et en antioxydants.

De consistance très épaisse et de couleur très blanche, sa saveur de noix de coco est très marquée.

### Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

Le lait à la noix de coco ne contient pas de gluten. Il est réputé pour ses vertus antioxydantes.

### Attention, quelques réserves

Si vous adorez ce lait, rappelez-vous qu'il est très calorique, peu digeste et riche en graisses saturées.

Ne pas en faire une grosse consommation. A déguster pour le plaisir.





Et maintenant, j'en fais quoi ?

Il se marie bien avec les currys, dans les desserts, dans les cocktails à base de fruits exotiques.

Il s'achète en brique, en boîte de conserve ou en poudre instantanée. Choisissez-le sans additif, ni épaississant, avec pour seuls ingrédients : lait de noix de coco et eau.

## Lait d'épeautre

### De quoi est-il fait ?

L'épeautre est une céréale ancestrale proche du blé. L'épeautre est très riche en protéines et contient les huit acides aminés essentiels.

Riche en glucides et en fibres, c'est donc un excellent aliment de l'effort. Son fort taux de magnésium en fait aussi un aliment anti-stress. 100 g d'épeautre apportent en calcium l'équivalent de deux verres de lait.

Sa composition est riche et équilibrée en éléments minéraux : des taux élevés en phosphore, potassium et magnésium, et également en calcium et en sodium. Il contient des vitamines B1, vitamine B5, vitamine PP, du zinc et du fer.

L'épeautre est une céréale à haut rendement énergétique et calorique. 100 g de petit épeautre apportent en protéines la quantité journalière nécessaire à notre organisme. Il est plus onctueux et moins fluide que le lait de riz. Il est légèrement sucré.

### Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

J'ai envie de citer un passage de la grande sainte Hildegarde de Bingen, au Moyen Âge, elle a énuméré dix-sept qualités en faveur de l'épeautre qui en font une céréale unique : « L'épeautre est la meilleure des céréales.





Il a vertu de réchauffer et d'engraisser (sans donner de mauvaise graisse), il est très riche et plus tendre que tous les autres grains. L'épeautre assure une bonne chair. Il génère du sang de qualité, confère la gaieté du cœur et la grâce d'une belle humeur. De quelque façon (mode de préparation), qu'on le mange, sous une forme ou une autre, comme pain, ou comme tel autre met (cuit), l'épeautre est (pour tout dire) excellent et délicat... » Cette céréale, dont l'avantage principal est de n'être pas modifiée génétiquement, possède peu de gluten.

Elle confère une très bonne assimilation des glucides grâce aux nombreuses vitamines B. La présence de nombreux antioxydants permet de lutter contre le vieillissement. Pour finir, elle est très bonne pour le système nerveux.

### Attention, quelques réserves

Cette boisson contient du gluten, à déconseiller aux stricts intolérants.



Et maintenant, j'en fais quoi ?

Je l'utilise pour les soupes, les flans, les gâteaux.

## Lait de millet

### De quoi est-il fait ?

Il est obtenu à partir de la céréale cuite dans de l'eau.

Le millet est, avec l'avoine, la céréale dotée de la plus grande valeur nutritionnelle, riche en protéines dont la qualité est supérieure au blé, et riche en acides gras insaturés.

Cette céréale sans gluten est dotée d'un fort taux en minéraux : phosphore, cuivre, magnésium, potassium, calcium, dont certains plus rares



et précieux tels que le zinc, le manganèse et la silice. Elle contient également des vitamines C, vitamine B1, vitamine B2. C'est même la céréale la plus riche en vitamine A.

Cette céréale légère sous forme de lait a un goût très doux et légèrement sucré.

### **Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?**

Le millet est une céréale alcalisante et revitalisante. La présence de silice convient pour les os et les articulations et le millet combat les crampes.

Il est bénéfique pour la peau, les ongles, et les cheveux, grâce aux vitamines B. Il a un effet positif sur le cholestérol, prévient la formation de calculs biliaires, d'ulcères de l'estomac et de colites. Il est bénéfique pour la vessie, les reins, tout le système gastro-intestinal, le système nerveux et les dents.

Dernier avantage indéniable pour les intestins fragiles, il est sans gluten, il est facile à digérer et rentre dans le cadre d'une alimentation saine.

### **Attention, quelques réserves**

Pas de réserves particulières sur ce produit.



*Et maintenant, j'en fais quoi ?*

Le lait de millet a un goût très doux et légèrement sucré. Il est délicieux en boisson.

Il est plutôt réservé à la préparation de desserts.

On la trouve en brique d'un litre prêt à l'emploi, seul ou mélangé avec d'autres céréales.



## Lait de quinoa

### De quoi est-il fait ?

Le lait de quinoa est fabriqué à partir de graines de quinoa et d'eau.

Le quinoa fait partie de la familles des légumes, même s'il est considéré comme une pseudocéréale. Sa composition est un peu différente des autres céréales. Sa teneur en protéines est plus élevée, de l'ordre de 15 %, et sa composition en acides aminés est plus équilibrée que celles des autres céréales courantes. En effet, le lait de quinoa possède les huit acides aminés essentiels.

Cette boisson est riche en glucides, pauvre en lipides, mais cette graine est riche en acides gras essentiels, le fameux oméga-3. Le lait de quinoa est une excellence source de manganèse, de fer, de cuivre, et contient aussi des vitamines A, B, C, D, E, du phosphore, du potassium, du cuivre, du zinc, du calcium, du magnésium. Il contient des fibres.

De consistance fluide et de couleur vanille, cette boisson a le goût de la graine.

### Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

Céréale sans gluten, il est donc très digeste et adapté aux intolérants au gluten.

Ce bon carburant énergétique est reminéralisant. Il contribue à lutter contre le mauvais cholestérol.

### Attention, quelques réserves

Sa richesse en saponines fait qu'il est déconseillé aux jeunes enfants, femmes enceintes et allaitantes, et à toutes les personnes fragiles.





## Et maintenant, j'en fais quoi ?

Il est onctueux.

Cette boisson rappelle le goût prononcé du quinoa et s'utilise plutôt dans les recettes sucrées ou dans des mueslis, mais à vous de faire votre propre expérience.

### Recette

- 1 litre d'eau.
- 4 c. à s. de crème de quinoa.

Délayer 4 cuillères à soupe de crème de quinoa dans de l'eau froide.

Mélanger au fouet ou mixer si besoin.

Porter à ébullition en remuant souvent jusqu'à épaississement du lait.

Enlever du feu et laisser refroidir.

## Lait de sésame

### De quoi est-il fait ?

Le lait de sésame est un oléagineux particulièrement riche en minéraux, en calcium, en phosphore, en magnésium, et en sélénium, mais aussi en lécithine, en acides aminés essentiels, en vitamines B6, B9, E, en fer, calcium, potassium, zinc et cuivre.

### Et si ses qualités nutritionnelles devenaient des atouts pour la santé ?

La consommation est recommandée aux intellectuels, aux sportifs et aux femmes enceintes grâce à son haut potentiel reminéralisant.

Symbole d'immortalité, il ouvre les portes du cerveau.

Buvez-le pour aiguïser votre mémoire, renforcer vos os et minéraliser votre corps.





Et maintenant, j'en fais quoi ?

Il faut le fabriquer soi-même, soit à partir de graines de sésame, soit plus facilement à partir de la purée de sésame.

Il peut s'utiliser dans les recettes salées ou sucrées.

### Recette

#### Ingrédients

- 1 litre d'eau bouillante.
- 4 c. à s de purée de sésame.

## Crèmes

Des solutions existent pour remplacer la fameuse crème fraîche. Elles se nomment crème d'avoine, crème de soja, crème de riz, crème d'amandes. Elles ont une saveur épaisse et onctueuse.

On les trouve en brique de 20 ml, de 25 ou même de 300 ml, prête à l'emploi, surtout dans les magasins bio. Les essayer, c'est les adopter. Elles sont sans lactose et sans cholestérol. Elles donnent un fondant semblable à la crème fraîche. Elles sont digestes et légères.

Elles s'utilisent aussi bien à chaud qu'à froid, mais il est cependant conseillé de ne pas les faire bouillir. Elles peuvent servir pour les gratins, les soupes, les tartes, les quiches, les currys, les gâteaux. Un inconvénient existe cependant : on ne peut pas réaliser avec elles une chantilly ferme. Pour cela, je vous conseille d'utiliser la crème chantilly végétale qui se fouette. Une fois ouverte, conservez-les au réfrigérateur trois à quatre jours.



## Crème d'avoine

C'est une belle alternative à la crème fraîche. De saveur douce et sucrée, elle est onctueuse et très agréable à cuisiner grâce à sa consistance épaisse. Rappelez-vous, la crème d'avoine contient du gluten, donc attention aux intolérants et aux allergiques.

