

BASEDOW FREE'S
COLLECTION
Par quoi remplacer...



LE LAIT ANIMAL
& SES DÉRIVÉS

TOME I

Celine Pica

SOMMAIRE

- 1 Introduction
- 2 Mon histoire
- 7 Le lait...vache
- 12 Que bannir?
- 13 Où le trouvons nous ?(le lactose)
- 15 La restriction
- 16 La substitution
- 17 Le faux lait
- 21 Faire son lait
 - 21 Lait d'amandes express
 - 22 Lait de cajou
 - 23 Lait de riz/amandes
 - 24 Lait de riz pour cuisiner
 - 25 Lait de châtaignes
 - 26 Lait de Sarrazin
 - 27 Lait de sésame
 - 28 Lait de noisettes

- 29 Lait de noisettes façon "Nutella®".
- 30 Le faux beurre
- 33 Faire son beurre
- 33 Beurre végétal doux
- 34 La fausse crème
- 37 Faire sa crème
- 37 Crème de riz liquide
- 38 Crème d'amandes épaisse
- 39 Crème d'amandes liquide
- 40 Crème de noix de cajou
- 41 Le fauxmage
- 42 Faire son fromage
- 42 Fromage façon mozzarella
- 44 Parmesan végétal
- 45 Carence en calcium ?
- 46 Conclusion
- 47 Tu souhaites aller plus loin?
- 48 Remerciements
- 49 Où me retrouver

Intro

- 80% de notre immunité est logée dans l'intestin.
- Toutes les maladies auto-immunes ont en commun une hyperperméabilité intestinale.

Le "régime" Seignalet ou alimentation Hypotoxique est un protocole alimentaire qui a été développé dans les années 1980.

Le docteur Seignalet était un immunologue français qui a mis au point sa méthode en allant chercher les informations au delà de sa spécialité.

Ce protocole est basé sur le régime paléo mais est encore plus spécifiquement conçu pour apporter un bénéfice thérapeutique aux différentes pathologies telles que l'hyperperméabilité intestinale, les maladies chroniques, inflammatoires ou les maladies auto immunes comme **basedow**.

La perméabilité intestinale surchauffe le système immunitaire et nous laisse en carence de plusieurs vitamines et minéraux. Ce qui provoque un mauvais fonctionnement du corps.

Ce protocole élimine beaucoup de produits tels que les aliments transformés, le gluten, le lactose, le sucre raffiné, les céréales mutées...

Mais que nous reste t'il ? Allez vous me dire... et bien justement plein d'aliments naturels, et excellents pour nous et même pour ceux qui nous accompagnent.

Cette Collection d'ebook "**Par quoi remplacer** " est conçue pour vous aider à remplacer sans effort et avec joie tous ces produits que vous devez bannir.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Mon histoire

Mon basedow a été diagnostiqué en 2013. J'ai eu 2 récurrences et demi (*demi car une a été enrailée seule avec mes outils*). Basedow chez nous c'est une histoire de famille. Avant moi, mon père et ma mère... Je la connais mieux que moi même.

J'étais assistante dentaire depuis 2003. Un caractère à vouloir **trop, tout** gérer seule, **se débrouiller** seule, pour ne pas à avoir demander de l'aide, histoire d'être sûre que tout soit fait comme je le voulais. Peut-être vous reconnaitrez vous.

En 2008, j'apprends que j'ai le gène MTHFR hétérozygote muté (*gène qui augmente la coagulabilité du sang*) à la suite d'un accident vasculaire cérébral (*1er choc et peur morbide apparent*), suivi de très près du décès d'une des personnes les plus importantes dans ma vie (*2ème choc morbide*). Suivi encore de très près d'un autre choc émotionnel intense et pour lequel je me retrouve seule avec ma fille, à devoir « gérer ».

Mon histoire

En Avril 2012 je me fais opérer d'un basique kyste à l'ovaire gauche... Réveil durant l'intervention (3ème et dernier choc émotionnel morbide). Je ne pouvais plus respirer et pensais mourir littéralement.

Cette expérience est le début d'une longue période de descente aux enfers... Attaques de panique, amaigrissement, tachycardie... Le couperet tombe en Février 2013, détection d'un très gros BASEDOW.

