

sportif, je ne me risque pas à transmettre du doute à mon propre fils. Ici (p. 87): du cacao en poudre (bio) est mélangé à du beurre de lait cru (ou de la graisse de coco), un peu d'huile de carthame VPPF, du miel bio et de la purée de noisettes.

Pour changer du sempiternel duo du matin « beurre-confiture », essayez une version encore plus rapide à réaliser: une délicieuse pâte à tartiner que l'on peut conserver en pot hermétique, le *Confit d'amandes au miel* (p. 89). Mélangez de la purée d'amande et du miel liquide. C'est aussi simple ! Vous en tirerez un coup de fouet énergétique et découvrirez de nouvelles saveurs.

Dans la gamme sucrée sans sucre ajouté, que dites-vous d'une *Tartine tonus* (p. 92) ? Du tout bon pain ressourçant sur lequel vous écrasez une banane bien mûre, mélangée à de la purée d'amandes et de l'huile de tournesol VPPF. Quel excellent départ pour une belle journée à l'école ! Autre option : terminez un petit déjeuner complet par un peu de *Confiture maison* peu sucrée (p. 93).

Dans ce chapitre, je n'expose pas les unités sucrées, comme dans le reste du livre. Cela me semblerait bien illogique, n'est-ce pas...

Les pratiquants du *Régime des Glucides Spécifiques* (RGS) déjà cité sont interdits à vie de tout farineux. « À vie », car la plupart sont victimes de maladies auto-immunes qui ne leur lâchent pas les tripes si facilement (Crohn et recto-colite ulcéro-hémorragique). Voilà qui freine un peu l'imagination pour le matin, où le pain semble être à première vue le seul choix. Dans ce programme, un des petits déjeuners fort appréciés des amateurs de fruits cuits, un peu lassés de la sempiternelle compote de pommes/poires, consiste à cuire des gros dés de banane bien mûre à la poêle et à les déglacer au jus de fruits frais. Pour ces *Bananes poêlées au jus d'orange* (p. 96), on emploie du beurre clarifié ou de la graisse de palme non hydrogénée, les seules matières grasses de cuisson qui conviennent aux mangeurs plus fragiles. Pour la bonne forme, je présente aussi la simplissime *Compote de fruits frais* (p. 98).

Un de vos amis récemment tombé dans le chaudron des crudivores va crier haro sur la cuisson à la poêle. Laissez-le faire. Ce RGS est pratiqué depuis les années 1950, avec bonheur, par des milliers de personnes qui se remettent ainsi de maladies graves. Imaginez l'effet sur des mangeurs moins atteints...



CHOCOPÂTE MAISON

Pour changer de mes autres recettes de chocopâte, en voici une à base de cacao en poudre et de purée d'amandes.

Pour plusieurs jours

- 4 cuill. s. bombées de cacao en poudre (non sucré, bio si possible)
- 2 cuill. s. bombée de beurre de lait cru
- 1 cuill. s. rase de purée de noisettes
- 2 cuill. s. d'huile de carthame bio VPPF
- 1 pincée de sel marin
- 2 cuill. s. de miel liquide

Planning : se prépare à l'avance, se conserve au frigo. Réalisation : 5 minutes. Laisser refroidir.

Matériel : cuit-vapeur ou deux poêlons pour un bain-marie, spatule langue de chat

1. Dans une terrine placée dans le panier supérieur du cuit-vapeur ou dans un poêlon posé en bain-marie sur un plus grand, versez tous les ingrédients sauf l'huile.
2. Faites chauffer 2 minutes. Amalgamez les ingrédients à l'aide d'une spatule* langue-de-chat ou d'une fourchette.
3. Lorsque le chocolat est fondu et luisant, arrêtez la cuisson.
Si vous prolongez trop la cuisson, le chocolat devient grumeleux.
4. Ajoutez l'huile en fouettant. Conservez dans un bol hermétique au réfrigérateur.