Elle donne un goût sucré à vos préparations. Elle est vendue sous forme de briquette.

## Crème de soja

Elle existe en briquette liquide. Elle est sans lactose, sans gluten, sans cholestérol, naturellement riche en oméga-3, en acides gras insaturés. Elle est moins calorique qu'une crème fraîche classique qu'elle remplace aisément dans toutes sortes de préparations. Elle a un aspect onctueux et un goût neutre.

## Crème de soja lacto-fermenté

Cette crème épaisse est composée de tofu lacto-fermenté, d'huiles de soja et d'olive et d'épaississants tels que l'agar-agar.

La lacto-fermentation est un mode de fabrication qui utilise des ferments lactiques pour transformer les sucres en acides lactiques. La lacto-fermentation enrichit naturellement le soja en vitamines, elle est bénéfique à la flore intestinale et améliore aussi la digestibilité. Elle permet un renforcement des défenses immunitaires.

Il est préférable de la consommer crue. Ce produit accompagne les crudités, les compotes de fruits. Elle donne de l'onctuosité au plat, permet de lier les aliments entre eux et de réaliser des sauces épaisses [par exemple la mayonnaise].



La crème de soja épaisse se trouve en pot au rayon frais et ressemble au pot de crème fraîche.

## Crème liquide de riz

La crème de riz est vendue en briquette de 20 cl ou de 25 cl. Elle a un goût neutre et peut s'utiliser dans de nombreuses préparations salées ou sucrées. Elle est sans cholestérol et sans lactose.

## Crème liquide d'amandes (ou amande cuisine)

La crème d'amandes est sans gluten, sans lactose, sans cholestérol, sans sel, sans sucre. Elle se trouve sous forme de brique de 25 cl. Elle a un goût d'amande, un aspect fluide et onctueux. Elle donne un fondant à vos préparations.

## Crème chantilly végétale (à vos batteurs !)

Voici enfin une crème 100 % végétale qui peut être fouettée grâce à ses ingrédients, huile de palme et de coco, et nous donner une belle chantilly. Elle ne contient ni cholestérol, ni lactose, mais du soja.

On l'achète en brique de 300 ml sous le nom de « préparation au soja pour chantilly végétale ». Elle existe aussi en bombe sans gaz polluants. Si on veut s'aider pour monter la chantilly, on peut rajouter du *chantibio*, de la marque *Nat-ali*. Ce produit contient de l'amidon de maïs, du dextrose et de la fécule de pomme de terre et l'on peut l'associer même à l'agar-agar pour plus de tenue. C'est l'alternative gourmande à la crème fraîche montée en chantilly :



## La margarine végétale

Pour remplacer le beurre, utilisez une margarine mais pas n'importe laquelle, regardez bien les étiquettes.

Il faut une margarine exclusivement végétale faite à partir d'huile non hydrogénée, sans conservateurs, ni colorants chimiques, sans arôme, sans stabilisant et issue de l'agriculture biologique.

Les margarines bio non hydrogénées sont rendues solides par l'utilisation de graisse de palme et de coco bio, elles ne contiennent pas d'acides gras trans, nuisibles à la santé. Il en existe « à tartiner », à consommer à froid (celles-ci ne supportent pas la cuisson) et d'autres qui supportent la cuisson pour les tartines, la cuisine et la pâtisserie. A acheter évidemment en magasins biologiques.

## Les yaourts

Le yaourt est un lait de vache, de chèvre ou de brebis fermenté : il forme un caillé plus ou moins liquide, légèrement acide. Les particularités nutritionnelles du yaourt dépendent de sa fabrication et du lait utilisé pour sa fabrication.

### Fabrication du yaourt

Le lait est porté à 45 °C. Deux ferments, le *streptococcus thermophilus* (donne de l'acidité) et le *lactobacillus bulgaricum* (développe des substances aromatiques), sont ajoutés. Ils transforment le sucre du lait, le lactose, en acide lactique. Cet acide lactique fait lentement coaguler la caséine (protéine du lait) ; la fermentation est arrêtée par la mise en chambre froide. Selon les quantités de l'un ou l'autre ferment, les yaourts ont des saveurs différentes.





Ils sont riches en protéines et en calcium, pauvres en fer, mais leur acidité en favorise l'absorption. Ils sont sans lactose, donc plus digestes.

## **Par quoi remplacer les yaourts au lait de vache ?**

### **Yaourt au soja**

Fabriqué à partir de soja fermenté. Il est plus digeste et améliore la flore intestinale. Vous avez le choix : il existe en version nature ou en version parfumé (par exemple, la vanille) et sous une déclinaison de fruits divers.

### **Yaourt de brebis**

Fabriqué à partir du lait de brebis, dont il conserve les aspects nutritifs, il existe en version nature et se décline en version parfumée à la châtaigne.

### **Yaourt de chèvre**

Il se distingue par ses qualités nutritives.

Le yaourt de chèvre contient plus de minéraux (calcium, potassium, magnésium et phosphore) que le yaourt au lait de vache.

La digestibilité supérieure de ses lipides ainsi que sa teneur plus élevée en triglycérides à chaînes moyennes (20 % des matières grasses) demeurent présentes dans le yaourt de chèvre. On peut aussi les utiliser pour cuisiner des mousses et les incorporer dans les recettes de gâteaux.



## Les laits fermentés

Deux ferments sont ajoutés : le bifidus, bactérie que l'on ne trouve, naturellement, que dans l'intestin des bébés nourris au lait maternel ; et l'acidophilus, bactérie intestinale naturellement présente dans le tube digestif. La saveur est légèrement modifiée. De même que les yaourts, ils ne sont pas stérilisés.

### Lait ribot

Le lait ribot est le liquide qui s'écoule de la baratte lorsque le beurre est fabriqué ; c'est un lait maigre [1 à 3 % de matières grasses] et, comme le yaourt, il est fermenté mais avec d'autres ferments. Il est onctueux comme la crème et donne une note acidulée aux plats auxquels on le rajoute. Par exemple, une sauce préparée à partir de lait ribot et de ciboulette coupée finement accompagne très bien les petites pommes de terre comme les rattes. Vous pouvez aussi, lors de la préparation de crêpes, remplacer un quart du lait prévu par du lait ribot.

### Kéfir de lait

Le kéfir de lait est une préparation à base de lait écrémé de vache ou de soja et de grains de kéfir ; les grains de kéfir sont constitués de levures et de bactéries qui fermentent le lait afin d'obtenir un produit ayant la consistance d'un yaourt liquide mais un peu plus acide et un peu gazeux (lors de la fermentation, il y a production de dioxyde de carbone). On peut le consommer tel quel ou le rajouter très frais sur des framboises (comme je l'apprécie) ou sur d'autres fruits. Il est considéré comme un probiotique, donc il améliore le transit intestinal et stimule le système immunitaire si on en consomme très régulièrement. Il peut se substituer à vos yaourts traditionnels.



## Tofu soyeux

Le tofu est obtenu par coagulation du lait de soja ; très riche en protéines, il remplace la viande lors d'un repas. Il est très simple à cuisiner ; par exemple, pour préparer une mousse au chocolat végétale, il suffit de mélanger une brique de tofu soyeux avec 200 g de chocolat noir bio ; déposez la mousse dans un saladier et placez-la trois heures environ au réfrigérateur. Attention, certains tofus peuvent contenir des OGM !

Décider de diminuer ou supprimer le lait et les produits laitiers animaux est le premier pas vers une alimentation responsable et éthique. Changer nécessite beaucoup de volonté et de courage, mais quand il s'agit d'améliorer sa santé, les obstacles deviennent moins nombreux. Ne vous en voulez pas si vous vous laissez aller et reprenez de temps en temps vos anciennes habitudes. Elles deviendront de plus en plus rares. Soyez à l'écoute de votre corps et vous parviendrez à diminuer, puis à arrêter votre consommation de produits laitiers. Certains y arrivent du jour au lendemain, d'autres ont besoin de plus de temps. A chacun son chemin. Bonne route.



# Pourquoi manger bio et comment manger sainement ?

## La qualité des aliments

Mangez équilibré, variez les aliments et soyez gourmand et gourmet. Préférez toujours les aliments d'origine biologique :

- Pour éviter le plus souvent colorants, conservateurs, antioxydants, émulsifiants, agents de texture, édulcorants, arômes artificiels, antibiotiques, anabolisants, nourriture mal appropriée des animaux, etc. L'élevage biologique interdit les antibiotiques et les hormones de croissance. D'après l'INRA, chaque personne ingère 1,5 kg de pesticides et composés toxiques par an. Un enfant nourri d'aliments biologiques ingère six fois moins de pesticides qu'un enfant nourri d'aliments venant de l'agriculture conventionnelle.
- Pour la qualité des aliments que l'on mange, car ils nous apportent davantage de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments.
- Pour l'aspect gustatif car les légumes sont récoltés à maturité et recèlent de meilleures saveurs.