La suite est typique :

Peur de mon ombre, angoisses constantes, je ne sortais plus, je ne conduisais plus, je ne voyais plus personne, tremblements, allergies aux antithyroïdiens, exophtalmie unilatérale de l'oeil gauche, douleurs atroces, prise de près de 30 kg, douleurs articulaires et fonte musculaire.

Les réflexions que j'entendais étaient :

Bouge toi un peu, arrête de t'enfermer, vois du monde, mange moins, arrête de trop t'écouter, si tu faisais plus de sport tu serais moins grosse, quel sale caractère, arrête de te regarder le nombril...

Mon histoire

Bref, **j'ai préféré m'enfermer** et ne plus voir personne, me bourrer d'anti inflammatoires pour les yeux, d'anti histaminiques pour les allergies, anti dépresseurs pour mes angoisses, et des bêtabloquants pour le coeur. Mes fameux "**antis**".

Mon médecin me disait, que **l'alimentation ne changerait rien pour ma thyroïde** mais que si j'avais pris du poids ce n'était pas à cause de mes antithyroïdiens.

Effectivement en soit non, mais aucune explication à me donner pour que je puisse comprendre le fonctionnement de tout ça.

J'ai supporté tant bien que mal cette situation, toujours dans **la peur de la rechute avant même d'avoir arrêté le traitement**, j'avais l'impression de sentir mes anticorps s'exciter en moi.

Mon histoire

J'ai arrêté mon traitement anti thyroïdien en août 2015 (*soit 30 mois après le début du traitement*), je sentais qu'au fond de moi, ça recommençait, ou que ça ne s'était jamais fini. En octobre 2015, la maladie se déclarait à nouveau. *J'ai dû à nouveau reprendre mon traitement de propylex (que je n'ai plus jamais arrêté jusqu'en mars 2022).*

Le propylex faisait son travail mais je me sentais de plus en plus mal et je grossissais de plus en plus.

Je ne me reconnaissais plus du tout. C'est alors, que je me suis tournée vers la naturopathie. Je ne pouvais continuer à me détruire psychologiquement, à détruire mon foie, à détruire tout mon corps. J'ai commencé alors à changer mon alimentation, mon hygiène de vie, à faire une très grosse introspection pour trouver l'origine de la maladie et modifier ma perception des choses.

Mon histoire

J'ai fait des recherches et testé des remèdes, effectué de gros travaux sur moi même pendant 2 ans. Au moment du confinement, la TSH recommençait à dégringoler j'ai pu mettre en place tout ce que j'avais appris, et ma TSH est miraculeusement remontée.

C'est à ce moment là que j'ai enfin pu me retrouver, voir me trouver, et apprendre à vivre en harmonie avec basedow et avec moi même. J'ai étudié la naturopathie dans une école dans les alpes maritimes durant 2 ans (AZURNATURO) pour confirmer et apporter encore d'autres connaissances à mon programme.

Le covid, malheureusement, m'a rattrapée et a déclenché ma dernière récive, qui a été régulée en 3 mois (TSH et anticorps) grâce à mon programme que j'ai finalement créé et testé sur moi:

Le programme **Basedow Free**



Celine

Le lait...vache

LE CONTEXTE HISTORIQUE

Pendant plusieurs millions d'années, les précurseurs de l'homme, puis l'homo sapiens lui-même ont absorbé un seul lait, celui de leur mère et seulement pendant la petite enfance.

La domestication des espèces laitières a commencé, il y a environ 9 000 ans.

Les peuples pasteurs ont donc consommé le lait et ses dérivés (*beurre, fromage, crème, yaourt*) fournis par des animaux variables selon les régions : vache, chèvre, brebis, ânesse, jument, chamelle, bufflesse, yack, lama.

Le lait de femme est le **seul** aliment réellement **adapté** aux besoins du nouveau-né et du jeune enfant.

Les besoins de l'enfant variants avec l'âge, il est remarquable de noter que la composition du lait maternel se modifie dans le temps.

Le lait...vache

On distingue successivement :

- Le **colostrum**, durant les cinq premiers jours du post-partum
- Le **lait de transition**, du 6ème au 15ème jour
- Le **lait mature**, du 16ème jour au 15ème mois

Ces trois variétés de lait maternel offrent des différences au niveau des glucides, des lipides, des protéines, des minéraux, des oligo-éléments et des vitamines. Le lait de vache est très riche aussi mais sa digestibilité et son coefficient d'absorption est nettement inférieur.

