



Anne Seignalet
& Frédérique Cersoni

La méthode
SEIGNALET

recettes
SAINES ET SANS
CUISSON

sans gluten
&
sans lait

prat
éditions

SOMMAIRE

Le cru dans le régime Seignalet.....	6
Les techniques de la cuisine crue.....	9
Le matériel utile.....	12
Les bons assaisonnements	17
Le garde-manger idéal du crudivore.....	19

Apéros et entrées

Houmous de pois chiches germés.....	22
Féroce de morue à l'avocat.....	23
Barquettes d'endives au pesto de pistaches et tomates confites.....	24
Rouleaux de printemps au magret séché	26
Thon mariné à l'avocat.....	28
Tartare de poivron au miel et au pavot.....	30

Soupes et salades

Velouté d'avocat à la coriandre.....	32
--------------------------------------	----

Gaspacho de tomate et poivron au piment doux.....	33
Soupe froide betterave-pomme.....	35
Carpaccio de fenouil à l'orange.....	36
Salade aux graines germées.....	37
Les graines germées	39
Salade de navets au miel	40
Spaghetti de courgettes sauce bolognaise végétale.....	41
Salade de lentilles germées au saumon	42
Taboulé de chou-fleur et brocoli acidulé.....	44

Viandes et poissons

Tartare de bœuf tradition	46
Carpaccio de veau aux noisettes.....	48
Carpaccio de bœuf au citron vert et fruit de la Passion.....	49
Tartare de saint-jacques à la vinaigrette d'agrumes	50
Carpaccio de bar à la mangue.....	51
Tartare de la mer	52

Salade tahitienne	
au lait de coco.....	54
Citron vert farci au tartare	
de poisson blanc.....	55
Consommer du poisson	
de façon raisonnable.....	56
Ceviche de daurade.....	58
Tartare aux deux saumons	60

Jus et smoothies

Jus vert	62
Lassi à la fraise.....	64
Milk-shake à la banane.....	65
Les « laits » végétaux.....	67
Smoothie poire-carotte.....	68

En-cas

Chips de kale	70
Crackers aux graines de lin	71
Barres énergétiques.....	72
Pain essène	74

Le pain essène.....	75
Granola au sarrasin.....	76
Lait d'amande maison	78

Desserts

Mousse choco-avocat.....	80
Tartare de fruits exotiques.....	81
Cheesecake aux fruits rouges.....	82
Soupe de fruits rouges.....	84
Rouleaux de printemps	
aux fruits frais.....	85
Les sucres naturels.....	86
Compote crue à la cardamome	88
Granité et chips de gariguettes.....	89
Puddings aux graines de chia	
et au lait de coco.....	90

Aliments autorisés	
par le régime Seignalet	92
Aliments à éliminer : laitages	
animaux et céréales mutées	93
Le régime Seignalet.....	94
Table alphabétique des recettes.....	95

Le cru dans le régime Seignalet

L'ALIMENTATION CRUE DANS LE CADRE DU RÉGIME SEIGNALET

L'alimentation Seignalet exclut les cuissons qui dénaturent les aliments (au-dessus de 110 °C), les produits laitiers et les céréales « mutées ». Elle comprend aussi une grande part d'aliments crus nutritifs, vivifiants et 100 % nature.

Elle est hypotoxique

Alors que la cuisson modifie les molécules alimentaires et les rend toxiques, le cru préserve leur qualité originelle.

La plupart des cuissons agressent et dénaturent les molécules alimentaires, ce qui les rend très difficiles à digérer pour certains sujets génétiquement sensibles. À l'œil nu, on voit bien que la chaleur élevée modifie les aliments et on peut parfois apercevoir des molécules nouvelles se former : par exemple, les molécules de Maillard qui sont responsables de la couleur dorée du rôti, les carboliniques qui noircissent les grillades...

Plus la cuisson est élevée, plus les mutations sont nombreuses. Une cuisson supérieure à 110 °C modifie déjà considérablement certains aliments de manière invisible. Les protéines et les acides gras,

à l'instar du sucre, génèrent des molécules particulièrement dénaturées et toxiques. Toutes ces molécules ont des effets néfastes reconnus. Elles contribuent à fragiliser l'intestin, la barrière naturelle entre l'environnement et l'organisme. Manger cru permet de limiter l'apport de molécules toxiques générées par la cuisson.