## L'agriculture biodynamique : de saison, locale.

Les aliments sont cultivés en prenant en compte les saisons, les éléments vivants, terre, eau, chaleur, lumière, soleil. De plus, ce type d'agriculture a un aspect thérapeutique pour la terre, elle l'entretient, la régénère et lui redonne une vie naturelle.

- Mangez des fruits et des légumes de saison pour respecter la nature.
- Consommez des aliments le plus frais possible. Mangez rapidement les aliments achetés. Ils se détériorent rapidement et perdent leurs vitamines. Selon le mode de cuisson, préférez toujours les cuissons douces : cuit vapeur, étouffée, bain-marie, ainsi sont conservés vitamines et minéraux.



## Quelques principes pour bien manger

- Faites une large part aux aliments crus et consommez-les au début des repas pour leurs apports en enzymes digestives.
- Introduisez des aliments vivants pour l'apport en enzymes métaboliques du cru, des graines germées, des jus de légumes frais, des jus d'orge.
- Consommez des aliments semi-complets ou complets, remplacez petit à petit les aliments blancs raffinés, pain, pâtes, riz, farines, sel, huiles, par des aliments complets ou semi-complets.
- Introduisez des céréales régulièrement : préférez les céréales sans gluten telles que le riz, l'équinoa, le sarrasin, et les légumineuses, lentilles, haricots blancs, petits pois, qui peuvent se substituer à la viande pour leur apport en vitamines B, en protéines végétales et en glucides.
- Tenez compte des associations pour une meilleure digestion et une meilleure assimilation, sachant que certains aliments mangés ensemble augmentent considérablement le temps de digestion ; qui n'a pas eu envie de dormir après un repas trop lourd ?
- Allégez vos repas, faites de temps en temps des monodiètes en ne consommant qu'un seul aliment par repas, par exemple, du raisin, du riz...
- Privilégiez l'ambiance. Le calme, la convivialité et le plaisir sont importants. Evitez de regarder la télévision en mangeant et porter votre attention sur votre repas.
- Buvez de l'eau de source la moins minéralisée possible. En effet, le rôle principal de l'eau est de drainer les toxines du corps et non de reminéraliser comme l'on pourrait le croire. Sélectionnez une eau dont le résidu sec est inférieur à 100 mg par litre. Faites de temps en temps des cures d'eau minéralisée telles que l'hydroxydase qui détoxine et reminéralise.
- Consommez des bonnes huiles de première pression à froid, et alternez régulièrement noix, noisettes, colza, olive, cameline, perilla. Conservez-les au réfrigérateur.
- Saupoudrez le plus souvent vos aliments d'épices et d'herbes aromatiques.
- D'nez le plus tôt possible pour faciliter la digestion. Mastiquez.
- Consommez des aliments chaque jour : ail, oignons, tomates, fruits rouges, thé vert, agrumes, les légumes crucifères, curcuma, une panoplie d'antioxydants.
- Consommez des algues pour leur valeur nutritionnelle, notamment leurs richesses en calcium et en nombreux autres minéraux. Vous pouvez les acheter en paillettes et les saupoudrer quotidiennement sur vos aliments.





# Recettes gourmandes



## Cocktail fruits de la passion au lait de coco



### Ingrédients pour 1 verre

2 fruits de la passion  
1 demi-verre de lait de coco

1 cuillère à café de sucre de canne  
complet roux bio  
1 quart de jus de citron vert

### Préparation

- 1-Coupez en deux les fruits de la passion.
- 2-Versez dans le mixeur avec le lait de coco.
- 3-Rajoutez le citron vert, le sucre et mixez le tout.
- 4-Glacez le verre à cocktail avec de la noix de coco en poudre. Pour cela, humidifiez le haut du verre et trempez-le dans de la noix de coco.
- 5-Filtrez afin d'enlever les pépins des fruits de la passion.
- 6-Versez dans un verre à cocktail.
- 7-Décorez avec un zeste de citron et rajoutez un glaçon.

### Conseil du gourmand

A déguster sans modération.



### Info nutrition du naturopathe

Quel fruit savoureux ! Le fruit de la passion contient des vitamines, des minéraux des oligoéléments et des fibres. Sa consommation régulière permet d'atteindre l'apport journalier nécessaire au corps humain, en potassium, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre ou encore vitamine C, provitamine A et vitamine B. Ce fruit entretient le tonus et donne bonne mine grâce à la présence de carotène. Un vrai régal.





## Velouté orange



### Ingrédients pour 4 personnes

1,5 kg de potimarron  
250 g de carottes  
2 oranges

2 verres de lait d'amandes  
1 verre de lait de riz  
Des graines de courge

### Préparation

- 1-Faites cuire le potimarron en entier au cuit vapeur pendant 30 minutes.
- 2-Laissez-le légèrement refroidir puis enlevez les gros pépins, la peau et coupez-le en petits morceaux.
- 3-Faites cuire en même temps au cuit vapeur 250 g de carottes épluchées et coupées.
- 4-Pressez 2 oranges.
- 5-Faites chauffer 2 verres de lait d'amandes et 1 verre de lait de riz.
- 6-Placez le potimarron, les carottes, le jus d'orange dans un mixeur, puis versez les laits.
- 7-Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un velouté.

### Conseil du gourmand

Versez dans des hautes verrines et parsemez de graines de courge.



### Info nutrition du naturopathe

Les carottes contiennent beaucoup de caroténoïdes. Les caroténoïdes sont des pigments de couleur jaune orange qui ont un rôle important dans la nutrition et la santé. Ils contiennent des provitamines A transformées en vitamine A dans l'intestin. Ils sont bons pour protéger la peau, du soleil et pour les yeux. Ce sont de bons antioxydants permettant ainsi de lutter contre le vieillissement.



## Tartare de flétan aux petits légumes



### Ingrédients pour 4 personnes

2 filets de flétan, soit 200 g environ  
2 tomates  
1 concombre  
1 courgette  
2 citrons verts  
1 demi-poivron orange  
1 gousse d'ail

1 échalote  
Persil  
Gomasio (sel+graines de sésame)  
Feuilles de coriandre  
**Pour la mayonnaise :**  
Crème de soja lacto-fermenté  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de moutarde

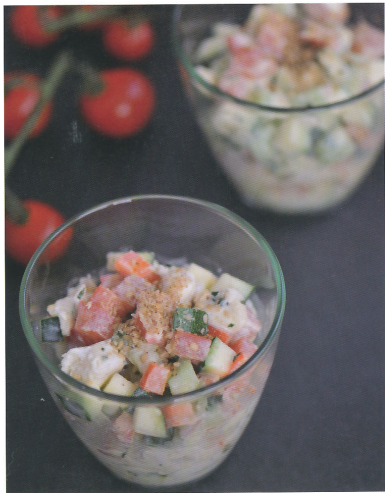
### Préparation

- 1-Faites mariner les filets de flétan dans 2 jus de citron verts pendant 1 heure.
- 2-Coupez tous les légumes en petits morceaux.
- 3-Coupez les filets de flétan en petits morceaux et incorporez-les aux légumes, puis ajoutez l'ail, l'échalote et la coriandre coupée en petits morceaux.
- 4-Rajoutez la mayonnaise et bien mélanger. Mettre dans des verrines. Décorez de quelques feuilles de persil. Placez au réfrigérateur pendant deux heures.

**Pour faire la mayonnaise :** Mélangez 4 cuillères à soupe de crème de soja lacto-fermenté avec 1 cuillère à soupe de moutarde puis incorporez l'huile d'olive.

*Vous pouvez varier les poissons et les légumes à votre guise.*





## Mousse de betterave aux graines germées



### Ingrédients

1 betterave  
2 à 3 cuillères à soupe de crème  
de soja

1 cuillère à soupe d'huile de noix  
2 carottes  
Graines germées alfalfa  
Pain aux fleurs au quinoa

### Préparation

- 1-Mixez la betterave, les carottes, la crème de soja puis rajoutez un filet d'huile de noix.
- 2-Salez et poivrez.
- 3-Mettez au frais.
- 4-Servez très frais par exemple sur du pain aux fleurs.
- 5-Rajoutez des lamelles de carottes et des graines germées.



### Info nutrition du naturopathe

Les graines germées contiennent des enzymes qui permettent la prédigestion des glucides, des lipides et des protéines de la graine. Ce qui évidemment permet de moins solliciter notre système enzymatique. De plus, la germination déclenche une multiplication des vitamines et des minéraux et la production de chlorophylle qui détoxine et assainit l'intestin.

Par conséquence, elles sont très revitalisantes et la consommation régulière de trois cuillères à café par jour est conseillée.

