

BONUS INCLUS
25 pages

LE GUIDE ANTI-BALLONNEMENTS
10 conseils pour apaiser votre ventre

LE CRUDIBOOK

AUTOMNE-HIVER 2026

25 RECETTES ULTRA FRAICHES & TWISTÉES
LA NOUVELLE FAÇON DE CROQUER LE CRU

Charles Brumauld, diététicien gourmet

©2026 – Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. Charles Brumauld est l'auteur et le seul titulaire des droits afférents à ce livre numérique. Toute utilisation, reproduction ou diffusion du contenu, sans autorisation écrite préalable, est strictement interdite.

Les informations, idées et recettes présentées dans cet ouvrage sont fournies à titre informatif.
Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un accompagnement personnalisé par un professionnel de santé qualifié.



BASTA LES CRUDI FADES !

Bienvenue dans votre CRUDIBOOK

Soyons honnêtes :
les crudités ont plutôt mauvaise presse.
On les imagine froides, tristes, sans saveur.
Un peu comme une punition en début de repas.

Et pourtant…
Elles peuvent être tout l'inverse :
- ultra colorées
- pleines de croquant
- super rapides à faire
- et étonnamment réconfortantes, même en automne-hiver.

MOI, JE DIS *NO PASSARAN* LA DÉPRIME DU RADIS !

Dans ce crudibook, j'ai rassemblé 25 recettes crues qui mettent des paillettes dans le palais !

Pas de liste d'ingrédients introuvables.
mais des associations malines avec ce twist qui fait la différence,
et oui, soyons audacieux, fous, libres :

une nouvelle façon de croquer le cru.

Pourquoi ce crudibook, Charles ?

- Parce que moi et les crudités, ça n'a pas toujours été le grand humour. Je me suis donc appliqué à moi-même un filtre strict : si la recette n'est pas un *banger**, elle quitte l'aventure du crudibook !

- Parce que cette épique époque patauge dans la soupe à la grimace. Euphémisme. Donc, go **remettre 95 tonnes de disco dans les assiettes !**

- Parce que je veux faire ma micro part pour réduire ce chiffre : 83 % des Français ne mangent pas assez de fibres. Les recos sont à 25 g/j de fibres, et si possible 30 g/j. On en est loin. Or, manger des fibres régulièrement est un facteur majeur de protection de votre santé**.

- Parce que je veux vous prouver par l'expérience du goût qu'on peut réconcilier "bon pour les papilles et bon pour la santé".
Hey, y'a pas que les cookies pour kiffer ! Même s'ils sont mignons, aussi.

- Parce qu'on a tout, en France, pour faire une crudité futée, maline, locale et facile à faire et qui tient compte des dernières recommandations du rapport EAT-LANCET d'octobre 2025 concernant les systèmes alimentaires sains, soutenables et équitables.
J'assume : ni mangue ni ananas dans cet ouvrage !

-parce que je vous ai réservé des surprises tout au long de ce grimoire gourmand, histoire de nourrir le sourire, la découverte et la joie.

Je vous souhaite une lecture croquante et curieuse, et surtout, autant de joie à parcourir ce crudibook que j'ai eu à le concevoir.

Charles.

*banger (prononcer "baimgueur") désigne dans l'industrie musicale un morceau particulièrement « efficace » et entraînant.

**Partula V, Deschasaux M, Druesne-Pecollo N, Latino-Martel P, Desmetz E, Chazelas E, Kesse-Guyot E, Julia C, Fezeu LK, Galan P, Hercberg S, Mondot S, Lantz O, Quintana-Murci L, Albert ML, Duffy D; Milieu Intérieur Consortium; Srour B, Touvier M. Associations between consumption of dietary fibers and the risk of cardiovascular diseases, cancers, type 2 diabetes, and mortality in the prospective NutriNet-Santé cohort. Am J Clin Nutr. 2020 Jul 1;112(1):195-207. doi: 10.1093/ajcn/nqaa063. PMID: 32369545.

J'ai fait simple et efficace.
Vous aurez besoin :

- d'une planche à découper, d'un bon couteau et d'un économe "basique". Voilà, dans ce grimoire, même s'ils ont leur utilité, vous n'aurez pas besoin de robots onéreux et autres extracteurs.
Pour celles et ceux qui n'ont pas de place dans leur cuisine, il existe des économes à "julienne".



(économe multifonctions disponible ici)



(Râpe à 4 faces disponible ici)

- d'une rape à 4 faces : un ustensile low-tech et efficace pour transformer n'importe quel légume en X textures différentes, sans effort. La 4ème face permet de trancher, donc à voir selon la place disponible en cuisine avec le prochain instrument.

- d'une mandoline : c'est vraiment la reine du "tranché net" : pour des lamelles ultra régulières, fines ou épaisses, en un clin d'œil.

Un outil intéressant pour couper des légumes facilement en grandes quantités et gagner du temps, pour les gratins (pommes de terre, courgettes...) ou les carpaccios bien fins ou du chou. Par rapport à la râpe, la mandoline ne fait que trancher, mais....elle le fait bien !



(mandoline disponible ici)

- de 5 à 7 minutes de votre temps.
Et un soupçon de joie !



Votre itinéraire









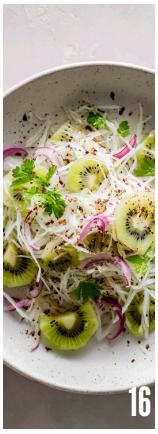
gourmand

















n’a pas







de









point



de















départ









Imposé...

BONUS

Votre guide anti ballonnements

1. Salade de chou rouge, pomme verte & noisettes croquantes

Ingrédients :

- ¼ de chou rouge
- 1 pomme verte type Granny Smith
- 1 petite poignée de noisettes
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Option : herbes fraîches (persil ?), zeste de citron.



Comment faire :

1.Émincez finement le chou rouge à la mandoline ou au couteau. Coupez la pomme en fines lamelles ou petits bâtonnets.

2.Mélangez le chou et la pomme dans un saladier avec le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre.

3.Laissez reposer 10 à 15 minutes pour attendrir légèrement le chou. Cela permet aux saveurs de discuter ensemble du temps qu'il fait. Et de se développer.

4.Faites griller les noisettes à sec dans une poêle. Concassez-les et ajoutez-les au moment de servir pour garder le croquant.

Variantes : pas de noisettes ? Des noix ou des graines de courge feront l'affaire.

Comment : en entrée, ou en accompagnement, dans un bowl ou avec des lentilles.

Préparation
10 minutes

Pour ?
2 personnes

2. Fenouil & orange sanguine à la méditerranéenne

Ingrédients :

- 1 bon bulbe de fenouil
- 1 orange sanguine
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques olives noires (type Kalamata)
- Quelques brins de persil plat ou d'aneth (je le mets par politesse, mais je veux qu'on me présente des gens qui aiment l'aneth!)
- Sel, poivre



Comment faire :

1.Émincez finement le fenouil à la mandoline ou au couteau. Coupez l'orange à vif en quartiers ou en fines tranches.

2.Dans un saladier, mélangez le fenouil, les morceaux d'orange, les olives, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

3.Ajoutez les herbes fraîches finement ciselées. Mélangez bien et laissez reposer quelques minutes pour que les saveurs s'harmonisent.

4.Servez aussitôt ou réservez au frais jusqu'au moment de déguster.

Pas d'orange sanguine ? Une orange classique ou une clémentine feront très bien le job !

Variante : Ajoutez un peu de zeste de citron, une pincée de sumac ou quelques graines de fenouil.
Comment : Idéal avec du pain pita, dans une assiette composée ou en topping sur des lentilles tièdes.

Préparation
5 minutes

Pour ?
2 personnes

3.Chou-fleur cru, grenade, zaatar & labneh citronné



Préparation
5 min

Pour ?
2 personnes

Le labneh est un fromage frais typique du Moyen-Orient, obtenu en égouttant du yaourt nature jusqu'à obtenir une texture dense et onctueuse. Doux, légèrement acidulé, il se déguste en tartinade ou en base crémeuse pour des salades ou des mezze.

Si vous n'avez pas d'épicerie orientale proche de chez vous, prenez du fromage frais, fouetté avec un peu d'huile d'olive et de sel, ça passe "crème".

Ingrédients :

- ¼ de chou-fleur
- 2 c. à s. de graines de grenade
- 100 g de labneh ou de yaourt égoutté
- 1 c. à c. de zaatar
- ½ citron (zeste + jus)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Comment faire :

1.Râpez finement le chou-fleur ou détaillez-le en petits bouquets très fins.

2. Dans un bol, mélangez le labneh avec le jus de citron, un peu de zeste, du sel et du poivre.

3.Étalez le labneh dans une assiette creuse. Déposez par-dessus le chou-fleur, les graines de grenade et le zaatar.

4.Arrosez d'un filet d'huile d'olive, et miam !

Variante : Ajoutez quelques feuilles de persil plat ou de menthe pour une touche de fraîcheur.

Comment : Servez en mezzé, en entrée chic ou avec des lentilles vertes pour un plat + rassasiant.

Alternative végétale : Mixez du tofu soyeux avec un peu de citron, d'huile d'olive et de sel. C'est pas exactement la même texture fondante, mais c'est pas loin quand même !

4. Endives, kaki, feta & pistaches

Ingrédients :

- 2 endives du Ch'nord
- 1 kaki mûr mais ferme
- 50 g de feta
- 1 c. à s. de pistaches concassées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique blanc ou de vinaigre de cidre (ou de riz, pour le côté doux)
- Poivre noir*



***Du poivre français ?** Et oui, ça existe ! Le macaron, cultivé à l'île de Ré, a un parfum fruité aux fins arômes de truffe. La variété Sichuan est également cultivée en Normandie, mais il faut bien chercher sur les internet !

Comment faire :

1. Détaillez les endives en fines lamelles. Coupez le kaki en tranches fines ou en petits dés.

2. Émiettez la feta. Mélangez endives, kaki et feta dans un saladier.

3. Ajoutez les pistaches, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc et un peu de poivre.

4. Mélangez délicatement pour ne pas écraser les morceaux de kaki.

Pas de kaki ? Il pousse dans le Gard et l'Ardèche. Si vous n'en trouvez pas, remplacez par une poire, ou une clémentine.

Alternative + locale aux pistaches : graines de courge ou tournesol, miam.

Tips : Ajoutez un peu de zeste de citron ou des herbes fraîches comme la ciboulette ou le persil plat (champion de la vitamine C!).

Comment : en salade du midi avec du pain complet ou sur un lit de lentilles vertes.

Préparation
Environ 6 min

Pour ?
2 personnes

Pas de pistaches ? Remplacez-les par des graines de courge ou des noix.



5.Carotte râpée, orange & abricots secs

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 orange
- 2 à 3 abricots secs bio
- 1 pincée de cumin moulu
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 6/8 feuilles de menthe
- 1 c. à s. de pistaches concassées (ou graines de courges)

Pour ?
2 personnes

Préparation
5 min

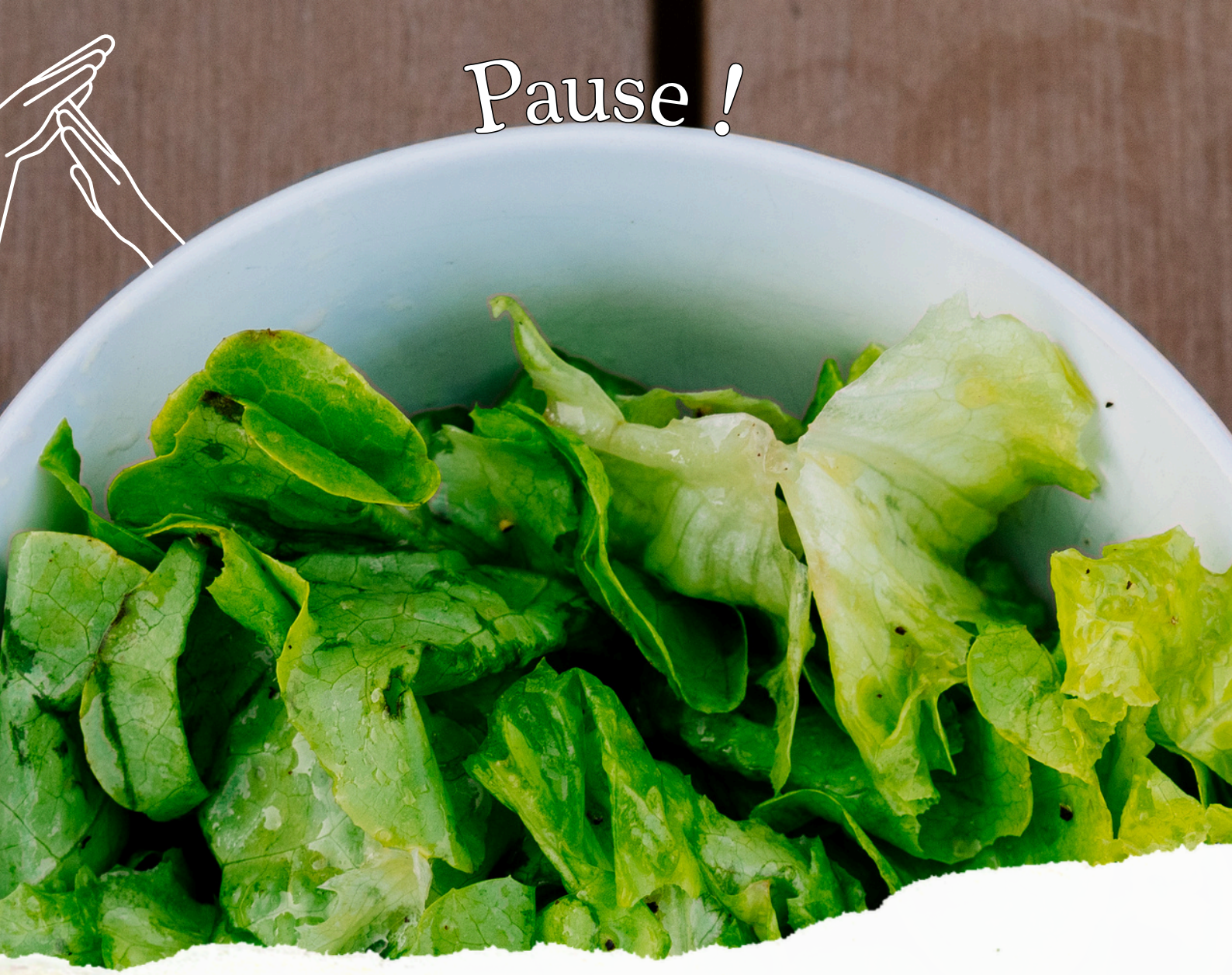
Comment faire :

1.Râpez les carottes. Pelez et prélevez les quartiers d'orange (ça passe crème avec une clémentine, aussi).