*Le lactose possède plusieurs propriétés **pour l'enfant** :*

- Son pouvoir sucrant est six fois moins élevé que celui du saccharose.
- Il favorise l'assimilation du magnésium, du manganèse, du zinc, et surtout du calcium, aidant ainsi à la prévention du rachitisme.
- Sa décomposition libère du galactose, un sucre indispensable pour le développement du système nerveux central et la fabrication de la myéline chargée de recouvrir les fibres nerveuses en cours de développement.

Le lait...vache

- Il favorise la prolifération de lactobacilles bénéfiques. Sous leur action, le lactose est transformé dans la lumière intestinale en acide lactique et acétique qui confèrent aux selles un pH acide, compris entre 5 et 6.

L'acidification du grêle terminal a trois conséquences:

- Une accélération du transit intestinal.
- Une protection contre le développement de germes pathogènes.
- La présentation des minéraux sous une forme assimilable. L'hydrolyse du lactose est effectuée par la lactase **qui se raréfie à mesure que les sujets avancent en âge** et disparaît même complètement chez certains adultes.

Le lactase disparaissant avec l'âge, nous ne digérons tout simplement plus le lactose. Ceci montre bien qu'au-delà de la phase de croissance, le lactose, et donc par suite le lait, ne sont pas physiologiques.

Le lait...vache

Les protéines dans Le lait de vache :

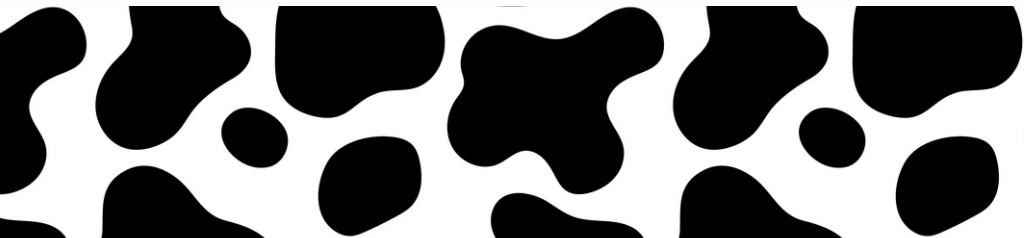
Les protéines bovines ont une structure primaire différente des protéines humaines, avec des régions où les acides aminés ne sont pas les mêmes.

Et surtout, certaines protéines bovines résistent, au moins en partie, à la digestion par des enzymes et la flore bactérienne, toutes deux mal adaptées à ces protéines.

Des macromolécules vont traverser la muqueuse du grêle mal protégée par un mucus quantitativement insuffisant et non adéquat.

C'est pourquoi on observe souvent chez le jeune enfant :

- Des signes d'intolérance au lait de vache,
- Des anticorps dirigés contre diverses protéines bovines



Le lait...vache

Si l'on explore la littérature médicale, on constate que le lait de vache et ses dérivés ont été incriminés dans certaines maladies :

- la polyarthrite rhumatoïde
- le diabète de type 1
- la sclérose en plaque
- la néphropathie à igA
- certaines migraines
- la maladie de Crohn
- les accidents vasculaires cérébraux
- les affections ORL et intestinales
- les maladies chroniques et inflammatoires

Une douce horreur...



Que bannir ?

lait de vache, brebis, chèvre, jument...

QUE BANNIR ?

Dans la majorité des régimes anti inflammatoires, on nous demande de retirer le lait de vache et de consommer en petite quantité du lait de chèvre, brebis etc...

Mais par rapport à notre chère maladie auto immune, ce n'est pas la même histoire.

Nous considérons que TOUS les laits provoquent des inflammations.

Donc TOUS les laits animaux sont à bannir.

Connaissez vous l'expression

"les produits laitiers sont nos amis pour la vie"?

Oui ? Et bien en réalité, non !

Ce ne sont pas du tout nos amis encore moins pour la vie.



Où le trouvons nous ?

glaces, fromage, préparation à base de lactose, crème...