Quatre grandes catégories de famille de graines existent : les légumineuses, les céréales, les oléagineuses et les légumes. Chaque catégorie a des vertus différentes et des goûts différents. A choisir en fonction de vos besoins et envies. Elles s'achètent en barquettes toutes prêtes, mais vous pouvez les faire pousser vous-même à l'aide de germeoirs.



## Purée de patates douces aux deux avoines et aux noisettes



### Ingédients pour 4 personnes

500 g de patates douces  
50 cl de crème d'avoine

50 cl de lait d'avoine  
Gomasio  
Noisettes

### Préparation

- 1-Épluchez les patates douces et coupez-les en rondelles.
- 2-Faites cuire les patates douces au cuit vapeur pendant 30 minutes.
- 3-Pendant ce temps, faites chauffer légèrement la crème et le lait.
- 4-Mettez dans le mixeur la crème d'avoine et le lait d'avoine et les patates douces cuites et mixez le tout.
- 5-Rajoutez une pincée de gomasio.
- 6-Cassez quelques noisettes et rajoutez sur la purée avant de servir.



### Info nutrition du naturopathe

Le gomasio est un mélange de graines de sésame et de 5 % environ de sels marins non raffinés. Il permet de saler les plats en limitant la quantité de sel et en apportant les éléments nutritifs du sésame.



## Quiche au potimarron gingembre et oignons



### Ingrédients pour une tarte

Pâte feuilletée

1 potimarron de 2 kg

1 verre de lait d'amandes

Gomasio

3 gros oignons

Huile d'olive première pression à froid

Racine de gingembre

Feuilles de coriandre

### Préparation

- 1-Faites cuire le potimarron en entier au cuit vapeur pendant 30 minutes.
- 2-Laissez-le légèrement refroidir puis enlevez les gros pépins, la peau et coupez-le en petits morceaux.
- 3-Faites revenir les 3 oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 4-Versez dans un mixeur le potimarron et le verre de lait d'amandes et rajoutez une pincée de gomasio.
- 5-Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée.
- 6-Etalez la pâte dans un moule et piquez-la avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle. Répartir les oignons sur le fond de la pâte.
- 7-Brossez, épluchez et coupez 50 petites rondelles de gingembre et les introduire dans la purée de potimarron. Répartir le mélange sur la pâte. Faites cuire 45 minutes au four à 190 °C. Rajoutez quelques feuilles de coriandre.



### Info nutrition du naturopathe

Le gingembre est une racine dont les propriétés sont nombreuses. Il est tonique réchauffant, il facilite la digestion, il permet de lutter contre les nausées et les vomissements. Il est antioxydant et anti-inflammatoire. On le dit aussi aphrodisiaque... à vous de juger !





## Verrine rouge verte et blanche



### Ingrédients pour 8 petites verrines

3 tomates

1 concombre

10 cl de crème de soja

5 g de ciboulette

1 g d'agar-agar

1 pincée de sel de l'Himalaya

1 feuille de coriandre

### Préparation

- 1-Lavez les tomates, les couper en 4. Mixez-les et versez le contenu dans un récipient.
- 2-Epluchez le concombre puis enlever les pépins. Mixez le concombre et versez-le dans un autre récipient.
- 3-Dans un autre contenant, versez la crème de soja, puis ajoutez le sel et la ciboulette.
- 4-Dans une casserole, mélangez l'agar-agar dans 3 cuillères à soupe d'eau froide et portez à ébullition 3 minutes en remuant. Rajoutez dans la crème de soja l'agar-agar.
- 6-Sortez 4 petites verrines dans lesquelles vous verserez en premier le jus de tomates, puis le jus de concombre, puis la crème de soja.
- 7-Décorez avec une rondelle de concombre, une rondelle de tomate et une feuille de coriandre. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures. Servez très frais.



### Info nutrition du naturopathe

La tomate contient principalement de l'eau. Elle est de faible calorie. C'est un fruit légume à très haute densité nutritionnelle en vitamines (A, B, E, C) et en minéraux. Elle contient surtout du lycopène (pigment rouge) qui est un antioxydant important et qui a une action protectrice contre les maladies du siècle.





## Quiche aux quatre couleurs de légumes



### Ingédients pour une tarte

1 rouleau de pâte feuilletée  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 oignon  
Haricots blancs  
2 courgettes  
2 aubergines

1 poivron rouge  
1 poivron vert  
60 ml de lait d'avoine  
170 ml de crème d'avoine  
4 œufs  
25 g de chapelure  
Herbes de Provence (thym)

### Préparation

#### La pâte

- 1-Etalez la pâte dans un plat allant au four.
- 2-Couvrez de papier sulfurisé.
- 3-Préchauffez le four à 200 °C.
- 4-Etalez des haricots secs blancs pour éviter qu'elle gonfle et faites-la cuire pendant 15 minutes.
- 5-Retirez les haricots et le papier sulfurisé et faites-la cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que la pâte prenne une légère coloration.

#### La garniture

- 6-Coupez les courgettes les aubergines et les poivrons.
- 7-Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 8-Faites revenir les oignons.
- 9-Puis les retirer de la poêle pour y mettre les courgettes coupées en petits morceaux, les aubergines et les poivrons. Faites-les cuire 20 minutes à feu doux.
- 10-Dans un plat, mélangez le lait d'avoine, la crème d'avoine et les œufs.



11-Versez les légumes sur la pâte, puis le mélange précédent, et ajoutez la chapelure.

12-Faites cuire à 200 °C pendant 40 minutes.



### Info nutrition du naturopathe

La chapelure bio s'achète prête à l'emploi ou se fabrique à partir de pains secs passés au mixeur.

Rajoutez des herbes de Provence à la chapelure.

## Miettes de thon en tarte



### Ingrédients pour une tarte

250 g de pâte brisée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons

4 œufs

260 g de thon en boîte

170 ml de crème de riz

60 ml de lait de riz

Quelques tiges de ciboulette

### Préparation

1-Faites revenir les oignons dans une poêle dans laquelle on aura versé 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

2-Versez la crème de riz dans un récipient, puis le lait de riz. Incorporez la ciboulette coupée en petits morceaux et rajoutez les 4 œufs. Malaxez le tout et rajoutez le thon émietté.

3-Etalez la pâte dans un moule puis versez-y tous les ingrédients.

4-Préchauffez le four à thermostat 6, voire 7.

5-Placez au four dès qu'il est chaud et faites cuire pendant 45 minutes à thermostat 6. A déguster tiède.





### Info nutrition du naturopathe

Le thon regorge d'éléments nutritifs : des oméga-3, des vitamines A et D et également des B.

## Brochettes lotte crevettes au lait de coco



### Ingrédients pour 4 brochettes

800 g de lotte  
220 g de grosses crevettes roses  
¾ l de lait de coco  
1 citron vert  
2 gousses d'ail

Racine de gingembre  
Quelques feuilles de persil et d'aneth  
1 kg de pommes de terre  
4 piques en bois

### Préparation

- 1-Placez la lotte dans un plat et recouvrez-la de lait de coco. Laissez macérer pendant une heure.
- 2-Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire au cuit vapeur pendant 30 minutes.
- 3-Arrosez les crevettes de citron vert
- 4-Prenez les piques en bois et alternez des morceaux de lotte coupée et des crevettes.
- 5-Préchauffez le four à thermostat 6.
- 6-Placez au four les piques en bois dès qu'il est chaud et faites cuire pendant 10 minutes à thermostat 5.
- 7-Coupez le gingembre en fines lamelles, puis l'ail.
- 8-Dans le reste du lait de coco, rajoutez une dizaine de lamelles de gingembre et l'ail.



9-Disposez dans un plat les pommes de terre coupées en lamelles, les brochettes, et versez le lait de coco.

10-Rajoutez le persil et l'aneth. Servez chaud.



#### Info nutrition du naturopathe

Les bonnes associations : le poisson, protéine forte, s'associe bien avec les pommes de terre, amidons faibles. La digestion sera facilitée.