2.Coupez les abricots secs en petits morceaux. Mélangez carottes, orange, abricots, huile d'olive, cumin et une pincée de sel.

3.Ciselez la menthe fraîche et ajoutez-la en même temps que les pistaches concassées, en topping.

Comment : en entrée, un bon mix de fraicheur et de rondeur.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans l'Antiquité, la laitue fut à la fois considérée comme une plante ultra aphrodisiaque... ET... comme la "plante de la chasteté".

WTF ? →



Détendez-vous ! Oui, cette recette est incluse dans LE Crudibook, à la page 44.
Mais, avant d'y arriver, faisons un détour par notre lointain passé...

Les aliments crus ont suscité des attitudes ambivalentes au fil de l'histoire. Tantôt prescrits pour leurs vertus médicales, tantôt proscrits pour leurs dangers supposés, ils ont été investis de significations hygiéniques, digestives, morales et sociales très contrastées au fil de l'Histoire. Le "bon sens nutritionnel" est souvent un héritage culturel déguisé en science. C'est ce que je vais vous raconter dans ces mini-pauses historiques.

«Refroidir» l'organisme...

Dans les civilisations gréco-romaines, l'alimentation est pensée selon la théorie des quatre humeurs (sang, phlegme, bile jaune, bile noire) et des qualités «chaudes et froides» mais également «sèches et humides » héritée d'Hippocrate et Galien : les légumes et herbes crues sont classés parmi les aliments froids et humides, lesquels sont censés «rafraîchir» le corps.
Selon les connaissances scientifiques de l'époque, cette propriété serait bénéfique pendant l'été ou pour les tempéraments fiévreux afin de « refroidir » l'organisme.

D'une manière générale, les crudités ne sont pas bannies dans l'Antiquité, mais il convient de les consommer à bon escient, et surtout, sans excès : à Rome, on sert en début de banquet une crudité appétitive (l'équivalent de notre hors-d'œuvre) composée de laitue, d'endives, de pourpier ou de radis assaisonnés, afin d'« ouvrir l'estomac ». Pas plus.

...ou le «réchauffer»

Les crudités dans l'Antiquité portent aussi une **charge symbolique**. Les anciens Égyptiens la consacraient au dieu de la fertilité *Min* et la tenaient pour aphrodisiaque (en raison de sa sève laiteuse évoquant la semence

→



Rare illustration de frère Joseph tâtant sa laitue, et peut-être ses désirs inavoués, insondables, inconscients ? (©LLC-Les Lutins de Charly)

masculine, tout un programme!) alors que les Grecs et les Romains la classaient au contraire parmi les plantes anaphrodisiaques (« plante des eunuques ») censées éteindre le désir sexuel.

Lactucine calmante

Cette association renverrait probablement à l'effet sédatif que l'on prêtait à la plante sur l'appareil génital. La laitue contient en effet une substance naturelle responsable de son amertume : la lactucine. Celle-ci agirait sur l'organisme d'une manière comparable à la morphine, mais avec une puissance extrêmement faible.

Une étude récente (Wesołowska et al., 2006) menée chez l'animal montre qu'il faudrait ingérer des dizaines de kilos de laitue par kilo de poids corporel pour obtenir des effets proches de ceux de l'ibuprofène.

En l'absence de données chez l'humain, à l'époque comme aujourd'hui, cette réputation de « plante de la chasteté », héritée de l'Antiquité gréco-romaine, s'est néanmoins perpétuée dans le monde chrétien latin, où la laitue a été valorisée pour sa supposée capacité à apaiser les désirs.

Dans le champ de l'alimentation, certains mythes traversent les siècles avec une étonnante ténacité !

On reprend les recettes ? →



75

Le nombre d'années perdues, en moyenne, à mesurer l'impact glycémique de 2 cuillères à soupe de pop corn dans une salade de crudités.

Source : étude menée en partenariat avec l'Institut du Doigt Mouillé (IDM) pour Détentez-vous *magazine.*

6.Chou rouge, orange, coriandre & popcorn au zaatar

Ingrédients :

- ¼ de chou rouge
- 1 orange
- 1 c. à s. de raisins secs
- Quelques brins de coriandre fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à s de citron (jus)
- 20 g de grains de maïs à popper
- 1 c. à c. de zaatar
- 1 c. à c. d'huile de tournesol (cf popcorn)
- 1 c. à c. de zaatar



Comment faire :

1.Préparez le popcorn : faites chauffer 1 c. à c. d'huile dans une casserole à feu moyen, ajoutez les grains de maïs, couvrez et laissez éclater. Quand les "pops" ralentissent, retirez du feu. Laissez refroidir.

2. Émincez finement le chou rouge. Coupez l'orange en suprêmes ou en petits morceaux.

3. Dans un saladier, mélangez le chou, l'orange, les raisins secs, l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.

4. Ajoutez la coriandre ciselée (ou le persil!) et mélangez délicatement.

5. Saupoudrez le popcorn refroidi de zaatar, puis ajoutez-le juste avant de servir pour qu'il reste bien crousti :)

Pas de zaatar ? Origan, thym, sésame, cumin et une pincée de sel = nickel ! Je vous déconseille de faire cuire le pop-corn avec le zaatar, les herbes séchées vont griller et rester au fond de la casserole. Le pop-corn, c'est à la toute fin, en topping !

Préparation
8 minutes

Pour ?
2 personnes

7.Coleslaw d'hiver : navet boule d'or, pomme & noix

Ingrédients :

- 1 petit navet boule d'or
- ½ pomme bio
- 1 petite poignée de cerneaux de noix
- 1 c. à c. de moutarde douce (type Savora ou moutarde au miel)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile de noix (ou olive)
- Sel, poivre



"Koosla", en néérlandais, signifie, "salade de chou". Originaire des Pays-Bas, le coleslaw est une salade de chou cru râpé, souvent mélangé à des carottes et une sauce crémeuse (mayonnaise ou vinaigrette).

Comment faire :

1.Râpez le navet et la pomme. Placez-les dans un saladier avec un filet de citron pour éviter qu'ils noircissent.

2.Concassez grossièrement les noix et ajoutez-les au mélange.

3.Dans un petit bol, mélangez la moutarde, le reste de jus de citron, l'huile, du sel et du poivre.

4.Versez la sauce sur le coleslaw, mélangez bien, et servez aussitôt ou après 15 min de repos

Variante : Ajoutez un peu de persil plat, ou une pincée de curry doux pour relever un peu.
Comment : Parfait en accompagnement de galettes végétales, de lentilles ou dans un sandwich d'hiver.

Le navet boule d'or est une variété ancienne à chair jaune pâle et à goût tout doux. Son goût est légèrement sucré, un peu noisetté, sans l'amertume ni la force parfois marquée du chou cru.

Préparation
6 minutes

Pour ?
2 personnes

Légume d'hiver typique, le panais surprend par sa douceur légèrement sucrée, entre carotte blanche et noisette fraîche. Il dialogue en douceur avec des agrumes, des herbes et des épices (soft). Et en +, il reste ferme plusieurs jours au frigo, parfait pour les repas "j'ai rien dans le frigo".



8. Panais, kiwi, oignon rouge & sumac

Ingrédients (2 pers) :

- 1 petit panais
- 1 kiwi ferme
- ¼ d'oignon rouge
- Quelques feuilles de persil plat
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- ½ c. à c. de sumac
- Sel, poivre

Préparation
5 à 6 minutes.

Comment faire :

1.Râpez finement le panais. Coupez le kiwi en petits dés. Émincez l'oignon rouge en fines lamelles.

2. Dans un saladier, mélangez le panais et l'oignon rouge.

3. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le sumac, du sel et du poivre. Mélangez bien. Et au dernier moment, rajoutez le kiwi (sinon, il se ramollit quand on mélange !) .

Variante : des graines de sésame ou de courge en plus :)

Pas de sumac ? Remplacez par une pincée de paprika doux (ou fumé) ou un trait de vinaigre de framboise.

09. Yamitsuki



Préparation
30 min

Pour ?
2 personnes

Yamitsuki = orgasme ?

Presque. Au Japon, on l'appelle "yamitsuki", ce qui signifie littéralement "**tellement bon qu'on ne peut plus s'en passer**". Ce chou blanc assaisonné est une star des izakaya, les bars à saké japonais, où il est servi en entrée simple mais ultra savoureuse.
***vous pouvez aussi remplacer le miso blond par ½ cube bouillon de légumes.

Ingrédients :

- 250 g de chou blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé + idem de graines de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- ½ c. à café de sucre brun
- 1 c.à café de miso blond*
- 1 belle pincée de sel
- 1 pincée de piment en poudre
- Poivre du moulin

Comment faire :

1.Préparez le chou. Au couteau ou à la mandoline, émincez finement le chou blanc. Massez avec une belle pincée de sel pour l'attendrir et réservez dans un saladier.

2.La sauce, le coeur de la recette.
Pelez et désarmez l'ail. Mixez l'ail, le sucre, l'huile de sésame, le vinaigre, le cube de bouillon émietté, une pincée de sel et 1 c. à soupe d'eau chaude pour le liant. Vous devez obtenir une pâte lisse, bien parfumée.

3.Assemblez & assaisonnez.
Versez cette sauce sur le chou, ajoutez les graines de sésame, le poivre et le piment.Mélangez à la main pour bien enrober chaque feuille. Servez aussitôt !

Tips : pour un résultat plus tendre et savoureux, laissez les saveurs discuter 10 min à température ambiante avant de servir.

10.Carpaccio mi cuit mi cru de butternut, carottes & radis

Ingrédients :

- ¼ de courge butternut
- 2 belles carottes
- 6 à 8 radis
- 1 orange bio
- 1 c. à s. de miel
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petite poignée de noisettes concassées
- Quelques brins de persil plat

Comment faire :

1.Préchauffez le four à 160 °C. Épluchez la butternut, retirez les graines et tranchez-la finement à la mandoline.

2.Disposez les tranches sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 20 minutes. Laissez refroidir.

3.Pendant ce temps, épluchez les carottes, lavez les radis, et émincez-les très finement à la mandoline.



Pas le temps de cuire la courge ? Utilisez-la crue, tranchée très finement à la mandoline, et laissez-la mariner 20 min dans la sauce pour l'attendrir légèrement.

4.Râpez le zeste de l'orange et pressez-la. Mélangez dans un petit bol : le jus, le zeste, le miel et l'huile d'olive.

5. Dressez joliment les tranches de légumes dans les assiettes, arrosez avec la moitié de la marinade, puis laissez reposer 15 à 60 minutes au frais.

6. Juste avant de servir, ajoutez les noisettes concassées, quelques feuilles de persil plat, un peu de fleur de sel et du poivre.

Préparation
60 ou 6 minutes !

Pour ?
2 personnes



LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur le plan social, les crudités au Moyen Âge tracent en filigrane une ligne de démarcation entre classes. D'un côté, les riches. De l'autre, les pauvres.

WTF ? →



Groupe de voyageurs bariolés qui se mettent bien, partageant un repas simple composé de pain et de vin (XIVe siècle, au doigt mouillé) (©LLC-Les Lutins de Charly)

Dans la mentalité médiévale, manger cru est largement perçu comme opposé à la civilisation.

Les “ensauvagés”

Cuire les aliments, c’est les « cultiver » par l’art culinaire, tandis que les consommer crus est associé à l’état brut de la nature. Ainsi, « le "cru" [n’était] pas de la cuisine », affirment les historiens, étant considéré comme une « non-cuisine » réservée aux ascètes et aux êtres “ensauvagés”.
Ainsi, **ne pas cuire ses aliments, c’est s’écarter du mode de vie « civilisé »** des villes et des cours.
Cette idée explique pourquoi les recettes médiévales formelles contiennent très peu de fruits ou légumes frais : les tables aristocratiques jugeaient que ce qui est cru n’est pas un mets digne d’être « cuisiné ».

On rejoint un peu la diététique des humeurs qui se méfiait des aliments crus.La base de l’alimentation paysanne médiévale repose sur les céréales (pain, bouillies) et les légumes du potager (choux, navets, oignons, aussi légumineuses) souvent accompagnés de pain noir ou incorporés en soupe.

Vs “les civilisés”

L’élite, de son côté, mange peu de crudités en dehors du contexte monastique.
À la table des seigneurs figurent plutôt les plats rôtis (viandes, gibier à plumes), bouillis et finement épicés et les fruits des arbres.
Cette image traduit bien le préjugé de l’époque : ce qui vient du sol (racines, plantes basses) est vulgaire, terre-à-terre, tandis que ce qui vient du ciel ou des arbres (volaille, fruits) est considéré comme plus noble.

→



Repas de paysans rustique, “hmm, ça vous brûle la langue” (©LLC-Les Lutins de Charly)

Quelques scènes de la vie quotidienne (par exemple dans le Ménagier de Paris) montrent des travailleurs des champs prenant un repas sommaire sur le pouce : du pain, du fromage et un légume cru (radis, oignon). Ce casse-croûte paysan illustre bien la différence entre manger pour survivre (même du cru s’il le faut !), et manger par choix gastronomique.