Elle est nutritive

Le cru, contrairement au cuit, permet de conserver tous les minéraux et les vitamines contenus dans les aliments. Il ne faut pas s'en priver : une étude a démontré qu'il faudrait consommer 12 oranges actuelles pour avoir la quantité nutritionnelle d'une seule orange de 1910 ! Si nous jouissons aujourd'hui d'une grande diversité d'aliments, en réalité ils sont bien moins nourrissants qu'au début du siècle dernier. Les cuissons et traitements subis, mais aussi les méthodes de production, sont en cause : les fruits et les légumes sont cueillis trop tôt et poussent trop vite sur des sols appauvris. Ils n'ont ni le temps ni les moyens de faire le plein de vitamines et de minéraux. Les végétaux consommés crus conservent tous leurs nutriments, sans altération. Ils sont aussi particulièrement riches en minéraux. Pendant des millénaires, ils ont suffi à Homo sapiens pour avoir de bons os et des dents saines.

Barquettes d'endives au pesto de pistaches et tomates confites

Printemps, été, automne, hiver • Vegan

Préparation : 15 min

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de tomates fraîches non traitées
- ½ poivron rouge
- 1 branche de céleri
- 2 endives
- 60 g de pistaches non salées
- Huile d'olive première pression à froid
- 6 brins de persil
- 1 citron vert
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel

1. Préparez les tomates confites la veille ou plusieurs jours à l'avance. Coupez les tomates en 2 ou en 4 selon leur grosseur. Étalez les tomates sur le plateau du déshydrateur sans qu'elles se chevauchent. Laissez sécher à 42 °C pendant 10 à 12 h, voire plus. Vérifiez régulièrement l'aspect et la consistance des tomates. Lorsque les tomates sont sèches, mettez-les dans un bocal et recouvrez-les d'huile d'olive. Vous pouvez aussi ajouter des herbes et une gousse d'ail à la marinade.

2. Effilez et émincez le céleri. Rincez, épépinez le poivron et coupez-le en morceaux. Rincez et effeuillez les endives.

3. Mixez les crudités avec les pistaches, les tomates confites et le persil jusqu'à obtenir une pâte grossière. Arrosez de jus de citron, saupoudrez de piment et de sel.

4. Répartissez le pesto dans les feuilles d'endives et servez à température ambiante.



Tartare de bœuf tradition

Printemps, été, automne, hiver

Préparation : 25 min

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de bœuf haché
- 2 jaunes d'œufs
- 4 filets d'anchois
- 4 petits oignons blancs
- 1 échalote
- 1 citron vert
- 4 cornichons
- 4 cuil. à café de câpres
- 1 bouquet de persil plat
- 50 g de gingembre frais
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 1 filet d'huile d'olive
- 3 pincées de piment d'Espelette
- Sel, poivre

1. Pelez les oignons, l'échalote et le gingembre.

2. Hachez séparément les anchois, les cornichons, les câpres, les oignons, le persil, l'échalote et le gingembre.

3. Mélangez la viande avec 1 cuil. à soupe de chaque ingrédient haché. Incorporez les jaunes d'œufs, 3 pincées de piment, le jus

de citron vert, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, salez, poivrez.

4. Au moment de servir, moulez la viande dans des cercles en Inox sur des assiettes. Entourez-les avec le reste de condiments hachés. Accompagnez d'une salade d'herbes (cerfeuil, persil, estragon, ciboulette, aneth, basilic) et de graines germées (poireaux, betterave).

Comment remplacer la viande ? La viande est à consommer avec modération. Les œufs, les produits de la mer et les protéines végétales offrent de nombreuses autres possibilités de recettes crues et réjouissantes.



Cheesecake aux fruits rouges

Printemps, été, automne, hiver • Vegan
Préparation : 20 min • Repos : 4 h au frais

POUR 10 PERSONNES

Le fond

- 12 grosses dattes
- 170 g d'amandes entières (non émondées)

La « crème »

- 500 g de noix de cajou
- 10 cl de jus de citron (le jus de 2 à 3 citrons)
- 14 cl de beurre de coco ou d'huile de coco fondue
- 20 cl de lait de coco (seulement la partie crémeuse)
- 20 cl de sirop d'agave (ou d'érable)
- Fruits rouges (framboises, myrtilles, groseilles...) pour le décor

1. Préparez le fond du cheesecake : faites tremper les dattes dans de l'eau chaude pendant 10 min pour les ramollir. Pendant ce temps, passez les amandes au robot pour obtenir une poudre grossière. Ajoutez les dattes dans le robot et mixez. Formez une boule avec la pâte obtenue.

2. Placez un cercle à pâtisserie de 20 cm sur un plat de service et étalez la pâte en veillant à bien la presser contre le fond du plat. Réservez au frais.

3. Préparez la « crème » : faites tremper les noix de cajou dans l'eau pendant 4 h. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Ajoutez le parfum de votre choix (quelques myrtilles dans la moitié de l'appareil pour une saveur coco/myrtilles), puis remplissez le cercle à pâtisserie avec la préparation aux noix de cajou. Laissez prendre au réfrigérateur pendant 4 h.

4. Sortez le cheesecake 10 min avant de servir pour qu'il retrouve une texture crémeuse. Décorez de fruits rouges.