#### Rappels sur les bonnes associations alimentaires

PROTEINES FORTES	AMIDONS FAIBLES	PROTEINES FAIBLES	FARINEUX FORTS
Viande Poissons maigres Volaille Huître, moules... Œufs, comté, fromage cuit	Biscottes Pil-pil, boulgour Flocons de céréales Potimarron, potiron Pommes de terre Châtaigne, patate douce	Soja germé, lentilles, pois frais, champignons, tempeh, algues, noix, tamari, sésame, tofu, amandes, noisettes, seitan	Riz complet, millet, avoine, sarrasin, épeautre, blé, maïs, orge, seigle... pain complet

#### Courgettes au lait d'avoine et au riz thaï



##### Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes  
260 g de riz thaï demi-complet  
2 oignons  
160 g de jambon d'épaule coupée

75 g de tomates séchées  
et macérées dans l'huile d'olive  
1 poivron vert  
1/8 l de lait d'avoine  
20 cl de soja au gratin  
Gomasio



### Préparation

- 1-Découpez les courgettes en longueur de façon à pouvoir les recouvrir de leur chapeau.
  - 2-Creusez les courgettes sur la longueur.
  - 3-Faites chauffer l'eau, portez à ébullition et versez le riz. Faites cuire pendant 15 minutes.
  - 4-Faites revenir les oignons dans une poêle dans laquelle on aura versé 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
  - 5-Verser le riz dans la poêle et le jambon tout en remuant.
  - 6-Ajoutez les tomates séchées découpées en petits morceaux et le poivron vert coupé en lamelles.
  - 7-Ajoutez le lait d'avoine et mélangez doucement l'ensemble pendant 5 minutes. Laissez cuire à feu doux encore 5 minutes.
  - 8-Répartissez la préparation dans les courgettes et ajoutez le gomasio. Versez la crème de soja au gratin au-dessus de la préparation réalisée et recouvrez du chapeau.
  - 9-Emballez dans du papier sulfurisé. Mettez dans un plat allant au four. Préchauffez le four à thermostat 8. Enfournez le plat à thermostat 7 pendant 1 heure 15. La préparation restante est à verser dans le plat.
- Consommez comme un plat unique.



#### Info nutrition du naturopathe

Le riz est l'aliment de base en Asie. Il contient beaucoup de glucides complexes ce qui devrait être la base de notre alimentation, il est pauvre en lipides et ses protéines sont digestes. C'est une source appréciable de différents nutriments, vitamines B, minéraux, et fibres bons pour les intestins. Cette céréale est sans gluten. Consommez-le sans modération et en changeant de variété. Préférez-le évidemment bio et semi-complet ou complet.



## Gratin dauphinois



### Ingrédients

800 g de pommes de terre  
150 g de jambon cru  
150 g de chapelure  
15 g de margarine végétale

1 œuf  
75 ml de crème de soja  
250 ml de lait d'avoine  
Gomasio  
Poivre

### Préparation

- 1-Dans un bol, versez l'œuf, la crème de soja, le lait d'avoine, le gomasio, le poivre et mélangez.
- 2-Lavez, épluchez et émincez vos pommes de terre avec une râpe.
- 3-Coupez le jambon en petits dés.
- 4-Dans des moules individuels, alternez une couche de patate douce, une couche de jambon et une couche de chapelure. Recommencez pour terminer par une couche de chapelure.
- 5-Versez la préparation sur les pommes de terre.
- 6-Couvrez et faites cuire à thermostat 5 pendant 1 heure.



### Info nutrition du naturopathe

La pomme de terre est un féculent riche en glucides principalement de l'amidon, pauvre en lipides et en protéine. Elle contient du potassium, du calcium et de la vitamine C. Modérément calorique si elle est cuisée au cuit vapeur, c'est un aliment alcalinisant.

Cuisinez-la à la vapeur et rajoutez de l'huile d'olive et de l'ail, c'est juste délicieux.



## Flan de patates douces



### Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de patates douces  
200 g d'oignons  
2 ails  
50 g de farine de riz

50 g de margarine végétale  
Gomasio  
150 ml de crème de soja  
1 pincée de poivre  
1 pincée de paprika  
2 jaunes d'œufs

### Préparation

- 1-Epluchez les patates douces et les oignons, et râpez-les dans une râpe à gros calibre.
- 2-Dans un bol batteur, ajoutez l'ail, la farine, les jaunes d'œuf, les oignons et les patates douces et la crème de soja.
- 3-Rajoutez la margarine coupée en petits morceaux, ajoutez le paprika, le gomasio et le poivre.
- 4-Battez le mélange.
- 5-Préchauffez le four à thermostat 6.
- 6-Versez le tout dans un moule, faites cuire pendant 1 heure 20 à 200 °C.



### Info nutrition du naturopathe

La patate douce est un tubercule originaire de l'Amérique du Sud. Elle contient de nombreux minéraux et oligoéléments de manganèse, de cuivre, de vitamine A et de vitamine B6. Ce qui en fait un aliment antioxydant et alcalifiant.



## Tagliatelles de quinoa aux deux saumons



### Ingédients pour 4 personnes

250 g tagliatelles au quinoa  
4 saumons frais sans peau bio  
300 ml de crème d'avoine  
75 g de saumon fumé bio

4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
bio première pression à froid  
6 gousses d'ail  
Quelques feuilles de persil plat  
1 pincée de gros sel

### Préparation

- 1-Remplissez une casserole d'eau et mettez une pincée de gros sel et une cuillerée à café d'huile d'olive et portez à ébullition.
- 2-En attendant, mettez dans un plat les saumons frais et recouvrez chaque saumon d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3-Préchauffez le four à thermostat 6.
- 4-Enfournez les poissons dans le four pendant 30 minutes à 190 °C.
- 5-Retirez du four, puis versez 150 ml de crème d'avoine et 3 gousses d'ail prédécoupées sur les morceaux de poisson. Continuez la cuisson pendant 5 minutes.
- 6-Egouttez les pâtes et disposez-les dans un plat.
- 7-Découpez le saumon fumé et répartissez-le dans les pâtes.
- 8-Rajoutez les pavés de saumon cuits sur les pâtes.
- 9-Verser le reste de la crème d'avoine sur le plat et rajoutez les 3 autres gousses d'ail découpées et le persil.



### Info nutrition du naturopathe

Le saumon est riche en oméga-3... De nombreux bénéfices sur le plan de la santé. Il est primordial de le consommer bio pour éviter les polluants. A consommer pour se faire plaisir !





Les oméga-3 sont indispensables à notre santé : ils sont anti-inflammatoires, réduisent les allergies, protègent des maladies cardiovasculaires. Ils ont un rôle important dans la constitution des membranes de nos cellules de notre cerveau et de notre système nerveux. Aujourd'hui, nous consommons trop d'oméga-6 par rapport aux oméga-3. Le rapport est de 15 à 20 pour 1, alors qu'il devrait être de 4 pour 1.

Augmentez vos apports en oméga-3 végétaux tels que les huiles de noix de cameline, de perilla, de colza, de lin et les graines de lin.

Consommez des poissons qui ont des oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA) : sardine, maquereau, hareng, thon. Attention aux métaux lourds présents dans les gros poissons. Privilégiez les poissons sauvages ou bio.

## Curry de poulet au lait de coco



### Ingrédients pour 4 personnes

700 g d'escalope de poulet  
2 gros oignons  
Poivre noir en grains  
1 gousse d'ail  
1 bonne cuillère à café  
de gingembre

1,5 cuillère à soupe de curry  
1 petite cuillère de cumin  
1 pincée de curcuma  
2 à 3 clous de girofle  
Cardamone  
2 à 3 grosses tomates fraîches  
1 brique de lait de coco  
Quelques feuilles de coriandre

### Préparation

- 1-Faites revenir les oignons dans de l'huile et ajoutez poivre, ail et gingembre.
- 2-Faites revenir la viande et rajoutez le reste des épices.
- 3-Quand la viande est bien revenue, coupez 2 grosses tomates, rajoutez une boîte de lait de coco.
- 4-Faites cuire à feu doux. C'est cuit lorsque l'huile se sépare de la sauce.
- 5-Mettez de la coriandre fraîche en fin de cuisson.

Faites cuire ce curry la veille. Réchauffé le lendemain, il sera encore meilleur !





### Info nutrition du naturopathe

Les épices sont des parties de plantes aromatiques à forte saveur. Elles apportent goût, saveur, odeur et couleur. Ce sont de puissants antioxydants : véritable stratégie de prévention des pathologies de vieillissement avec protection dans le domaine cardio-vasculaire, amélioration de la sphère digestive et de toutes les fonctions cognitives (mémoire concentration), et protection anti-inflammatoire.

En résumé : goûtez, respirez, regardez, testez, mélangez, savourez...

## Cake au poulet à la ciboulette



### Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde bio  
1 kg de champignons

1 brique d'avoine  
1 échalote  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation

- 1-Préchauffez le four thermostat 6.
- 2-Lavez la ciboulette ; bien l'essorer à l'aide de papier essuie-tout puis ciselez-la en tout petits bouts. Faites de même avec l'échalote.
- 3-Découpez les blancs de poulet en petits morceaux.
- 4-Dans une poêle, placez la cuillère à soupe d'huile d'olive et la noisette de margarine ; ajoutez l'échalote et faites-la revenir.
- 6-Placez le poulet dans la poêle, saupoudrez de gomasio et de poivre et faites rissoler 10 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez la ciboulette finement hachée et faites cuire 1 ou 2 minutes supplémentaires.
- 7-Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et la levure.
- 8-Chauffez le lait de riz et versez-le dans la pâte en remuant à l'aide d'une spatule puis rajoutez doucement les 10 cl d'huile d'olive, toujours en agitant.
- 9-Versez alors dans ce mélange les blancs de poulets cuits à la ciboulette ; mélangez.