Manger cru par nécessité portait ainsi un stigmate social très fort au Moyen-Âge, symbole de misère et d’absence de « civilisation ».
Pour preuve, le terme même de « crudité » a pris en ancien français le sens d’un « aliment mal cuit ou indigeste ».

En mode : “ne mange pas ça, ça va te donner des crudités” comme si c’était synonyme d’“inconforts”.

Pour finir sur ce “besoin de distinction” entre les catégories aisées et les plus pauvres, remarquons que les paysans avaient en réalité une connaissance fine des plantes sauvages comestibles.
Ce savoir botanique empirique leur permettait de varier un peu leur ordinaire en cueillant pissenlits, cresson, ail des champs, etc.

Ces plantes étaient soit ajoutées aux soupes, soit consommées crues en salade rustique assaisonnée de vinaigre (quand ils en avaient).

*sources : Mémorial portatif de chronologie, d'histoire industrielle, d'économie politique et de biographie etc, page 183, par Emmanuel de Laubespin + Paul Massé, Histoire économique et sociale du monde (Tome 1), 2011, p 90, +B. Laurioux, Les Livres de cuisin médiévaux..., op. cit., p. 17 + Le Ménagier de Paris. Traité de morale et d'économie domestique, composé en 1393 par un bourgeois parisien.

On reprend les recettes ? →

11.Fenouil, clémentine & olives noires

Ingrédients :

- ½ bulbe de fenouil
- 1 clémentine
- 6 à 8 olives noires (Kalamata ou de Nyons)
- Quelques brins de coriandre fraîche
- Zeste de ½ citron bio
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation
Environ 7 min

Pour ?
2 personnes

Comment faire :

1.Émincez très finement le fenouil (au couteau ou à la mandoline). Pelez la clémentine et séparez les quartiers.

2. Coupez les olives en deux. Prélevez le zeste de citron à l'aide d'une râpe fine ou d'un économe.

3. Dans un saladier, mélangez le fenouil, la clémentine, les olives et la coriandre ciselée.

4.Arrosez d'huile d'olive, ajoutez le zeste, salez, poivrez, mélangez doucement. Dégustez tendrement.



12.Champignons, poire, roquette & noisettes

Ingrédients :

- 6 champignons de Paris
- 1 petite poire ferme mais juteuse (type Comice ou Conférence)
- Une petite poignée de roquette
- 1 c. à s. de noisettes concassées ou grossièrement hachées
- 1 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à c. de jus de citron
- Fleur de sel, poivre



Nettoyez les champignons sans les tremper : utilisez un chiffon propre ou un essuie-tout humide pour enlever la terre. C'est pratique, l'eau, mais ça les ramollit.

Comment faire :

1.Nettoyez les champignons, puis émincez-les finement. Arrosez-les tout de suite avec le jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

2.Coupez la poire en fines tranches ou en petits quartiers. Laissez la peau si elle est fine, pour le visuel.

3.Dans une assiette, répartissez les lamelles de champignons, la roquette et les morceaux de poire.

4.Arrosez d'huile de noix, salez, poivrez et puis parsemez de noisettes.

Variante : Ajoutez quelques feuilles de persil plat et miam !

Pourquoi je l'aime : c'est une entrée simple et rapide à faire, des matières grasses végétales de qualité et surtout, elle est gustativement équilibrée : petit pep's poivré de la roquette, la jutosité et le sucrant naturel de la poire s'équilibrent plutôt bien avec le côté légèrement terreux des champignons.

Préparation
6 minutes

Pour ?
2 personnes

13. CHOU BLANC COMME AU JAP'



Préparation
30 min

Pour ?
2 personnes

Astuce de pro : bain glacé après émincage

Au Japon, après avoir émincé le chou finement, on le plonge 5 à 10 min dans un bol d'eau glacée (avec glaçons si possible). Ainsi, le chou devient encore plus croquant, les fibres se resserrent légèrement, et la couleur reste bien vive. Egouttez ensuite, et séchez-le avec une essoreuse à salade ou un torchon propre avant de l'assaisonner.

Ingrédients :

- ¼ de chou blanc
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile neutre (tournesol, colza ou pépins de raisin)
- 1 c. à c. d'huile de sésame grillé
- 1 c. à c. de sucre blond ou miel
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé (optionnel mais...miam!)
- 1 pincée de sel

Comment faire :

1.Émincez le chou le plus finement possible, à l'aide d'une mandoline.

2.Mettez-le dans un saladier avec une pincée de sel, mélangez bien, et laissez reposer 15-20 min.

3.Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la sauce jusqu'à dissolution complète du sucre ou du miel.

4.Rincez le chou et essorez-le.

5.Mélangez avec la sauce, laissez reposer 20-30 min minimum au frais avant de servir.

Tips : tiédir légèrement la sauce (sans la cuire) pour faire fondre le sucre ou le miel, et bien lier tous les arômes.

Topping : graines de sésame ou un trait de wasabi dilué pour relever l'aventure.

14.Carpaccio de betterave chioggia

Ingrédients :

- 1 petite betterave chioggia crue (à défaut une betterave, nickel aussi)
- 40 g de feta
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- ½ citron (jus + zeste)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Fleur de sel, poivre



Originaire d'Italie, **la betterave chioggia** se distingue par ses cercles roses et blancs, assez hypnotisants !
Elle est plus douce et moins terreuse que la rouge, parfaite en carpaccio ou râpée crue. Si vous n'en trouvez pas, la betterave rouge crue ou jaune font aussi l'affaire !

Comment faire :

1.Épluchez la betterave et coupez-la en très fines rondelles à la mandoline façon carpaccio. Disposez-les à plat dans deux assiettes.

2.Émiettez la feta par-dessus, répartissez quelques feuilles de menthe ciselées, et râpez un peu de zeste de citron.

3.Arrosez de jus de citron, puis d'huile d'olive. Ajoutez le piment d'Espelette, une pincée de fleur de sel et du poivre.

4.Laissez reposer 5 à 10 minutes au réfrigérateur pour que les saveurs échangent de manière constructive, puis servez bien frais.

Variante : Remplacez la feta par un fromage frais de chèvre ou de la mozzarella vegan de chez DreamFarm.

Twist sucré-acide : Ajoutez un filet de miel ou de vinaigre balsamique blanc pour équilibrer l'acidité du citron et le sel de la feta.

Préparation
15 minutes

Pour ?
2 personnes

15.Rutabaga, raisin noir, grenade & noix

Ingrédients :

- 1/2 rutabaga (voire plus)
- 1 petite grappe de raisin noir (env. 10 grains)
- 2 c. à s. de graines de grenade
- 1 petite poignée de cerneaux de noix
- 1 c. à s. de vinaigre de framboise (ou balsamique)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de paprika doux ou piment d'Espelette
- Fleur de sel, poivre du moulin



Le rutabaga est un légume-racine ancien, croisement entre un chou et un navet, originaire d'Europe du Nord. Sa chair jaune pâle est plus douce et plus sucrée que le navet, avec une petite pointe poivrée, assez facile à marier avec des fruits, des épices ou des herbes.

Comment faire :

1.Épluchez le rutabaga, puis râpez-le ou taillez-le en fines lamelles à la mandoline. Mettez-le dans un saladier.

2.Coupez les grains de raisin en deux. Ajoutez-les au rutabaga avec les graines de grenade.

3.Concassez grossièrement les noix et ajoutez-les à la préparation.

4.Arrosez avec l'huile d'olive et le vinaigre. Ajoutez le paprika doux, du sel et du poivre. Mélangez délicatement.

5.Laissez reposer 5 à 10 minutes pour que les saveurs entament une vraie conversation.

Variante: ajoutez un peu de zeste d'orange pour plus de peps, ou une pincée de cannelle pour une version + "réchauffante".

Tips : vous pouvez substituer la grenade, produite dans le sud de la France, en Corse ou en Espagne l'hiver, par des petits morceaux d'abricots secs.

Préparation
15 minutes

Pour ?
2 personnes



LE SAVIEZ-VOUS ?

À la Renaissance (XVI^{e} siècle), les crudités reviennent en grâce dans certains milieux, notamment sous l'influence de l'Italie. Mais il fallait les consommer avec modération, avec du sel et...du vin !

WTF ? →



Le Banquet des puissants, à la Renaissance (que des mecs, voilà voilà...). Trouvez le melon sur cette photo, hi hi... (©LLC-Les Lutins de Charly)

"Qui vin ne boit après salade est en danger d'être malade".Parlons-en.

Les échanges culturels avec l'Italie (mariages, guerres, voyages...) introduisent en France de nouvelles habitudes alimentaires. Les nobles italiens apprécient les salades fraîches assaisonnées d'huile d'olive et de vinaigre, une tradition héritée en partie de l'Antiquité romaine. Peu à peu, les jardins français se dotent de laitues « romaines » et d'herbes à salade. Rabelais, de retour de Rome vers 1535, rapporta des graines de laitue italienne qu'on nomma ensuite « pommée » et qui fut cultivée en Anjou.

Avec modération....

Mais les médecins humanistes restent méfiants vis-à-vis des aliments crus.

Ceux-ci adaptent néanmoins leurs recommandations : plutôt que d'interdire la salade, on conseille de la consommer au bon moment (en début de repas) et avec modération.

Note pour plus tard : "le bon moment" et les "portions", ça ne vous rappelle rien ?
Injonction nutritionnelle, quand tu nous tiens !

...sauf sur le vin !

On continue aussi de prôner les "correctifs" : Ainsi, le melon (rapporté du roi Charles VII de retour des guerres d'Italie) est déclaré dangereux si celui-ci est consommé « excessivement froid et humide ».



"Mets de l'huile, mets de l'huile!", rare illustration des "trois mecs qui savent tout sur tout". (©LLC-Les Lutins de Charly)

Les auteurs de la Renaissance perpétuent la maxime selon laquelle « qui mange melon sans boire vin, fait un mal sans pareil ». La même logique vaut pour les salades : on affirme qu'il faut absolument boire du vin après une salade, sous peine de tomber malade.

Un dicton populaire du XVIe siècle prévient : « Qui vin ne boit après salade est en danger d'être malade ». Ce proverbe, attesté dès 1578-1579 et répété jusqu'au XVIIIe siècle, montre l'ancrage de cette croyance. Ces principes à valeur diététique, majoritairement véhiculés par la culture orale, ont influencé les choix alimentaires et les pratiques de l'époque.

Ces mises en gardes répétées et documentées contre la salade sont assez documentées*, perdurent jusq'au XVIIème siècle et les progrès de la chimie.

Une dure à cuire

En attendant, la salade, comme les fruits crus, passe pour froide et difficile à "cuire" :
Pourquoi ? Parce qu'on pensait que le vin, chaud et sec, le sel et l'huile (réputés "chauds) équilibraient la froideur humide de la verdure crue et facilitaient son passage dans les "sucs nourriciers" du corps.
Chaque époque avance selon l'état des connaissances scientifique de ladite époque, ne l'oublions pas !

*sources: Meurier. 1578 ; Loux et Richard. n° 1254. Loux et Richard. n° 1175. Loux et Richard. n° 1969 ; Leroux De Lincy. p. 216.

On reprend les recettes ? →

16.Duo topinambour & carotte

Ingrédients :

- 1 carotte moyenne
- ½ topinambour (environ 60 g une fois râpé)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile de noisette
- 1 petite poignée de noisettes (environ 15 g)
- ½ c.à.c de cumin moulu ou 1c.à.c de graines de fenouil
- Sel et poivre du moulin



Le topinambour est riche en inuline, une fibre prébiotique excellente pour le microbiote… mais qui peut provoquer gaz et ballonnements si on n'y est pas habitué. Le bon *move* c'est de faire du topinambour en soutien, pas en base (genre pas plus d' ⅓ dans la recette) et de l'associer à un légume ou fruit + neutre digestivement (kaki, pommes, carottes…) + le râper finement + le faire mariner.

Comment faire :

1.Epluchez et râpez finement la carotte et le topinambour (+ c'est fin, + c'est digeste).

2.Mettez-les directement dans un saladier et arrosez-les avec le jus de citron. Pourquoi? L'acide va commencer à les attendrir et limiter l'effet "ballon".

3.Ajoutez l'huile de noisette, le cumin ou les graines de fenouil, un peu de sel et de poivre. Mélangez pour que tout s'imprègne.

4.Laissez reposer/mariner minimum 30 minutes au frais, la clé pour une meilleure digestibilité.

5.Torréfiez les noisettes à sec 5 minutes à la poêle (ou pas, vous êtes libre) et concassez-les grossièrement. Ajoutez-les à la salade.

Les graines de fenouil sont réputées pour apaiser les ballonnements et stimuler la digestion. Il s'agit d'usages traditionnels, qui ne constituent pas une recommandation thérapeutique au sens du rapport de l'Agence Européenne des Médicaments (EMA)*.

Préparation
35 minutes

Pour ?
2 personnes

*European Medicines Agency. (2023). Final assessment report on Foeniculum vulgare Miller subsp. vulgare var. vulgare, fructus and Foeniculum vulgare Miller subsp. vulgare var. dulce (Miller) Battandier & Trabut, fructus. (EMA/HMPC/818933/2022). European Medicines Agency



1

Cocorico ! La France est le 1er importateur européen d'avocat. Sur la saison 2023/24, on en a mangé 160 000 tonnes. Hum. S'il est de + en + produit dans le Sud de la France, la culture de cet "or vert" reste encore anecdotique par rapport à la demande qui ne fait qu'augmenter (+ 6,07 % en 2024). D'où cette recette gourmande et savoureuse...

Source : World Avocado Organisation (WAO) + le Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes (CTIFL)

17. Guacamole au brocolis

Ingrédients :

- ½ tête de brocoli, voire 1 tête selon la taille
- 2 à 3 tomates séchées (cf la saison)
- ½ oignon rouge (ou échalote)
- 1 filet d'huile d'olive
- Le jus d'½ citron
- Sel, piment d'Espelette (ou épices guacamole ou assaisonnement maison)
- 2 carottes ou des crackers (pour le dip)



Comment faire :

1.Détachez les fleurettes du brocoli, puis faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres (le couteau doit s'enfoncer).