10-Graissez un moule, placez la préparation dans le moule. Enfourez 45 minutes. Vérifiez la cuisson du cake en plongeant un couteau : il ne doit pas être imprégné de pâte.

Ce cake se déguste tiède ou froid.



#### Info nutrition du naturopathe

Les champignons sont peu caloriques. Ils contiennent beaucoup d'eau et des vitamines A, B, C.

Ils sont riches en potassium et en fibres mais surtout à consommer pour leur saveur et l'arôme qu'ils dégagent.

## Quiche lorraine



#### Ingrédients pour 4 personnes

Pâte brisée

150 g de dés de jambon

1 verre de lait de riz

1 verre de crème de riz

3 œufs

Sel

Gomasio

#### Préparation

1-Préchauffez le four à thermostat 6-7.

2-Mettez dans un plat les œufs, la crème de riz, le lait de riz, le gomasio, les dés de jambon et mélangez.

3-Dans un plat à tarte, étalez la pâte brisée et versez dessus la préparation.

4-Mettez au four et faites cuire pendant 30 minutes.





# Desserts gourmands



## Pâte Brisée au lait de riz



### Ingrédients

250 g de farine de riz  
5 g de sel rose d'Himalaya  
40 g de sucre de canne roux bio

125 g de margarine végétale  
1 jaune d'œuf  
5 cl de lait de riz

### Préparation

- 1-Dans un saladier, versez 250 g de farine de riz.
- 2-Ajoutez le sel et le sucre.
- 3-Faites un puits dans lequel vous mettrez le jaune d'œuf. Ajoutez la margarine.
- 4-Incorporez petit à petit le lait de riz en mélangeant.
- 5-Une fois la pâte épaissie, malaxez la pâte sur un plan de travail jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme.
- 6-Faites une croix sur la pâte et laissez-la reposer une heure.

A utiliser pour les tourtes et les tartes sucrées.

Ne pas la mettre au réfrigérateur pour éviter qu'elle durcisse.



### Info nutrition du naturopathe

#### Une pâte sans gluten

Le gluten est un élément protéique que l'on trouve dans les céréales telles que le blé, l'orge, le seigle, l'avoine, l'épeautre et le petit épeautre en petite quantité. Il favorise la levée de la pâte. Cependant, il est de plus en plus remis en cause pour les problèmes de digestion et d'intolérance.

L'allergie au gluten déclenche une réaction du système immunitaire entraînant une inflammation de la muqueuse intestinale. Cela engendre de sérieux problèmes de santé (arrêt de la croissance, problèmes digestifs) et nécessite l'arrêt immédiat de la consommation de gluten.



L'intolérance au gluten ne fait pas intervenir le système immunitaire. Elle est plutôt liée aux excès de consommation d'un blé qui aurait muté génétiquement, selon le docteur Seignalet et qui serait à l'origine des problèmes de la flore intestinale. L'arrêt de la consommation de produits contenant du gluten peut s'envisager sur une durée plus ou moins longue jusqu'à rétablissement du système digestif.

De nombreuses céréales ne contiennent pas de gluten : le riz, le millet, le sarrasin, la châtaigne, l'amarante, le quinoa.

## Pâte feuilletée



### Ingrédients

200 g de farine

1 verre d'eau (1 décilitre environ)

1 cuillère à café de sel

150 g environ de beurre

### Préparation

- 1-Dissolvez le sel dans un verre d'eau
- 2-Mettez la farine dans une terrine. Creusez un trou au centre de la farine, versez-y de l'eau et délayez d'abord à la cuillère en bois et ensuite à la main.
- 3-Travaillez rapidement, quand la pâte est rugueuse jusqu'à ce que sa consistance soit celle d'une pâte à pain. Laissez-la reposer 20 minutes dans une terrine recouverte d'un torchon à température ambiante.
- 4-Ensuite, sur une planche farinée, étalez la pâte en rond de manière à laisser la partie centrale plus épaisse que les bords.
- 5-Laissez ramollir le beurre à température ambiante, puis l'émietter à la fourchette et déposez-le au centre de la pâte avec un peu d'eau froide. Puis rabattez les bords de la pâte de façon à recouvrir totalement le beurre. Ensuite, à l'aide d'un rouleau, étalez cette pâte de façon à obtenir un rectangle.



- 6-La pression du rouleau doit être régulière et le beurre ne doit pas s'échapper de la pâte.
- 7-Pliez alors le rectangle ainsi obtenu en 3 en rabattant les coins les uns sur les autres. Tournez la pâte d'un quart de tour pour mettre l'ouverture à droite.
- 8-Puis recommencez l'opération 2 fois en étalant à nouveau la pâte en rectangle et en la pliant à nouveau en trois. Laissez reposer 15 à 20 minutes au frigidaire.
- 9-Reprenez la pâte, placez bien l'ouverture à droite et recommencez à étaler puis pliez la pâte une troisième et quatrième fois. Laissez alors reposer une journée.
- 10-Recommencez une dernière fois la même opération en étalant et repliant la pâte deux fois. Cette dernière est devenue plus souple et plus maniable qu'aux deux premiers tours. La pâte feuilletée est ainsi prête à l'utilisation.

## Délice aux fruits exotiques



### Ingrédients

Pâte brisée de 250 g  
2 mangues

Crème pâtissière

Noix de coco en poudre

### Préparation

- 1-Faites chauffer le four à thermostat 7
- 2-Étalez la pâte dans le moule et enfournez à thermostat 4 pendant 10 minutes.
- 3-Sortez le moule et étalez la crème pâtissière.
- 4-Coupez la mangue en lamelles et placez-la sur la crème pâtissière de façon harmonieuse. Saupoudrez de noix de coco en poudre.







### Info nutrition du naturopathe

La mangue : quelle saveur onctueuse et sucrée ! Un mélange de goût de pêche et de fleurs. A déguster pour sa vitamine C, ses fibres et la bêta-carotène.

## Crème pâtissière au lait de riz



### Ingrédients

200 g de sucre de canne roux  
100 g de farine de riz  
1 litre de lait de riz

1 gousse de vanille  
10 g de poudre de coco  
4 jaunes d'œufs

### Préparation

- 1-Faites chauffer le lait dans une casserole que vous portez à ébullition.
- 2-Dans un récipient, versez le sucre, la farine et les jaunes d'œufs.
- 3-Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange qui blanchit.
- 4-Incorporez 10 g de la poudre de coco et une gousse de vanille dans ce mélange.
- 5-Versez ce mélange dans le lait et faites chauffer à feu doux jusqu'à épaississement.



## Sablé au muesli



### Ingrédients

#### pour 12 sablés environ

150 g de farine de céréales  
aux 3 graines  
1 œuf

1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de sel de l'Himalaya  
65 g de muesli (avec noisettes,  
raisins secs, etc.)  
1/20 de lait de riz  
50 g de sucre de canne roux bio

### Préparation

- 1-Dans un saladier, versez la farine, puis l'œuf, et brassez le tout.
  - 2-Faites un puits et versez-y l'huile le sel et le lait de riz.
  - 3-Mélangez-le tout lentement.
  - 4-Rajoutez le muesli et le sucre roux et mélangez le tout afin d'obtenir une pâte homogène.
  - 5-Versez la pâte dans plusieurs moules ronds individuels que vous aurez préalablement graissés. Faites cuire 40 minutes au four à 170 °C.
- A croquer avec un thé vert au petit déjeuner ou au goûter.



### Info nutrition du naturopathe

Pour cuisiner, préférez plutôt de l'huile d'olive première pression à froid bio. Pour aromatiser des crudités, variez les huiles : colza, noix, noisettes que vous devez conserver au réfrigérateur.



## Mini flan au lait d'amande



### Ingrédients pour 4 personnes

1 pâte brisée de 250 g  
1/2 l de lait d'amandes  
2 sachets d'agar-agar

1 verre de 40 cl d'eau  
4 œufs  
50 g de sucre de canne roux complet

### Préparation

- 1- Etalez la pâte dans 4 petits ramequins.
- 2- Préparez les ingrédients en mélangeant le lait d'amande avec les œufs et le sucre.
- 3- Incorporez les 2 sachets d'agar-agar dans 40 cl d'eau et portez à ébullition pendant 3 minutes en remuant.
- 4- Mettez à chauffer le lait jusqu'à ébullition puis retirez du feu et versez l'agar-agar.
- 5- Mélangez le tout. Versez dans les ramequins.
- 6- Préchauffez le four à thermostat 8. Faites cuire pendant 45 minutes à 190 °C. Dégustez tiède.



### Info nutrition du naturopathe

L'agar-agar est un produit gélifiant obtenu à partir d'algues rouges. Il s'agit d'un gélifiant alimentaire naturel et sans calories. Il ne contient ni colorant ni conservateur, ni additif, mais vous l'avez peut-être déjà consommé sans le savoir. Il est connu sous un autre nom... E406.



# Millefeuille



## Ingrédients pour 4 personnes

Crème pâtissière au lait de riz

500 g de pâte feuilletée

Sucre glace à saupoudrer

**Ingrédients crème pâtissière au lait de riz :**

200 g de sucre de canne roux complet

100 g de farine de riz

1 l de lait de riz

4 jaunes d'œufs

1 gousse de vanille

10 g de poudre de coco

## Préparation

- 1-Etalez une feuille de papier sulfurisée sur laquelle vous posez la pâte feuilletée que vous découpez en 3 portions équivalentes.
- 2-Mettez au four pendant 10 minutes thermostat 6 -7.
- 3-Etalez la crème pâtissière sur la première pâte, de manière uniforme et en couche épaisse.
- 4-Recouvrez de pâte feuilletée puis rajoutez une autre couche de crème pâtissière également épaisse, puis la dernière couche de pâte feuilletée.
- 5-Saupoudrez de sucre glace.
- 6-Conservez au réfrigérateur.



## Info nutrition du naturopathe

Le sucre de canne roux complet est un sucre non raffiné, ce qui lui permet de conserver tous ses riches nutriments que sont les minéraux. Il est conseillé de le consommer bio afin d'éviter les sucres roux qui sont en fait des sucres raffinés blancs et colorés au caramel. Il a un petit goût de réglisse. D'autres alternatives au sucre blanc existent comme les sirops d'orge, la stevia, le sirop de riz, la mélasse, le miel.





## Crêpes au lait de noisettes



### **Ingédients pour une vingtaine de crêpes**

150 g de farine de blé  
1 œuf

1 pincée de sel de l'Himalaya  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
bio première pression à froid  
1/5 de litre de lait de noisettes

### **Préparation**

- 1- Versez la farine dans un saladier.
- 2- Formez un puits.
- 3- Versez les œufs dans le puits et mélangez.
- 4- Dès que le mélange devient consistant, versez le lait lentement afin d'éviter la formation de grumeaux, puis ajoutez le sel et l'huile.
- 5- Graissez très légèrement la poêle à crêpe la première fois avec de l'huile d'olive.
- 6- Versez la pâte et faites cuire.

De la pâte à tartiner aux noisettes bio, avec des rondelles de banane, un vrai délice !



### **Info nutrition du naturopathe**

Le sel rose de l'Himalaya est apparu avec le retrait de la mer, il y a 250 millions d'années. C'est un sel marin non raffiné qui possède de nombreux minéraux et oligo-éléments, particulièrement du fer, d'où sa couleur rose.



## Tarte aux fruits rouges et aux fruits confits



### Ingrédients pour 8 personnes

300 g de pâte brisée

Haricots

1 l de lait d'avoine

300 g de fruits rouges

150 g de sucre de canne roux

100 g de riz semi-complet

100 g de fruits confits bio

30 g de raisins secs

### Préparation

1- Étalez la pâte à tarte dans le moule

2- Faites-la cuire à vide (mettez des haricots pour éviter qu'elle ne gonfle) à 180 °C pendant 30 minutes.

3- Laissez refroidir.

4- Garnissez la tarte de riz au lait d'avoine et lissez sa surface à l'aide d'une spatule.

5- Déposez les fruits rouges sur la garniture.

### Comment faire le riz au lait d'avoine

6- Ebouillantez 100 g de riz pendant 2 minutes. Egouttez-le et faites-le cuire dans un litre de lait d'avoine pendant 35 à 40 minutes.

7- Ajoutez 150 g de sucre de canne, 100 g de fruits confits taillés en petits cubes, 30 g de raisins secs.

8- Laissez cuire encore 10 minutes à petit feu.

9- Laissez refroidir.



### Info nutrition du naturopathe

Les fruits : consommer 2 à 3 fruits de saison par jour en dehors des repas pour faciliter la digestion du sucre rapide. Les fruits sont digérés dans le duodénum, en un temps très rapide. Ils bloquent la digestion lorsqu'ils sont consommés à la fin du repas et fermentent.



## Crumble aux pommes



### Ingrédients

4 grosses pommes  
100 g de sucre de canne complet  
roux

15 cl de crème d'avoine  
20 g de raisins secs  
Quelques gouttes d'huile essentielle  
de vanille

### Préparation

- 1- Epluchez les pommes, coupez-les en petits morceaux et disposez-les dans un plat allant au four.
- 2- Ajoutez quelques gouttes de vanille.
- 3- Parsemez de sucre et mélangez.
- 4- Ajoutez la crème d'avoine et mélangez.
- 5- Répartissez la pâte à crumble.
- 6- Enfournez à 180 °C pendant 20 minutes.



### Ingrédients de la pâte à crumble

100 g de farine aux 5 céréales et aux  
3 graines  
100 g de sucre de canne roux

1 pincée de sel de l'Himalaya  
100 g de poudre d'amande  
60 g de margarine végétale

### Préparation

- 7- Mélangez la farine avec le sucre, puis ajoutez le sel, la poudre d'amande et la margarine végétale préalablement fondue, jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse. Servez tiède



### Info nutrition du naturopathe

Les pommes contiennent principalement du fructose, des antioxydants, de la vitamine C, des vitamines B1, B2, PP, B5, B6, B9 et E, et de la pectine, qui pourrait réguler le taux de cholestérol. Un vieux dicton dit : « Une pomme par jour tient le docteur au loin. »





## Gâteau orange abricot



### Ingédients pour 4 personnes

15 g de levure sans gluten  
250 ml de lait de riz  
50 g de margarine végétale bio  
250 g de farine de riz

4 œufs  
1 orange  
700 g d'abricots  
Miel  
Eau

### Préparation

- 1- Faites chauffer le lait de riz.
  - 2- Dans un bol batteur, versez le lait de riz, la farine et les jaunes d'œufs et la margarine
  - 3- Mélangez, puis ajoutez la levure, et ajoutez une orange épluchée, découpée en petits morceaux, et mélangez afin d'obtenir une pâte homogène.
  - 4- Battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement au mélange précédent.
  - 5- Versez dans un moule à manquer.
  - 6- Préchauffez le four et enfournez à 190 °C pendant 30 minutes.
  - 7- Dénoyautez les abricots et faites-les cuire 15 minutes dans une casserole avec un peu d'eau et de miel.
- Démoulez à chaud et rajoutez la marmelade d'abricots sur le dessus du gâteau. A manger l'été.



### Info nutrition du naturopathe

La levure sans gluten est faite à partir de bicarbonate et d'amidon.



## Crème brûlée noix de coco et noisettes



### Ingédients

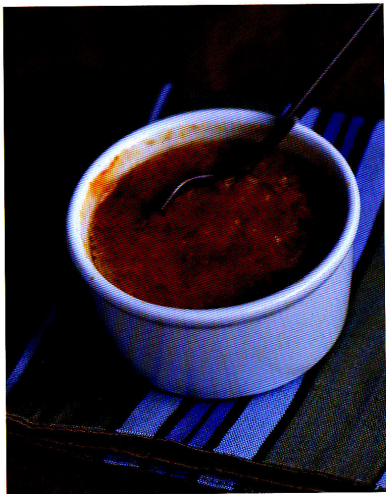
½ l de lait de noisette  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
100 g de noix de coco râpée

3 œufs  
100 g de sucre roux  
2 g d'agar-agar

### Préparation

- 1- Faites bouillir le lait, l'extrait de vanille et la noix de coco râpée.
- 2- Diluez les 2 sachets d'agar-agar dans 40 cl d'eau et portez à ébullition pendant 3 minutes en remuant doucement.
- 3- Dans un bol, travaillez ensemble le sucre, les œufs, et rajoutez l'agar-agar.
- 4- Incorporez le lait bouilli au mélange en remuant.
- 5- Versez dans une casserole et faites bouillir 30 secondes en remuant tout le temps.
- 6- Répartissez le mélange dans 4 petits ramequins.
- 7- Faites cuire les ramequins au bain-marie pendant 30 minutes. Allumez le grill du four et passez-les 5 minutes, juste le temps de prendre une belle couleur, surveillez-les.
- 8- Laissez refroidir.