2.Egouttez-les et plongez-les aussitôt dans un bol d'eau glacée (avec glaçons) pour fixer leur couleur, puis égouttez.

3.Mixez le brocoli avec les tomates séchées, l'huile d'olive et le jus de citron.

4.Coupez l'oignon rouge en petits cubes et incorporez-le à la purée.

5.Salez, ajoutez un peu de piment, et les épices et servez bien frais.

+ d'onctuosité : bon, clairement, ce sera pas aussi "fat" qu'un guacamole puisque 100 g d'avocat contiennent 20 g de lipides (le brocoli, 0,36 g/100 g). LOGIQUE !
Mais vous pouvez rajouter 1 c. à s. de purée de graines de tournesol dans le mix ou un yaourt végétal (soja) pour une texture + fluide.

Préparation
10 minutes

Pour ?
2 personnes

18. Duo de choux au yuzu



Préparation
7 min

Pour ?
2 personnes

Personnellement, je fais le chou à la mandoline, et le chou-rave et la pomme au couteau, en lamelles. En cas de flemme, ces 2 derniers s'accordent aussi avec un peu de mâche, je pose ça là ! Petite tendresse pour le chou-rave : pas piquant, pas amer, légèrement sucré, entre le radis et la pomme. Topping : brisures de cacahuètes. Ce petit twist thaï, croquant et grillé ravigore la douceur du duo de choux.

Ingrédients :

- ¼ de petit chou rouge
- ½ chou-rave
- 1 pomme verte type Granny Smith
- 1 c. à s. de jus de yuzu (ou mélange citron vert + orange si vous n'en trouvez pas)
- 1 c. à s. d'huile neutre (pépin de raisin, tournesol...)
- 1 poignée de coriandre fraîche ciselée (ou persil, si vous avez le gène OR6A2 = la coriandre goûte, pour vous, le liquide vaisselle)
- Sel et poivre

Comment faire :

1.Émincez finement le chou rouge à la mandoline ou au couteau.

2.Épluchez le chou-rave et la pomme, puis râpez-les ou coupez-les en julienne très fine (= en bâtonnets fins).

3.Mettez tous les légumes dans un saladier.

4. Dans un petit bol, fouettez le jus de yuzu avec l'huile, du sel et du poivre. Versez sur les légumes.

5.Ajoutez la coriandre fraîche et mélangez bien.

6.Laissez les saveurs discourir 20 minutes au frais sur l'opportunité d'une nouvelle dissolution Vs élections Vs démission, afin que le chou s'attendrisse.

19. Pickles de radis Blue Meat

Ingrédients :

- 300 g de radis Blue Meat bien fermes
- 150 ml de vinaigre de cidre (ou vinaigre cristal)
- 225 ml d'eau
- 30 g de sucre blond
- 1 c. à c. de sel
- Quelques grains de poivre noir entiers
- (Option) ½ c. à c. de graines de moutarde
- (Option) ½ c. à c. de graines de coriandre



Le radis Blue Meat, aussi appelé radis bleu, est une variété ancienne originaire d'Asie, à la chair pâle veinée de violet. Doux, juteux et peu piquant, il se déguste cru, en lamelles ou en pickles. Il pousse en France de l'automne au début du printemps, profitez-en !

Comment faire :

1.Lavez et épluchez les radis et coupez-les en fines rondelles ou lamelles (environ 1 à 2 mm) à la mandoline.

2.Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre, l'eau, le sucre, le sel et les grains de poivre + graines d'aromates si vous en utilisez.

3.Placez les rondelles de radis dans un bocal stérilisé (type "Le Parfait") et versez immédiatement le liquide chaud sur les radis jusqu'à 1 cm du bord.

4.Fermez hermétiquement, laissez refroidir puis réfrigérez. Idéalement : dégustez après 24 h minimum, mais 48 h c'est encore mieux pour les saveurs.
Conservez au frais : ces pickles se consomment dans les 2 à 3 semaines après ouverture.

Comment : Pour relever une salade de chou, posés sur une tartine de houmous ou de chèvre frais en collation, disposés dans un bowl de riz avec des légumes rôtis ou à l'apéro direct dans une coupelle avec des crackers.

Préparation
1 heure environ

Pour ?
2 personnes

20.Celeri-rêve

Ingrédients :

- ¼ à 1/2 céleri-rave moyen
- 1 petite pomme bio
- 1 c. à soupe de raisins secs bruns
- 2 c. à soupe de yaourt nature (ou végétal)
- 1 c. à café de moutarde douce (ou en grains)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Toppings possibles : persil plat ciselé, oignon rouge émincé , noix concassé, graines de courge toastées ….

Comment faire :

1.Râpez finement le céleri-rave (râpe fine ou mandoline) et la pomme (un peu moins finement, #texture).

2.Dans un bol, mélangez yaourt, moutarde, citron, huile, sel, poivre. Ajoutez le céleri, mélangez, laissez discuter au frais.

3.Servez bien frais, avec les toppings ajoutés au moment du dressage.

Une recette facile, simple et légère de rémoulade revisitée, parfaite pour une entrée façon "dej du dimanche" !

Préparation
4 minutes

Pour ?
2 personnes





LE SAVIEZ-VOUS ?

À la fin du XIXe siècle, la crudité bascule du soupçon à la promesse. Entre microbes, choléra et découvertes de Pasteur, la peur s'invite dans l'assiette.
Mais la science naissante retourne le verdict : le cru devient, peu à peu, un allié de santé.

WTF ? →



"Tu trouveras, mes blessures et mes faiblesses, celles que j'avoue, qu'à demi-mot", by Louis Pasteur, un homme qui a beaucoup cherché. Et pas mal trouvé. (©LLC-Les Lutins de Charly)

De nouvelles peurs alimentaires émergent en raison des progrès de la science, notamment la compréhension des maladies infectieuses. C'est l'époque des grandes pandémies de choléra qui ravagent l'Europe. Avant même que le germe du choléra ne soit identifié, les médecins constatent que la maladie provoque de violentes diarrhées et soupçonnent une origine alimentaire. Par mesure de précaution, les autorités sanitaires émettent des consignes : éviter les crudités, les fruits non cuits, l'eau non bouillie, etc.

Crudités = danger ?

Après la théorie des miasmes, la découverte des microbes par Pasteur (années 1860), puis de certaines parasitoses digestives incite à la plus grande vigilance vis-à-vis des crudités. On apprend que des légumes arrosés d'eau souillée peuvent transmettre des parasites (ténia, ascaris) ou des bactéries pathogènes. Ainsi, l'eau de cresson des ruisseaux est identifiée comme source de la douve du foie chez les amateurs de cresson cru.

Le discours médical popularisé insiste : il faut laver à grande eau vinaigrée toutes les crudités, ou mieux, les ébouillanter légèrement. Les manuels d'hygiène conseillent d'ailleurs de ne jamais mélanger aliments crus et cuits (par crainte de transmission microbienne croisée), un principe de sécurité alimentaire toujours en vigueur aujourd'hui.

*sources: "Mœurs parisiennes, le marché des innocents", Le Charivari, 2 novembre 1839 + ce long récit de l'historien André B.Sobocinski concernant la lutte de la Marine (US) contre le scorbut (je vous ai mis la VF)



OSS 117 aime se “beurrer la biscotte”. Stuart, en bon marin anglais, préfère embrasser les imprévus et les citrons. (©LLC-Les Lutins de Charly)

Parallèlement, la science de la nutrition naissante réhabilite partiellement les crudités en leur découvrant des atouts. Vers la fin du XIXe siècle, on identifie le rôle essentiel des vitamines contenues dans les végétaux frais, en particulier la vitamine C qui prévient le scorbut.

Crudités = santé ?

Ainsi, les marins anglais apprennent à consommer du jus de citron cru pour ne pas tomber malades durant les longues traversées, une pratique qui donnera aux Britanniques le surnom de « Limeys » (mangeurs de citrons verts). De même, certains médecins français commencent à recommander aux convalescents et tuberculeux une alimentation enrichie en crudités (salades d’orange, jus de raisin, etc.) pour stimuler l’appétit et apporter des éléments « vivifiants ». Néanmoins, les vieilles habitudes perdurent. Une enquête de 1877 notait que dans la population ouvrière parisienne, rares étaient ceux qui mangeaient de la laitue crue en dehors des périodes chaudes, et encore, toujours bien vinaigrée.

Entre peur et progrès, la “salade hygiénique » bien lavée, servie avec propreté se taille une place de choix dans les restaurants bourgeois soucieux de santé. L’image de la crudité passe lentement de « potentielle menace » à « élément de diète équilibrée », grâce aux lumières de la science.

On reprend les recettes ? La prochaine déchire ! →

20.Chou rouge, pois chiches & tahini-citron

Ingrédients :

- ¼ de chou rouge
- 120 g de pois chiches cuits (environ ½ boîte)
- 2 c. à soupe de tahini (de la purée de sésame)
- Le jus d'½ citron
- 1 à 2 c. à soupe d'eau
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de persil plat



Last minute, si vous pouvez ! Dès la coupe, l'oxydation détruit les anthocyanes du chou (ces antioxydants violets) et la vitamine C du persil. Pour préserver tous leurs bienfaits, préparez vos végétaux juste avant de déguster, si possible! (#rushduquotidien)

Comment faire :

1.Émincez finement le chou rouge à la mandoline. Si vous n'avez qu'une couteau, émincez bien finement, mettez un peu de sel, massez-le 5 minutes (d'où l'expression se "prendre le chou") pour l'attendrir. Égouttez les pois chiches et rincez-les.

2.Dans un bol/saladier, mélangez le tahini, le jus de citron, l'eau, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Mélangez avec le chou et les pois chiches. Parsemez de persil ciselé juste avant de servir.

Pourquoi de l'eau ? Parce que le tahini "saisit" souvent au contact du citron. L'eau sert à le détendre et à obtenir une texture crémeuse, c'est ce qu'on veut ! Mettez le tahini juste avant de servir, on veut un chou qui "garde la tête haute" !

J'adore cette recette ! Méga simple à faire et épatante, et moultes variantes :

Sucrée-salée : raisins ou abricots secs...
Crunchy : graines de sésame/ courge
Epicée : une pincée de piment doux ou de paprika fumé.

Préparation
4 minutes

Pour ?
2 personnes

21.Salade de mâche, pomme, raisins & vinaigrette douce à la cannelle

Ingrédients :

- 60 g de mâche
- 10 grains de raisin noir/vert
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 1/2 de pomme verte
- 1 c. à s de jus de citron

Pour la vinaigrette :

- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bonne pincée de cannelle
- Sel, poivre du moulin



Pourquoi on dit "mâche" ? Parce que c'est la tige centrale, plus coriace, qu'on "mâche" vraiment. Les feuilles, elles, sont super tendres ! Elle pousse sur des planches de terre sablonneuse, majoritairement du pays Nantais, proches de l'océan. A bien rincer, donc !

Comment faire :

1.Lavez et essorez la mâche. Lavez et sécher les raisins.

2.Torréfiez les pignons de pin à sec 2–3 min dans une poêle.

3.Coupez la pomme en petits dés, citronner légèrement pour éviter qu'elle ne noircisse.

4.La vinaigrette : dans un bol, fouettez vinaigre, sirop d'érable, huile, cannelle, sel, poivre.

5.Mélangez mâche, raisins, pomme et pignons, ajoutez la vinaigrette. Parsemez de fleurs comestibles, ça fait son petit effet !

Pourquoi ça fonctionne bien ?
Le croquant de la pomme, la jutosité des raisins, et la légère amertume de la mâche s'équilibrent parfaitement. Le *grillounet* des pignons de pin apportent un peu de rondeur, et la vinaigrette à la cannelle, de la douceur.

Préparation
6 minutes

Pour ?
2 personnes

22.Chou-rave, clémentine, labneh citronné & huile d'argan

Ingrédients :

- 1 petit chou-rave
- 2 clémentines
- 2 belles c. à soupe de labneh*
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'argan alimentaire
- 2 belles pincées de zaatar
- Fleur de sel et poivre
- Herbes fraîches : persil plat, coriandre ou aneth (je le mets juste pour vous car je déteste l'aneth, mais les goûts...)



***Le labneh ?** Un yaourt égoutté jusqu'à devenir onctueux. Très courant au Liban, il apporte une touche douce, acidulée et fraîche aux plats. Parfait pour équilibrer le croquant ou l'amertume des crudités. Du yaourt grec bien épais, un peu salé, peut le remplacer sans problème.

Comment faire :

1.Dans un petit bol, mélangez le labneh avec le jus de citron, une pincée de fleur de sel et un tour de poivre.

2.Ça taille ! Epluchez et coupez le chou-rave en fine julienne (ou en tranches fines, puis en bâtonnets). Épluchez les clémentines et séparez-les en segments.

3.Assemblage : dans une assiette creuse, déposez la julienne de chou-rave, les segments de clémentines, quelques cuillerées de labneh citronné.

4.Assaisonnez : arrosez d'un filet d'huile d'argan (ou de noisettes), saupoudrez de zaatar, ajoutez quelques feuilles d'herbes fraîches et...MIAM !

Le labneh, c'est comme une sauce. Il permet de faire le liant. Important. Personnellement, soit je dispose le labneh dans le fond de l'assiette, soit je le mets dans un petit pot à côté et je trempouille à chaque bouchée car je ne suis pas complètement adulte et que cela me va très bien !

Préparation
7 minutes

Pour ?
2 personnes

23. Slaw poireaux



Préparation
6 min + 60 min

Pour ?
2 personnes

Slaw poireaux **:** je ne sais pas si le terme existe, mais ça me semblait adapté : mélange de “slow” et “raw”, car on laisse le cru se détendre lentement au frais.

Tips : gardez les gros poireaux pour vos potages et autres fondues. Pour cette recette, privilégiez les jeunes poireaux, plus fins et tendres. Leur goût est plus doux, moins soufré, et ils sont plus agréables à manger crus.

Ingrédients :

- 2 à 3 petits poireaux (jeunes, fins et bien frais)
- ½ à 1 pomme verte acidulée selon la taille (type Granny Smith)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d’huile d’olive
- Fleur de sel, poivre du moulin
- Quelques raisins secs + des pétales de fleurs comestibles (pensée, bourrache, bleuet…)

Comment faire :

1.**Préparez les poireaux :** Retirez les premières feuilles, puis incisez en croix pour bien laver la terre. Passez sous l’eau froide, séchez, et émincez assez finement, si possible à la mandoline.

2.Salez & détendez : c’est l’étape clé ! Déposez-les dans un saladier avec une bonne pincée de sel, l’huile et le jus de citron. Laissez mariner 30 à 45 min au réfrigérateur : cela attendrit les fibres, adoucit le piquant du poireau et permet de “cuire” légèrement les poireaux crus (comme un ceviche végétal).

3.Ajoutez la pomme : Au moment de servir, coupez la demi-pomme en allumettes fines. Arrosez-la d’un filet de citron pour éviter qu’elle ne noircisse.

4.Assemblez : Mélangez les poireaux attendris, la pomme, l’huile d’olive, du poivre du moulin. Parsemez de fleurs comestibles au moment de servir.
Un peu de poésie ne nuit pas :)

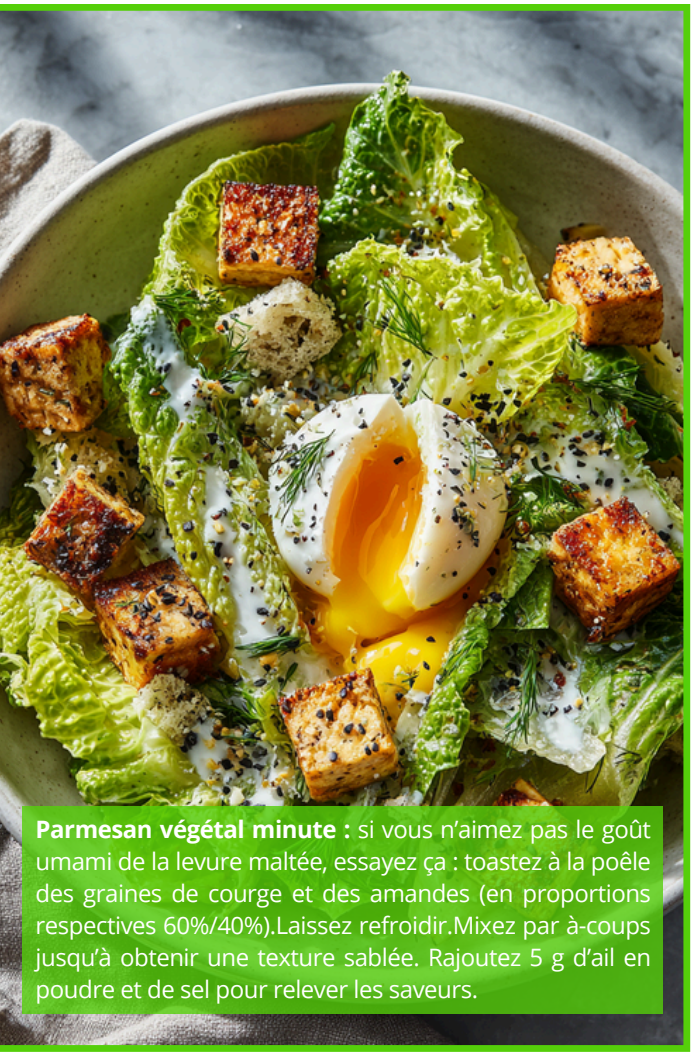
24.Végé César !

Ingrédients :

- 1 petit sachet de tofu grillé sésame/amandes (env. 150 g)
- 2 poignées de salade romaine
- 2 tranches de pain rassis
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée

Pour la vinaigrette :

- 1 c. à café de moutarde douce
- 1 c. à soupe de yaourt végétal nature (ou classique)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Parmesan végétal minute : si vous n'aimez pas le goût umami de la levure maltée, essayez ça : toastez à la poêle des graines de courge et des amandes (en proportions respectives 60%/40%).Laissez refroidir.Mixez par à-coups jusqu'à obtenir une texture sablée. Rajoutez 5 g d'ail en poudre et de sel pour relever les saveurs.

Comment faire :

1.Les œufs mollets : plongez-les 6 min dans l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les à l'eau froide. Écalez-les doucement.

2.Les croûtons, pendant ce temps : coupez le pain en petits cubes. Faites-les revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

3.Préparez la vinaigrette (mais gaffe aux croutons trop dorés!) : mélangez tous les ingrédients dans un bol : yaourt, moutarde, jus de citron, huile de noisette, sel, poivre. Fouettez bien.

4. Dans l'assiette : disposez les feuilles de romaine, ajoutez le tofu sésame, les croûtons, la levure maltée, la ciboulette. Déposez l'œuf mollet au centre, arrosez de vinaigrette juste avant de servir. Et croc et miam, et crocmiam !

Version végétalienne : Pour une version sans œuf, ajoutez quelques lamelles de champignons crus. Vous pouvez les snacker en meme temps que le tofu et déglacer la poêle avec de la sauce soja ou tamari (celle à - 25% de sel est très équilibrée).

Préparation
7 minutes

Pour ?
2 personnes

25.Trio de carottes

Ingrédients :

- 1 petite carotte violette
- 1 petite carotte orange
- 1 carotte blanche (ou 1 petit radis noir)
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'eau (ajuster si besoin)
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 1 c. à café de graines de sésame noir



Carotte blanche ? Une variété ancienne, souvent appelée carotte des sables ou de Küttingen (en Suisse). Plus douce et discrète que la carotte orange, elle apporte du contraste visuel sans voler la vedette aux autres saveurs...

Comment faire :

1.La sauce : Mélangez le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive, l'eau, sel et poivre. Fouettez jusqu'à obtention d'une texture fluide et crémeuse.

2.Les carottes : Epluchez puis râpez ou coupez en julienne assez fine (cf photo) les trois carottes.Mélangez-les avec la moitié de la sauce ou servez-la à côté.

3.Disposez les carottes en jouant sur les couleurs, une couche après l'autre. Amusez-vous. Parsemez de coriandre fraîche et de graines de sésame. Servez frais, sans attendre, parce qu'on veut du croquant et que les anthocyanes, les pigments colorés naturels des carottes, s'oxydent aussi vite que s'évanouit le souvenir d'un rêve.

Tips : la tendresse sans molesse. Une bonne pincée de sel sur les carottes, laissez reposer puis pressez-les = elles deviennent plus tendres, plus souples, sans être molles. Bientôt la "fit carotte" ? #okjesors

Variante : pour tenter + léger que la sauce tahini, remplacez par un ½ yaourt nature (lait de votre choix) + citron et menthe ciselée.

Préparation
7 minutes

Pour ?
2 personnes



LE SAVIEZ-VOUS ?

Au XX^{e} siècle, les crudités connaissent un véritable renversement de statut dans l'esprit du public occidental, jusqu'à tenter l'extrême : le crudivorisme.

WTF ? →



Comment les crudités sont-elles passées de l'alimentation des nécessiteux à l'apéritif chic au houmous ?

Après la Seconde Guerre mondiale, les salades, crudités et fruits frais sont largement plébiscités comme symbole d'une alimentation saine et naturelle, en raison de l'amélioration de la conservation (réfrigération, chaîne du froid) et de l'hygiène.

Les crudités, alliées des régimes minceur

Dans les années 1950-1960, alors que resurgissent de nouvelles peurs alimentaires (pesticides, colorants, etc.), les légumes crus conservent plutôt une image positive de produits authentiques.

Ainsi, la salade verte devient "l'amie de la silhouette" (cf peu calorique, cf volume) et de la prévention cardiovasculaire.
Crudi is the Healthy, on vous dit…

Ce basculement se traduit également dans la hiérarchie sociale des aliments. Alors qu'autrefois les crudités étaient vues comme la nourriture frugale des pauvres, le XX^{e} siècle voit les classes aisées en consommer de plus en plus, souvent sous forme de salades composées, de régimes minceur, de crudités apéritives. Manger des crudités fraîches, idéalement bio, devient un signe de style de vie sain et même un marqueur d'éducation nutritionnelle. Une énième manière de se distinguer ?

Des représentations inversées

À l'inverse, les classes populaires urbaines, séduites par la modernité industrielle, consomment plus de plats cuisinés, de conserves et d'aliments transformés,



Le jus de Shrek a encore frappé !

ce qui fait dire à certains sociologues qu'on assiste à une forme de **chassé-croisé social :** les élites reviennent au cru, pendant que les moins favorisés s'éloignent du produit brut.

On a quand même inversé totalement nos représentations en quelques siècles ! Rappelons-nous que les happy few de la haute société mangeaient des crudités de manière modérée, se distinguant du "petit peuple" en les accompagnant de manière savante (vin, vinaigre...) et avec un certain art de la table (servies dans les plus belles faïences...etc.).

Ce faisant, de nouvelles peurs affleurent périodiquement, rappelant que le cru conserve une part de risque inhérent. Citons l'épidémie d'infections graves à E. coli O104, attribuée à des graines germées crues contaminées par des bactéries (2011), des lots de salades en sachet, de concombres ou de fraises retirés du marché à cause de la présence de germes pathogènes (Listeria, Salmonella...), etc.
Par ailleurs, la fin du XX^{e} et le début du XXI^{e} siècle ont vu émerger des mouvements alimentaires extrêmes, tel le crudivorisme (ou alimentation « raw food »).

Dérives jusqu'au-boutistes

Les adeptes du crudivorisme prônent une alimentation 100 % crue (fruits, légumes, noix, graines germées, viande ou poisson cru pour certains) afin de conserver intacts tous les nutriments et enzymes vivants des aliments. Ce régime alternatif, popularisé dans les années 2000, suscite la controverse.



Manger cru peut soutenir la santé. OUI.
Manger cru ne guérit pas le cancer. NON et reNON !

Et pour cause ! D'un côté, il fascine par son retour radical à la nature et a été adopté par des gourous du bien-être (dont certains vraiment dangereux), renforçant l'idée que "le cru guérit de tout". Ce qui est… faux. De l'autre, les nutritionnistes préviennent qu'une alimentation exclusivement crue peut entraîner des carences (par exemple en protéines assimilables ou en vitamine B_{12} pour un crudivore strictement végétalien) et exposer à des risques sanitaires (parasites de la viande crue, toxines de certains végétaux crus, etc.). Je suis plutôt sur cette ligne-là : assez partisan d'inclure, selon votre tolérance digestive et vos différentes sensibilités (gustatives, culturelles, éthiques, environnementales…) un maximum de références, cuites ou crues, dans votre répertoire alimentaire.

Vitamines, fibres, antioxydants…

En France, le crudivorisme reste marginal, mais l'engouement pour les sushis, carpaccios et autres jus de légumes pressés à froid témoigne d'une banalisation du cru dans notre alimentation quotidienne. La balance bénéfices/risques est aujourd'hui perçue très différemment qu'il y a quelques siècles : la crudité est synonyme de vitamines, de fraîcheur, de protection, de saveur naturelle, et ses dangers sont jugés plutôt contrôlables par l'hygiène moderne. On est loin du temps où l'on buvait du vin en guise d'"antidote" après trois feuilles de laitue !

Les pauses "historiques", c'est fini ! On passe au bonus ? ↓



BONUS

VOTRE GRAND GUIDE ANTIBALLONNEMENTS

Une fibre, c'est techniquement un glucide, mais un glucide que notre corps ne peut pas digérer. Contrairement aux sucres et à l'amidon qui sont découpés en petites molécules et absorbés dans l'intestin grêle, les fibres arrivent intactes dans le côlon.
C'est là toute leur particularité.

Nos enzymes digestives ne savent pas les “casser”.
Du coup, les fibres ne nous apportent quasiment pas de calories (alors qu'un glucide classique = 4 kcal/g). Elles traversent notre système digestif en faisant leur petit travail de nettoyage et de régulation, mais sans être transformées en énergie comme le ferait du pain ou des pâtes.

EN SAVOIR +



QUELLES FIBRES ?

On distingue deux types de fibres :

- les fibres insolubles (qui ne se dissolvent pas dans l'eau). Elles ont pour effet d'augmenter le volume des selles, de stimuler le transit et d'effectuer un léger "effet balai" dans les intestins.
Le hic : consommées en excès, elle peuvent peuvent irriter en cas d'intestins sensibles = ballonnements possibles (selon les individus).

-les fibres solubles (comme leur nom l'indique, forment un gel au contact de l'eau). Elles participent à la régulation de la glycémie et du cholestérol. Les fibres solubles sont globalement mieux tolérées par les intestins sensibles.

ON LES TROUVE OÙ ?

Veronese, N., Gianfredi, V., Solmi, M., Barbagallo, M., Dominguez, L., Mandalà, C., Di Palermo, C., Carruba, L., Solimando, L., Stubbs, B., Castagna, A., Maggi, S., Zanetti, M., Al-Daghri, N., Sabico, S., Nucci, D., Soysal, C., & Fontana, L. (2025). The impact of dietary fiber consumption on human health: An umbrella review of evidence from 17,155,277 individuals.. Clinical nutrition, 51, 325-333 . https://doi.org/10.1016/j.clnu.2025.06.021
Alahmari, L. (2024). Dietary fiber influence on overall health, with an emphasis on CVD, diabetes, obesity, colon cancer, and inflammation. Frontiers in Nutrition, 11. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1510564.
Anderson, J., Baird, P., Davis, R., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., Waters, V., & Williams, C. (2009). Health benefits of dietary fiber.. Nutrition reviews, 67 4, 188-205 . https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x



LES SOURCES :

▶ Céréales & pseudo-céréales

- **Solubles :** avoine, orge
- **Insolubles :** blé complet, seigle, riz complet, quinoa (peau)

▶ Légumineuses (mix mais majoritairement solubles)

- lentilles, pois chiches, fèves, haricots rouges/blancs

▶ Légumes

- **Solubles :** oignon, ail, poireau, courge, patate douce
- **Insolubles :** choux, brocoli, céleri, carotte, courgette (peau)

▶ Fruits

- **Solubles :** agrumes, pomme, poire, banane bien mûre, pruneau
- **Insolubles :** fruits à peau (pomme, poire, raisin), fruits rouges

▶ Oléagineux & graines

- **Solubles :** graines de lin, chia
- **Insolubles :** amandes, noix, noisettes, graines de tournesol/ courge

POURQUOI LES BALLONNEMENTS ?