## Moelleux au chocolat



### Ingrédients

200 g de chocolat à cuire  
100 g de sucre de canne roux  
complet  
125 g de margarine végétale bio

125 g de farine de riz complet  
20 g de levain bio  
5 œufs  
1 cuillère à café de cannelle en  
poudre

### Préparation

- 1-Faites fondre au bain-marie le chocolat.
- 2-Séparez les jaunes d'œuf du blanc.
- 3-Mélangez le chocolat fondu avec la margarine et le sucre.
- 4-Rajoutez la farine, les jaunes d'œufs et le levain.
- 5-Montez les blancs en neige.
- 6-Incorporez délicatement les blancs en neige au reste.
- 7-Versez dans un moule.
- 8-Préchauffez votre four à 150 °C pendant 10 à 15 minutes.
- 9-Laissez cuire 4 heures à 150 °C. Surveillez-le.
- 10-Laissez-le refroidir un peu puis démoulez.



### Info nutrition du naturopathe

Le chocolat est le péché mignon de beaucoup de monde.

Un carré de chocolat noir est appréciable de temps en temps pour son magnésium et sa richesse antioxydante. Utilisez du chocolat bio en tablettes à 70 % de cacao.



## Boule au coco



### Ingédients

1/4 de litre de crème de coco  
60 g de margarine végétale bio  
60 g de noix de coco râpée  
25 g de cacao bio

25 g de sucre de canne complet  
roux  
15 à 20 biscuits nature et durs  
1 cuillère à café de rhum  
250 g de chocolat noir bio

### Préparation

- 1- Faites chauffer la crème de coco et la margarine. Mélangez.
- 2- Ajoutez la noix de coco, le cacao, le sucre et mélangez.
- 3- Incorporez le biscuit que vous aurez émietté préalablement.
- 4- Remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange épais.
- 5- Ajoutez le rhum puis mélangez.
- 6- Placez au réfrigérateur et attendez 1 heure.
- 7- Façonnez en petites boules.
- 8- Roulez dans le chocolat râpé.



## Milk-shake banane



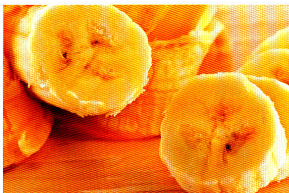
### Ingrédients

1 banane bien mûre  
20 cl de lait de riz froid  
2 boules de glace à la vanille bio  
1 cuillère à café de sucre de canne complet

1 cuillère à café de jus de citron (facultatif)  
Noix de muscade  
Rondelles de bananes

### Préparation:

- 1-Mixez la banane épluchée et coupée en morceaux avec le lait, la glace, le sucre et le jus de citron, pendant 30 secondes, pour obtenir une préparation homogène.
- 2-Versez le milk-shake dans un grand verre.
- 3-Saupoudrez-le de noix de muscade.
- 4-Décorez le rebord du verre de rondelles de bananes.



## Soufflé de fruits banane orange coco



### Ingrédients

1 orange  
2 bananes  
4 cuillères à soupe de lait de coco

4 cuillères à soupe de noix de  
coco râpée  
4 cuillères à café de sucre de  
canne

### Préparation

- 1-Coupez l'orange en quartiers et les bananes en rondelles.
- 2-Versez dans des ramequins.
- 3-Rajoutez le sucre, la crème de coco et saupoudrez de noix de coco râpée.
- 4-Préchauffez le four à 200 °C.
- 5-Faites cuire 5 minutes à 180 °C.
- 6-Dégustez tiède.



## Clafoutis aux bananes et au chocolat



### Ingédients

150 g de farine de riz  
80 g de sucre de canne complet  
3 œufs

40 cl de lait de coco  
2 bananes  
50 g de chocolat noir

### Préparation

- 1- Faites chauffer doucement le lait de coco.
- 2- Mélangez la farine de riz et le sucre.
- 3- Ajoutez les œufs et le lait de coco.
- 4- Disposez les rondelles de bananes au fond du plat.
- 5- Dispersez le chocolat coupé en petits morceaux.
- 6- Rajoutez le mélange précédent.
- 7- Versez dans un moule.
- 8- Préchauffez le four à 180 °C - 200 °C.
- 9- Faites cuire pendant 30 minutes.







## Tableau d'équivalence des températures

THERMOSTAT	DEGRE CELCIUS	DEGRE FARENHEIT
5	150 °C	300 °F
6	180 °C	320 °F
6-7	200 °C	390 °F
7	210 °C	400 °F
7-8	230 °C	440 °F
8	250 °C	480 °F

## Bonnes adresses

On trouve toute sorte de laits végétaux surtout dans les boutiques biologiques.

Les boissons végétales d'amandes, de noisettes, de châtaignes

**La Mandorle** : [www.lamandorle.com](http://www.lamandorle.com)

La crème lacto-fermentée

**Le Sojami** : [www.lesojami.com](http://www.lesojami.com)

Le lait de soja, la crème liquide de soja

**Soy** : [www.soy.tm.fr](http://www.soy.tm.fr)

La purée d'amandes, la purée de sésame

**Jean Hervé** : [www.herve-sarl.fr](http://www.herve-sarl.fr)

Le yaourt de soja :

**Sojade** : [www.sojade.fr](http://www.sojade.fr)

Le lait d'épeautre et le lait de riz marque **Lima**

Les boissons d'avoine, de riz, de soja, d'épeautre, la crème d'avoine, la crème de riz :

**The Bridge** : [www.thebridgesrl.com](http://www.thebridgesrl.com)



Le lait de noisettes :

**Ecomil** : [www.ecomil.com](http://www.ecomil.com)

La noix de coco râpée, la poudre de cacao, le chocolat :

**Rapunzel** : [www.produits-bio-equitable.fr](http://www.produits-bio-equitable.fr)

Les boissons pour les nourrissons et les adultes :

Végémilk® de **Ludmilla de Bardo** : [www.debardo.fr](http://www.debardo.fr)

La machine à faire des laits végétaux Soybooster [www.soybooster.com](http://www.soybooster.com)

On peut trouver les laits végétaux dans les boutiques biologiques.

## Bibliographie

*Le lait : une sacrée vacherie ?*, Nicolas Le Berre,

Equilibres Aujourd'hui, 1992.

*Lait de vache : blancheur trompeuse*, Anne Laroche-Walter,

Jouvence, 2000.

*Santé, mensonges et propagande*, Thierry Souccar et Isabelle Robard,

Seuil, 2004.

*L'alimentation ou la troisième médecine*, Jean Seignalet,

L'œil Fx de Guilbert, 2004.

*Lait, mensonges et propagandes*, Thierry Souccar,

Thierry Souccar éditions, 2008.

*Comment enrayer « l'épidémie » des cancers du sein*, Pr. Henry Joyeux et

Bérenghère Arnal-Schnebelen, L'œil Fx de Guilbert, 2010.

## Blog

Vous pouvez me laisser des messages sur mon blog :

[Tournesol-bien-etre.over-blog.com](http://Tournesol-bien-etre.over-blog.com)



**Dans la même collection :**

L'alimentation bio de bébé

Huile d'argan : cuisine, santé, beauté

Vinaigres : cuisine, santé, bien-être

Les plantes aphrodisiaques

Quand la gastronomie se fait bio

Les élixirs floraux

L'équilibre acido-basique

La beauté gourmande

La cuisine bio de l'amour

Cuisinons avec les huiles essentielles

Les plantes qui purifient l'air de notre maison

Faites-vous partie des personnes allergiques au lait ? Votre enfant ne veut plus consommer de produits laitiers ? Souhaitez-vous arrêter de boire du lait pour suivre un conseil médical ? Ou bien voulez-vous supprimer le lait après la lecture d'études alarmantes sur le lien entre sa consommation et des problèmes sérieux de santé (troubles digestifs, maladies cardio-vasculaires, maladies chroniques, etc.) ?

Que ce soit une intolérance ou un choix, cela peut devenir un vrai casse-tête quotidien, voire une frustration, quand on est habitué à son bol de chocolat chaud au petit-déjeuner...

Supprimer le lait de notre alimentation n'est pas si simple, surtout lorsqu'on sait l'importance qu'il revêt dans nos sociétés. Sachez qu'il existe des alternatives végétales autres que le lait de soja, qui sont tout aussi intéressantes du point de vue nutritionnel que du point de vue gustatif.

Alors, que choisir avec quel plat ? Comment concocter de savoureux desserts sans produits laitiers ? Comment remplacer le lait sans pour autant se créer des carences ? Comment retrouver la saveur d'une onctueuse purée sans utiliser de crème ? Autant de questions qui trouveront leurs réponses dans cet ouvrage complet. De quoi vous faire passer l'envie de lait avec plaisir et sans vous priver !



*Passionnée par le monde des médecines alternatives, Laurence Mortier est praticienne de santé naturopathe et réflexologue. Par le biais de son association, elle organise des ateliers et des conférences sur l'alimentation et consulte également à son cabinet.*

ISBN : 978-2-35035-253-4



9 782350 352534

16,90 €

 **Vivons Bio**

Encres 100 % végétales - papier PEFC