Pourquoi ça “gonfle” ?

C'est mignon, beau et bon, ces recettes bluffantes. Encore faut-il les tolérer. Explications & solutions.

Le ballonnement est une plainte digestive fréquente, et de nombreuses personnes en rapportent après avoir mangé des légumes crus.

Les recherches montrent que, bien que les **légumes crus soient globalement sains et bénéfiques pour la santé intestinale**, ils peuvent provoquer des ballonnements et d’autres symptômes gastro-intestinaux chez certaines personnes, en particulier celles ayant un système digestif sensible ou certains troubles intestinaux.

Difficile de lister toutes les causes possibles :

- Troubles fonctionnels du tube digestif (SII, dyspepsie...)
- Fermentation bactérienne excessive dans l’intestin grêle (SIBO)
- Certains glucides mal absorbés et qui fermentent (FODMAPs)
- Des facteurs alimentaires et de mode de vie (manger vite, mâcher peu...)
- Transit lent / constipation : Le ralentissement du passage des selles ou des gaz dans l’intestin peut provoquer des ballonnements.
- Stress, dyssynergie diaphragmatique = un trouble de coordination entre le diaphragme et les muscles de la paroi abdominale. Résultat : le ventre gonfle, mais sans production de gaz supplémentaire...

Que faire ?

Les conseils suivants sont des pistes et des comportements pro santé à explorer. Ils ne remplacent ni la consultation avec un pro de santé ni un traitement médicamenteux.

1.La base : manger + lentement et mieux mâcher

Quand on mange vite, on avale plus d'air (aérophagie).
Cet air peut s'accumuler dans l'estomac et migrer dans l'intestin.
D'autre part, mastiquer réduit la taille des particules alimentaires.
Moins les particules sont grosses, moins elles laissent moins de résidus non digérés dans le côlon. Elles fermentent moins, donc produisent moins de gaz. Enfin, sur le moyen terme, cela peut avoir un effet sur la satiété. Manger + lentement facilite aussi la production d'hormones de la satiété (CCK, GLP-1, peptide YY...).

Résultat, on peut manger moins, sans s'en rendre compte. On surcharge un peu moins l'estomac, moins de distension, donc moins de ballonnements. Manger lentement et mastiquer soigneusement réduit la quantité d'air avalé et facilite la digestion mécanique. Ces habitudes diminuent les éructations et peuvent atténuer la sensation de ballonnement.

Si vous voulez aller + loin, vous pouvez prendre rendez-vous avec moi pour apprendre à ralentir, car oui, ça s'apprend !

2. Fractionner les crudités

= cela veut dire, y aller (très) progressivement.

Les grosses assiettes de crudités, avec des graines, des légumineuses et des oléagineux en topping = trop de fibres d'un coup !
Surtout si vous passez d'un régime carné + produits laitiers contenant peu de fibres à une transition alimentaire vers + de végétal, en peu de temps.

🎙Si vous cherchez des conseils pour bien réussir votre transition alimentaire, écoutez cet épisode de mon podcast Dans la poire !.

1.Observez votre seuil de tolérance :

Par exemple, commencez avec une demie carotte râpée, éventuellement un topping (herbe fraiche comme le basilic ou du persil), mâchée une quinzaine de fois à chaque bouchée (oui oui) et ensuite un repas relativement digeste : protéines + féculents non irritants (purée de patates douces au lieu d'un riz sauvage *al dente* par exemple).

2. Augmentez progressivement les quantités (sur plusieurs semaines), et observez votre niveau d'inconfort digestif, de 1 à 10, par type de crudité, pour explorer la survenue de vos symptômes.
Cette progression permet au microbiote de s'adapter et limite les ballonnements.

3.Enfin, augmentez (ou pas) la quantité de la crudité testée avant d'en essayer d'autres.

3. Les crudités pour débuter

WHAT ? Il existerait des “bonnes” et des “mauvaises” crudités ?
Pas vraiment, mais, peut-être des crudités plus adaptées pour commencer pour les personnes souffrant de ballonnements attribués au SII (syndrome de l’intestin irritable). Dans ce cas, un régime temporairement pauvre en FODMAPs, guidé par un professionnel, peut soulager les symptômes.

Je m’explique : certaines ont des teneurs + faibles en FODMAPs* et contiennent des fibres plus tendres, ce qui facilite la digestion.

Exemples : concombre, faible en fibres, et bien épluché (bye bye la cellulose…), courgette épluchée, carotte crue, tomate pelée voire épépinée, laitue, romaine, fenouil, champignons de Paris, endives (jusqu'à 75 g), poivrons rouge, jaune, orange (possibles uniquement jusqu'à 50 g*)…

Selon votre sensibilité, évitez (ou diminuez vraiment la quantité) :

Oignon cru, oignons nouveaux, ail (riches en fructanes), chou-fleur, choux de Bruxelles, artichauts (trop d’inuline, betterave crue…

*pourquoi ces grammages ? Ce sont les données de la Monash University (Australie), qui a construit un protocole pauvre en FODMAPs. On aura bientôt une base de données européenne, je vous tiendrai informé.e.

*Les FODMAP (« oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles ») sont des glucides présents dans certains aliments et qui sont lentement (voire pas du tout) absorbés par l’intestin (Lactose, fructose, fructane, galactanes, inuline etc.).
Résultat : ils fermentent dans le colon et peuvent aussi provoquer des inconforts voire des douleurs intestinales.

4. Les techniques qui améliorent la tolérance digestive

“Attention, chérie, ça va couper !”
- Mais... en bien!

Ces techniques de préparation/manipulation culinaire sont l’un des meilleurs moyens de rendre des crudités plus digestes.

4.1. Couper finement (râper, émincer, julienne)

Cet ouvrage contient beaucoup de crudités râpées. J’ai parfois précisé “finement” voire “très finement”.

C’est fait exprès.

Plus vos légumes sont coupés finement, plus ils deviennent faciles à digérer. Pourquoi ? Parce que la découpe mécanique fait une partie du travail à la place de vos dents et de votre tube digestif. En réduisant la taille des morceaux, on augmente la surface de contact avec la salive et avec les sucs digestifs : c’est une forme de pré-digestion mécanique. Simple mais terriblement efficace !

Pré-digestion chimique également, puisque plus une crudité est râpée ou coupée finement, plus sa cellulose est fragmentée, plus la surface de contact avec la salive est grande et plus “l’attaque enzymatique” commence tôt (amylases, lipases, un peu de protéases selon les ingrédients). Et donc, les aliments sont mieux “dégradés” et digestes.

4.2. Masser les légumes

Pour les détendre. Premier degré.

Masser avec un peu d'huile ou de citron casse mécaniquement la structure cellulosique. Sous la pression des doigts, les parois végétales se plient, s'assouplissent et libèrent un peu d'eau, ce qui les rend nettement plus faciles à mâcher et plus douces pour l'intestin.

Cette technique est plutôt indiquée pour les fibres dures ou nerveuses : chou kale, chou blanc ou rouge finement émincé, jeunes blettes, épinards un peu épais, fenouil en lamelles très fines.

⚠️ **Evitez de masser les légumes trop aqueux** et déjà bien tendres (courgettes, concombre, pastèque, melon, poivrons, champignons...). Ils sont déjà tendres, ça ne va pas changer grand chose !

4.3 Saler et laisser dégorger

Saler une crudité et la laisser dégorger 10 à 20 minutes (dans un égouttoir, avec un saladier en dessous pour récupérer l'eau).

Qu'est-ce que l'osmose ? Un transfert.

Concrètement, quand on sale un légume, on créée un gradient de concentration autour de ses cellules : le sel appliqué à la surface augmente la concentration extracellulaire. Comme toujours en biologie, l'eau se déplace vers la zone la plus concentrée. C'est ça, l'osmose*.

Le sel attire l'eau contenue dans les cellules végétales et fait "vider" une partie de cette eau vers l'extérieur. **Résultat** : les fibres deviennent moins rigides, la texture s'assouplit et le volume diminue légèrement.

Les légumes qui dégorgent plutôt bien sont riches en eau (concombre, courgette, tomates, fenouil, carotte râpée). Evitez les brocolis, les navets ou le céleri rave pour cette technique (ou alors, râpez-les ! On trouve toujours une solution !

*c'est le même phénomène qui se produit lorsque vous transpirez à l'effort. L'équilibre en sodium, potassium et eau autour de vos cellules change. Par exemple, si l'environnement extérieur devient très concentré en sodium (par déshydratation), l'eau va quitter les cellules pour tenter de rétablir l'équilibre.
Merci, cher corps, d'être aussi complexe et de veiller à tous nos équilibres !

4.4. Faire mariner (acide + huile + sel)

On pousse le bouchon un peu plus loin que l'étape précédente. Et c'est plutôt une différence de nature :

- Faire dégorger = on retire l'eau par le sel pour assouplir la fibre (merci l'osmose)

- **Faire mariner** = on transforme la texture grâce à l'action combinée du sel, d'un acide et de l'huile, qui débutent une cuisson chimique et modifient réellement la paroi cellulaire.

Donc, il y a bien osmose avec le sel (migration de l'eau etc), mais il y a aussi début de cuisson chimique douce. L'acide (citron, vinaigre) déstabilise certaines liaisons entre les fibres (cellulose, hémicelluloses, pectines). Cela :

→ attendrit la fibre
→ réduit la résistance mécanique
→ diminue le besoin de mastication
→ et facilite ensuite le travail des enzymes digestives.

Bons candidats à la marinade* : courgettes, carottes, fenouil, choux, betterave crue, poivrons, champignons...

*Pourquoi ? Parce qu'ils ont des parois fines, des espaces intercellulaires perméables et une teneur élevée en eau (ce qui facilite la migration....de l'eau!)

5.Rajouter des fibres solubles

Pourquoi ? Certaines fibres solubles, comme le psyllium, les pectines de la pomme ou les bêta-glucanes de l'avoine, ont une particularité : elles se gélifient au contact de l'eau.

Pourquoi ça nous intéresse dans le cadre des ballonnements ?

Parce que ce gel ralentit la fermentation dans le côlon, ce qui peut éviter le "pic" de gaz typique des fibres très rapides (inuline, FOS, et autres crudités aux fibres coriaces)....

En se dégradant lentement, elles n'entraînent ni distension abdominale ni douleurs liées à l'accumulation de gaz.

Autre avantage : en formant un gel, ces fibres protègent la muqueuse et régulent le transit (ni trop lent, ni trop rapide).

En pratique :

- Prenez 5 à 10 g de psyllium dans un verre d'eau. Remuez avec une cuillère et buvez avant un repas contenant des crudités. Quasi aucune odeur ni aucun goût, vous pouvez aussi le mélanger à vos salades, mais mollo sur les quantités en une fois car le psyllium absorbe l'eau*;

- Privilégiez les compotes riches en pectines en fin de repas si le cru vous ballonne (compote de pommes ou de coing, par exemple);

-Essayez les overnight oats : l'avoine gélifie la nuit (si elle est mélangée à un liquide, bien sûr), devient plus tendre et mieux tolérée;

Résultat : un apport en fibres qui soutient la digestion sans déclencher l'usine à gaz. Ma préférence va au psyllium car c'est très pratique à mettre en place et ses effets sont assez documentés, à condition de ne pas en ingérer trop d'un coup et de boire suffisamment d'eau dans la journée.

*Les recherches cliniques soutiennent l'utilisation de doses de psyllium allant jusqu'à 10–15 g/jour, efficaces et sûres pour la plupart des adultes. Des doses allant jusqu'à 25 g/jour ont été étudiées, mais elles peuvent augmenter le risque d'effets indésirables, surtout lorsqu'elles sont combinées à d'autres compléments. Pour la constipation, le cholestérol et la glycémie, les bénéfices augmentent avec la dose, puis atteignent un plateau aux apports élevés. Consultez un professionnel de santé avant de dépasser les doses habituelles.

6.Réduire l’aérophagie (air avalé)

J’en parle ici, car c’est connexe, mais cela peut avoir des conséquences sur la sensation de ballonnement : l’air avalé.

L’air peut se piéger dans l’estomac ou passer dans l’intestin grêle, ce qui peut créer une pression, une sensation de distension et un inconfort (sans gaz supplémentaire produit dans le colon).

Ce qui peut augmenter la quantité d’air avalée :

- manger trop vite

- parler en mangeant

- boire avec une paille

- mâcher du chewing-gum très souvent

- boissons très gazeuses

- avaler de gros morceaux par manque de mastication (retour au point N°1!)

- L’excès de stress non régulé (cf respiration + rapide et saccadée, possible déglutition d’air accrue = on avale + d’air)

6.Réduire l’aérophagie (air avalé)

Conseils pratiques : faire l’inverse de ce que vous venez de lire !

-déposer les couverts entre les bouchées (ça, c’est ennuyeux à faire, surtout pour les mangeurs/mangeuses plutôt rapides.
Commencer par faire 3 pauses d’une minute. ⅓ de l’assiette, puis un autre tiers, puis à la fin, avant de passer à la suite);

-boire sans paille;

-éviter de boire de l’eau très gazeuse avec les crudités (donc, soit plate, soit rien pendant ou sinon en petites gorgées), idem pour les boissons gazeuses sucrées/light;

-éviter le chewing-gum avant le repas (jetez le au moins 30 minutes avant);

-privilégier une respiration lente (type cohérence cardiaque) 2–3 min avant de manger et/ou faites tout ce qui vous procure une sensation de détente avant de manger (peu importe quoi, un truc bon pour vous);

-se tenir un peu plus droit.e : s’affaisser comprime l’estomac, une posture ouverte réduit un tout petit peu la pression gastrique;

-fractionner les repas trop volumineux (surtout s’ils sont riches en fibres). Concrètement, cela signifie manger en plus petites quantités, mais plus souvent que les 3 repas par jour. Donc mettre une collation salée en matinée et/ou dans l’après-midi.

7.Respirer 5 minutes AVANT le repas

Pour résumer, nous avons deux branches dans notre système nerveux :

🧎‍♀️Notre système “sympathique” qui s’active lorsqu’on est dans le “faire” (faire des projets, des courses, dans un but de résultat).

🙏 Notre système “parasympathique”, plutôt stimulé dans les activités de repos, relaxation, digestion...

Les deux branches sont absolument complémentaires !
Quand on doit respecter les délais pour un rendu, on est bien content que notre système sympathique se mette en branle !
Mais ce qui nous intéresse, avant de passer au repas, c’est plutôt d’être...plus calme.
Et indiquer à notre corps qu’on passe à une autre expérience, une expérience ni réussie ou ratée. Une expérience qui demande d’être vécue tranquillement : celle de se nourrir...

En respirant lentement et profondément avec le diaphragme, on active le nerf vague, partie majeure du système nerveux parasympathique.

Cette activation parasympathique provoque plusieurs effets physiologiques plutôt bénéfiques pour la digestion : baisse du rythme cardiaque, détente musculaire, stimulation des sécrétions digestives (salive, sucs gastriques, enzymes, bile), et amélioration de la motricité intestinale.

Une revue de la littérature* montre que la respiration diaphragmatique (respiration profonde, lente) a des effets positifs sur des troubles digestifs : reflux gastro-œsophagien (RGO), troubles fonctionnels intestinaux, ballonnements, voire constipation.

Je vous indique 3 protocoles simples à essayer à la page suivante :

Le niveau de preuve scientifique est modéré sur ces questions (Cherpak 2019 ; Zernicke 2013 ; Gaylord 2011 ; Hausken 2007). Les données sont encore limitées et restent à confirmer. Ce n’est donc pas “magique”, mais c’est l’un des conseils les plus “low-risk / high-gain” dans les troubles digestifs fonctionnels (c’est-à-dire, “peu risqué” et “ça peut rapporter gros”).

- La cohérence cardiaque (5-5)

C'est la méthode la plus connue et la plus facile d'accès.

Comment faire :

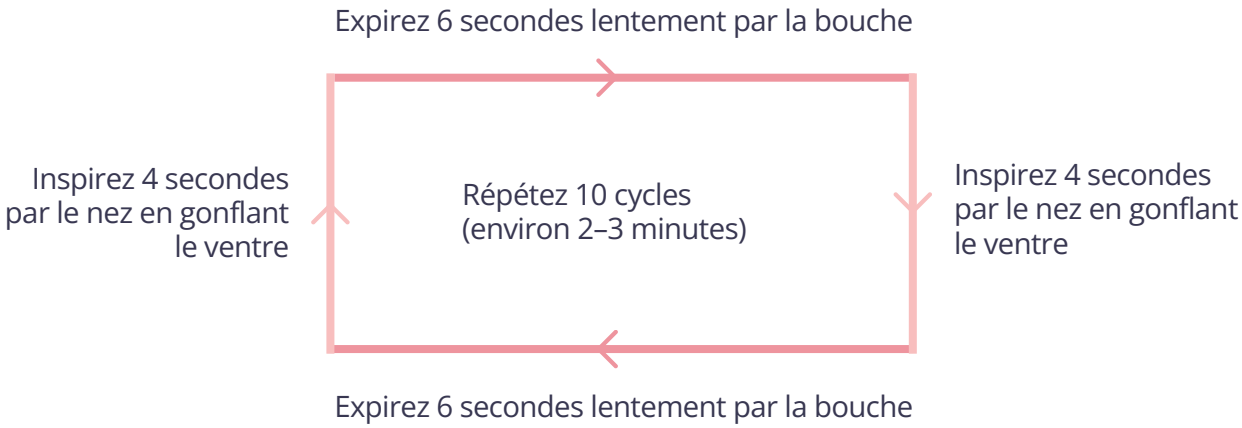
- Inspirez 5 secondes.
- Expirez 5 secondes.
- Faites-le au moins 3 minutes.

Vous y gagnez quoi ? La cohérence cardiaque, c'est une méthode, mais aussi un phénomène physiologique (= ça se passe dans votre corps). Lorsque vous respirez à environ 6 cycles par minute, vous activez cette fameuse cohérence cardiaque, qui stimule l'activité du nerf vague.

Cette activation augmente la salivation, stimule les enzymes digestives et améliore la motilité intestinale douce, ce qui crée un environnement idéal pour une digestion plus fluide.En diminuant la tension du diaphragme et le tonus sympathique (stress/fuite), ce rythme respiratoire réduit aussi les spasmes et les ballonnements fonctionnels.

-La respiration diaphragmatique simple (4–6)

Méthode un peu moins connue, il suffit d'allonger le temps d'expiration. Comment faire :



Vous y gagnez quoi ? Respirer en 4–6 active directement le nerf vague, ce qui augmente la dominance parasympathique. C'est ce qu'on veut ! Se détendre et détendre le corps avant le repas. Cela déclenche la phase céphalique de la digestion (salive, enzymes, acide gastrique) et réduit l'hypertonie digestive si vous êtes en stress/dans le rush.

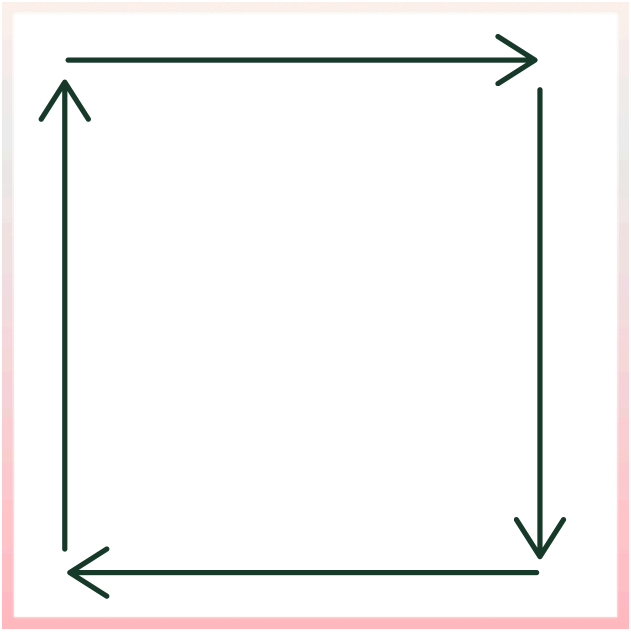
- La respiration en carré (4-4-4-4)

Là, il y a un temps de rétention d'air dans les poumons, entre les inspirations/expirations. Ce que vous pouvez faire, c'est de visualiser un carré qui se dessine, si vous avez les yeux fermés.

Comment faire :

Inspirez 4 secondes par le nez

Retenez 4 secondes (poumons vides)



Retenez 4 secondes (poumons remplis)

Expirez 4 secondes lentement (toujours par le nez)

Répétez 8 à 16 cycles (environ 2 à 3 minutes).

-Vous y gagnez quoi ? La légère rétention d'air stimule des barorécepteurs. Ces "capteurs de pression" sont sensibles aux variations de pression. Or, les mouvements de rétention d'air à poumons pleins provoquent une légère hausse transitoire de la pression artérielle, et l'expiration lente, l'inverse. Ces micro-variations volontaires activent le baroreflexe, qui lui-même stimule très directement le nerf vague.

C'est justement ce qu'on veut : ralentir le coeur, se relaxer et mieux digérer.

8.L’activité physique après le repas

A basse intensité, bien sûr, car nous sommes en pleine digestion ! Il y a une compétition entre la digestion et les muscles, raison pour laquelle on conseille d’attendre 3 heures après un repas avant de s’échauffer, sinon, on risque des troubles digestifs (nausées, vomissements etc).

L’exercice léger (comme marche 15/20 minutes après le repas active un réflexe nerveux qui augmente les contractions naturelles du côlon.

Résultat : le transit avance un peu mieux, les gaz circulent au lieu de stagner.

L’exercice agit aussi sur le système nerveux autonome, en diminuant l’hyperactivité sympathique (stress) qui ralentit la digestion, et en favorisant une activation parasympathique plus stable, ce qui réduit les spasmes et l’hypersensibilité viscérale.

Pour les personnes sujettes aux gaz ou au SII (Syndrome de l’Intestin Irritable), marcher favorise une meilleure évacuation des gaz et limite leur accumulation.
Les effets sont encore plus marqués avec la pratique régulière : sur plusieurs semaines, l’activité physique modérée augmente la diversité du microbiote intestinal, notamment certaines familles (Lactobacillus, Bifidobacterium), qui produisent des acides gras à chaîne courte aux effets anti-inflammatoires et régulateurs du transit*.

*Les modifications sont bien réelles dans de nombreuses études, mais les effets varient selon le type d’exercice, sa durée, son intensité, et le profil initial de l’individu, Il existe beaucoup de variabilité individuelle (régime alimentaire, âge, état de santé, antécédents digestifs, masse corporelle), ce qui rend les conclusions “robustes” pour une population générale, mais un peu moins garanties sur tout individu.
Encore une fois, c’est pas “automatique” ni “magique”, mais ça vaut le coup d’essayer !

9.Les aides enzymatiques

Je vous indique cette piste car on en parle assez peu peu alors que ça peut améliorer les symptômes.
Une enzyme, c'est une protéine présente dans les cellules et qui a pour fonction de faciliter les réactions chimiques. Elles ont souvent des noms en "-ase". Par exemple, l'amylase salivaire (dans la salive, donc), participe à la décomposition des glucides avant leur absorption.

L'α-galactosidase est une enzyme aidant à digérer les sucres complexes des légumineuses (pois chiches, lentilles...) et de certains légumes (notamment le chou-fleur, chou blanc, le brocolis). Elle se trouve en pharmacie sous forme de complément alimentaire.

C'est une des seules enzymes dont les bénéfices ont été scientifiquement démontrés pour réduire les gaz liés à l'absorption de légumes, surtout chez les personnes ayant un déficit enzymatique léger, une hypochlorhydrie, un SII, ou une digestion plus fragile. En revanche, elles ne remplacent pas un bilan médical si les troubles sont importants, ni un vrai boulot sur le rythme de repas ou la tolérance progressive des fibres.

Dans tous les cas, mieux vaut consulter votre pro de santé, notamment en cas de diabète, ou en cas de grossesse/allaitement, en cas de syndrome de l'intestin irritable (SII). Par exemple, Les GOS, galacto-oligosaccharides (pois chiches, lentilles, haricots, soja...) sont un déclencheur majeur de ballonnements chez les personnes qui ont le SII. Chez ces personnes, une étude (voir bibliographie) rapporte que l'enzyme a bien réduit les symptômes globaux (gaz, ballonnements), mais aucun changement significatif n'a été observé sur les gaz mesurés à l'hydrogène expiré, ce qui suggère que ça fermente quand même dans le colon. Bon, après, s'il y a moins de symptômes, c'est quand même pas mal !

J'y vois une piste intéressante pour les végétarien.ne.s ou celles et ceux en transition alimentaire vers + de végétal. Les symptômes comme la distension abdominale, la production de gaz ou la survenue de ballonnements peuvent être un vrai frein pour manger des légumes crus et/ou des céréales complètes ou des légumineuses. Pensez-y :)

10.La vapeur

Si malgré ces 9 conseils, des difficultés persistent, vous pouvez aussi cuire une part de vos végétaux à la vapeur, en la combinant à d'autres techniques (mastication ++, portions modestes au début, coupage, notamment), pour ramollir la paroi cellulaire et attendrir les fibres.

Alors, oui, la vapeur, ce n'est plus une crudité, puisque le légume est cuit. La cuisson à la vapeur tend à préserver un maximum de vitamines, minéraux et antioxydants* par rapport à des cuissons plus agressives (eau bouillante prolongée, friture, etc.), tout en améliorant la digestibilité (ce qui est un des "job" de la cuisson).

De plus, il y a d'autres manières de tendre vers la couverture de vos besoins : par exemple, une petite salade de clémentines, persil plat frais et sauce citron pressé/miel couvrent quasi vos besoins journaliers en vitamine C. Sinon, mix de jus de légumes et de fruits (ratio 50% légumes/50 % fruits ou 2/3 de légumes, 1/3 de fruits) sont vos amis.

Et pour vos apports en fibres journaliers, vous pouvez compléter avec des noisettes ou des amandes et des céréales complètes bien cuites et peut-être mieux tolérées que les légumineuses ou les légumes crus.

*comme toujours, la réalité scientifique est + nuancée. Par exemple, la vitamine C (hydrosoluble et thermosensible) est la plus vulnérable, avec une rétention allant de 0 à 91 %, et l'ébullition est globalement la plus destructrice tandis que le micro-ondes (et souvent la vapeur) conserve mieux la C, surtout quand il y a peu ou pas de contact avec l'eau et des temps plus courts. À l'inverse, pour certaines vitamines liposolubles (vitamine E, β-carotène, vitamine K selon le légume), la cuisson peut augmenter la quantité mesurée (rétentions pouvant dépasser 100 %) car elle désorganise les parois cellulaires, améliore l'extractibilité et peut inactiver des enzymes oxydatives. Bref, retenez que l'impact sur les vitamines dépend fortement du couple légume × procédé mais que pour la vitamine C = évitez l'ébullition longue pour la préserver.

Bibliographie

Ballou, S., Singh, P., Nee, J., Rangan, V., Iturrino, J., Geeganage, G., Löwe, B., Bangdiwala, S., Palsson, O., Sperber, A., Lembo, A., & Lehmann, M. (2023). Prevalence and Associated Factors of Bloating: Results from the Rome Foundation Global Epidemiology Study.. Gastroenterology. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2023.05.049.

Hiel, S., Bindels, L., Pachikian, B., Kalala, G., Broers, V., Zamariola, G., Chang, B., Kambashi, B., Rodriguez, J., Cani, P., Neyrinck, A., Thissen, J., Luminet, O., Bindelle, J., & Delzenne, N. (2019). Effects of a diet based on inulin-rich vegetables on gut health and nutritional behavior in healthy humans. The American Journal of Clinical Nutrition, 109, 1683 - 1695. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz001.

Ballou, S., Singh, P., Nee, J., Rangan, V., Iturrino, J., Geeganage, G., Löwe, B., Bangdiwala, S., Palsson, O., Sperber, A., Lembo, A., & Lehmann, M. (2023). Prevalence and Associated Factors of Bloating: Results from the Rome Foundation Global Epidemiology Study.. Gastroenterology. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2023.05.049.

Altobelli, E., Del Negro, V., Angeletti, P., & Latella, G. (2017). Low-FODMAP Diet Improves Irritable Bowel Syndrome Symptoms: A Meta-Analysis. Nutrients, 9.

Marsh, A., Eslick, E., & Eslick, G. (2016). Does a diet low in FODMAPs reduce symptoms associated with functional gastrointestinal disorders? A comprehensive systematic review and meta-analysis. European Journal of Nutrition, 55, 897-906. https://doi.org/10.1007/s00394-015-0922-1.https://doi.org/10.3390/nu9090940.

El-Salhy, M., Ystad, S., Mazzawi, T., & Gundersen, D. (2017). Dietary fiber in irritable bowel syndrome (Review). International Journal of Molecular Medicine, 40, 607 - 613. https://doi.org/10.3892/ijmm.2017.3072.

Bertin, L., Zanconato, M., Crepaldi, M., Marasco, G., Cremon, C., Barbara, G., Barberio, B., Zingone, F., & Savarino, E. (2024). The Role of the FODMAP Diet in IBS. Nutrients, 16. https://doi.org/10.3390/nu16030370.

Gunn, D., Abbas, Z., Harris, H., Major, G., Hoad, C., Gowland, P., Marciani, L., Gill, S., Warren, F., Rossi, M., Remes-Troche, J., Whelan, K., & Spiller, R. (2021). Psyllium reduces inulin-induced colonic gas production in IBS: MRI and in vitro fermentation studies. Gut, 71, 919 - 927. https://doi.org/10.1136/gutjnl-2021-324784.

Lambeau, K., & Mcrorie, J. (2017). Fiber supplements and clinically proven health benefits: How to recognize and recommend an effective fiber therapy. Journal of the American Association of Nurse Practitioners, 29, 216 - 223. https://doi.org/10.1002/2327-6924.12447.

Alhasani, A., Anodiyil, M., Corsetti, M., Aliyu, A., Avery, A., Crooks, C., & Spiller, R. (2023). P289 Modelling psyllium's inhibitory effect on gas production after FODMAP (Inulin) by using divided doses: a 24-hour, randomised, placebo-controlled trial. Poster presentations. https://doi.org/10.1136/gutjnl-2023-bsg.355.

Shah, A., Sharma, P., Longvah, T., Gour, V., Kothari, S., Shah, Y., & Ganie, S. (2020). Nutritional Composition and Health Benefits of Psyllium (Plantago ovata) Husk and Seed. Nutrition Today, 55, 313 - 321. https://doi.org/10.1097/nt.0000000000000450.

Lee S, Choi Y, Jeong HS, Lee J, Sung J. Effect of different cooking methods on the content of vitamins and true retention in selected vegetables. Food Sci Biotechnol. 2017 Dec 12;27(2):333-342. doi: 10.1007/s10068-017-0281-1. PMID: 30263756; PMCID: PMC6049644.

Bibliographie

Yin, J. (2025). Transcutaneous Vagal Nerve Stimulation for Gastrointestinal Disorders. Journal of Translational Gastroenterology. Veldman, F., Hawinkels, K., & Keszthelyi, D. (2025). Efficacy of vagus nerve stimulation in gastrointestinal disorders: a systematic review. Gastroenterology Report, 13. https://doi.org/10.1093/gastro/goaf009..

Li, S., Ye, F., Zhang, S., Liu, Y., & Chen, J. (2025). Effect and Mechanism of Vagal Nerve Stimulation on Gastric Motility: A Preliminary Rodent Study.. Neuromodulation : journal of the International Neuromodulation Society. https://doi.org/10.1016/j.neurom.2024.12.005.

Browning, K., Verheijden, S., & Boeckxstaens, G. (2017). The Vagus Nerve in Appetite Regulation, Mood, and Intestinal Inflammation.. Gastroenterology, 152 4, 730-744 . https://doi.org/10.1053/j.gastro.2016.10.046.

Wang, X., Philpot, L., Ebbert, J., Dilmaghani, S., Loftus, C., Fox, J., & Palsson, O. (2025). Digital Therapeutic Combining Hypnosis and Diaphragmatic Breathing Intervention for Functional Abdominal Bloating: A Feasibility Study. Clinical and Translational Gastroenterology, 16. https://doi.org/10.14309/ctg.0000000000000811.

Mosa, H., Bready, H., El-Sol, A., Bayomy, H., Taman, R., & Shehata, H. (2024). Efficacy of abdominal breathing on sleep and quality of life among patients with non-erosive gastroesophageal reflux. Journal of Public Health Research, 13. https://doi.org/10.1177/22799036241231788.

Moshiree, B., Drossman, D., & Shaukat, A. (2023). AGA Clinical Practice Update on Evaluation and Management of Belching, Abdominal Bloating, and Distention: Expert Review.. Gastroenterology. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2023.04.039.

Hosseini-Asl, M., Taherifard, E., & Mousavi, M. (2021). The effect of a short-term physical activity after meals on gastrointestinal symptoms in individuals with functional abdominal bloating: a randomized clinical trial. Gastroenterology and Hepatology From Bed to Bench, 14, 59 - 66. https://doi.org/10.22037/ghfbb.v14i1.1976.

Monda V, Villano I, Messina A, Valenzano A, Esposito T, Moscatelli F, Viggiano A, Cibelli G, Chieffi S, Monda M, Messina G. Exercise Modifies the Gut Microbiota with Positive Health Effects. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017:3831972. doi: 10.1155/2017/3831972. Epub 2017 Mar 5. PMID: 28357027; PMCID: PMC5357536.

Ortiz-Alvarez L, Xu H, Martinez-Tellez B. Influence of Exercise on the Human Gut Microbiota of Healthy Adults: A Systematic Review. Clin Transl Gastroenterol. 2020 Feb;11(2):e00126. doi: 10.14309/ctg.0000000000000126. PMID: 32463624; PMCID: PMC7145029.

Di Stefano, M., Miceli, E., Gotti, S., Missanelli, A., Mazzocchi, S., & Corazza, G. (2006). The Effect of Oral α-Galactosidase on Intestinal Gas Production and Gas-Related Symptoms. Digestive Diseases and Sciences, 52, 78-83. https://doi.org/10.1007/s10620-006-9296-9.

Böhn, L., Törnblom, H., Van Oudenhove, L., Simrén, M., & Störsrud, S. (2021). A randomized double-blind placebo-controlled crossover pilot study: Acute effects of the enzyme α-galactosidase on gastrointestinal symptoms in irritable bowel syndrome patients. Neurogastroenterology & Motility, 33.

Pour aller encore + loin...

Découvrez ma newsletter !

1 vendredi sur 2, vous recevez la 1ère news francophone sur la nutrition & la psychonutrition (et la seule à avoir cette double casquette) :

- des recettes simples et équilibrées,
- des enquêtes, des approfondissements,
- des conseils & exercices pour apaiser son rapport à l'alimentation, dans la bonne humeur !



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR DÉCOUVRIR LES RESSOURCES...

2 options :

1. Essayez un mois, sans engagement

Une solution pour prendre votre temps, écouter les podcasts en entier et approfondir la newsletter.

Objectif : vérifier que ce contenu est fait pour vous et va vraiment vous aider à prendre des habitudes profondément bonnes pour votre santé et votre longévité. Voici quelques exemples de guides téléchargés par les abonné.e.s :







Je m'abonne un mois !

2.Offre spéciale : - 20 % pour débloquer l'abonnement annuel.

Juste pour vous ! Cela vous revient moins d'une baguette de pain par semaine.
Est-ce aussi nourrissant ? J'en fais le pari !
En tous cas, vous gagnez du temps, vous accédez à des infos fiables et vous vous simplifiez la vie !

Elles me font confiance :

★★★★★

Angélique abonné payant

"Un vrai bonheur de vous lire! Des informations claires et précises. Vous êtes inspirant. Merci !"

★★★★★

Marie [redacted] abonné payant

"J'aime votre approche bienveillante, non culpabilisante de la nutrition ! Vous participez à m'apporter une vision saine et sereine de la nourriture : Arrêter de penser aux conséquences de ce que je mange mais kiffer ce que je mange !"

Je profite de la promo !



Les questions déjà résolues dans la newsletter :

🎯En finir avec le "quand je commence un paquet, je le termine!"

🎯En vrai, pour perdre du poids, être dur envers soi, ça marche ou pas ?

🎯PROTEIN MANIA : Mais c'est quoi cette folie sur les protéines ?

🎯Fin du monde et fin du mois : comment concilier les deux ?

⚠️ **Je n'ai ni temps ni l'envie ni l'énergie, je fais quoi pour manger équilibré?**
Filez sur l'édition la + populaire "Les 27 repas de flemme absolue

© 2026 – Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. Charles Brumauld est l'auteur et le seul titulaire des droits afférents à ce livre numérique. **Toute utilisation, reproduction ou diffusion du contenu, sans autorisation écrite préalable, est strictement interdite.**

Les informations, idées et recettes présentées dans cet ouvrage sont fournies à titre informatif.
Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un accompagnement personnalisé par un professionnel de santé qualifié.

SI VOUS AVEZ AIMÉ CE GRIMOIRE, PROCUREZ-VOUS LA VERSION "ÉTÉ !



Je mange mieux cet été !

MERCI

….de votre confiance pour cet ouvrage, et surtout, de l'avoir inspiré ! Je n'en pouvais plus de laisser mes patientes me dire "Les crudités, c'est plus facile l'été" ! Bon, pour être honnête, je me le disais aussi ! Donc, j'ai persévéré !

C'est mon second carnet de saveurs ! J'espère qu'il vous a plu ! Je suis heureux d'être allé au bout de ma démarche, en englobant des recettes très simples et très pratiques, des conseils nutritionnels concrets, mais aussi d'avoir pu y glisser des "pauses" entre les recettes, un peu de feuillage au milieu des roses. L'occasion aussi de vous démontrer que les peurs alimentaires et les bienfaits réels ou supposés des aliments, ici, les crudités, varient et traversent les siècles. Cela illustre bien combien notre alimentation est investie de craintes, de symboles, de fractures et de normes qui racontent en creux l'histoire de nos sociétés.Et cette charge symbolique perdure encore aujourd'hui, jusque dans nos expressions les plus usitées : ne dit-on pas "ne me raconte pas de salades, hein!" ?

Mon but : que vous vous appropriez 2 à 5 recettes (ce sera déjà pas mal du tout). Et que vous joigniez le printemps en mettant plus de joie, de soleil et de saveurs dans vos assiettes. C'est une saison + délicate pour prendre soin de soin, je trouve. Alors, je fais ma part !



Ingredients :

- 1 louche de curiosité
- 18 kilos de sensibilité
- 1/2 tonneau d'humour
- 2,5 tonnes de passion
- 1 palette de présence
- 2 wagons de douceur
- 3,5 bols d'esprit critique
- 1 bon zeste d'espièglerie

Comment faire :

Ma devise (et celle de Jean Cocteau) : "Puisque ces mystères nous dépassent, feignons d'en être les organisateurs". **#**thestoryofmylife

Retrouvez moi...



Sur ma newsletter : Charly's Kitchen

Ingrédients :

- 23 5000 passionné.es de l'alimentation santé
- 1001 idées dans la tête
- beaucoup de boulot !

Comment faire :

Filez sur l'article "comment débutez ici" sur la plateforme Substack, et téléchargez votre ebook offert !



Sur mon podcast : Dans la poire !

Ingrédients :

- 950 000 écoutes
- 58 g de folie(s)
- 1066 avis sur apple podcasts
- 10 tonnes de passion de l'audio !

Comment faire :

Filez sur ce lien ! Puis, choisissez votre plateforme d'écoute (gratuite ou payante) pour accéder à la sonothèque la + complète du 1er podcast nutri/psychonutrition.



Dans mon livre : Le SAV de l'alimentation, ed.First

Ingrédients :

- 170 épisodes du SAV sur Instagram
- 1001 g de tendresse
- 18 exos pour apaiser son rapport à l'alimentation

Comment faire :

Filez sur ce lien ou celui ci (FNAC) pour découvrir le livre le + complet et décalé pour apprendre à faire la paix avec son assiette, sans (trop) se prendre la tête !



En consultation (100 % visio)

Ingrédients :

- 1009 g d'écoute, de présence, de confiance
- 18 kilos de bienveillance
- Un zeste d'humour quand c'est adapté :)

Comment faire :

Sur ce lien, prenez rendez-vous avec moi dans un cadre fiable et sécurisé. Pour explorer et trouver des solutions ensemble.



Chère mangeuse, chère mangeur, merci et...Bel appétit de vivre !



www.charlesbrumauld.com

@Charlyskitchen @Instagram @Danslapoire! @MachaineYouTube