BANNIR LE LACTOSE OUI, MAIS OÙ LE TROUVONS NOUS?

on retrouve le lactose dans :

- les fromages (*tous les fromages*)
- les crèmes fraîches
- les crèmes pâtisseries
- la chantilly
- les yaourts
- les glaces
- le beurre
- le lait en poudre
- les carrés de chocolats

etc...



Où le trouvons nous ?

lait de Vache, brebis, chèvre, jument...
glaces, fromage, préparation à base de lactose, crème...

Attention!

On le retrouve aussi dans des préparations ou des produits qui sont faits à base de lactose.

Et même des aliments que l'on ne soupçonnerait même pas.

Par exemple :

- la majorité des plats préparés comme pizzas, purées lyophilisées etc..
- les saucisses de Strasbourg (*type knacki®*)
- les pâtes toutes faites (*feuilletée, brisée, pizza etc*)
- le chocolat en poudre
- la charcuterie sous vide
- les rillettes de thon et de saumon etc...
- certains pains et produits de boulangerie
- les sauces pour salade
- les bonbons

etc....

Je vous conseille de bien lire les étiquettes

La restriction

TOUT ENLEVER D'UN COUP ?

Oui, je suis d'accord avec vous, c'est très dur psychologiquement de dire au revoir à tout cela.

Mais rien ne vous oblige à le faire tout d'un coup. Commencez par le moins dur à retirer, et toutes les semaines vous continuez.

Si j'y suis arrivée, il n'y a aucune raison que vous ne réussissiez pas !

Et puis sachez aussi placer votre intérêt là dedans, vous ne suivez pas cette "restriction" car vos "fesses sont trop grosses" mais parce que vous voulez retrouver la santé..

Les fesses suivront de toutes façons.. ;-)

La substitution

BONNE NOUVELLE !



Certes, vous retirez ces éléments mais vous avez la possibilité de les remplacer.

Alors effectivement, ce ne sera pas tout à fait le même goût,

mais je crois qu'avec de la motivation vous pouvez réussir à trouver votre routine idéale.

Je vais vous dire par quoi remplacer :

- le lait
- le beurre
- la crème
- le fromage

Vous pourrez utiliser tous ces " faux " dans vos préparations etc...

Le Faux lait

PAR QUOI REMPLACER LE LAIT ?

Dans les rayons bios, il existe de nombreuses boissons végétales à base de riz, de sarrasin, de quinoa, d'amarante, de soja, d'amande, de noisette, de pistache ou encore de souchet (*horchata*) et de coco.

Qui peuvent tout à fait entrer dans les recettes en remplacement du lait.

Le lait de soja est celui qui donne la consistance la plus ferme si vous réalisez des quiches ou des flans, mais à utiliser avec parcimonie.

Les laits de sarrasin, de quinoa ou d'amarante ont des saveurs plus marquées que le lait de riz qui convient à toutes les recettes, salées ou sucrées.

Les laits d'amandes, de noisettes ou de pistaches ont plus d'onctuosité et donnent un délicieux parfum.

Le Faux lait

LAIT DE RIZ :

Goût discret qui s'adapte à toutes les préparations culinaires salées ou sucrées.

Vérifiez la composition car certains sont sucrés et contiennent un peu de vanille (donc Nous n'en voulons pas). Il se boit chaud ou froid.

LAIT DE SARRASIN :

Il est plutôt adapté aux boissons chaudes ou les desserts. Il se marie bien avec le chocolat, la caroube, la châtaigne, la noisette.

LAIT D'AMARANTE :

Plus épais avec un parfum assez prononcé adouci par la présence de sucre ou de sirop d'agave que vous rajouterez vous.

LAIT DE CHÂTAIGNE :

Il existe en poudre instantanée ou sous forme liquide C'est une boisson adaptée pour le petit-déjeuner ou pour les desserts.

LAIT DE QUINOA ET LAIT DE SÉSAME :

Ils ont un goût caractéristique de la céréale, adouci par du sirop d'agave. Boisson nature ou chocolatée.

Le Faux lait

LAIT DE SOJA :

Il permet de retrouver une consistance similaire à celle apportée par le lait de vache. Les intolérants au lait peuvent avoir du mal à le digérer.

LAIT DE COCO :

En boîte ou en brique longue conservation. Il peut être utilisé pour les desserts mais également dans des préparations salées. Trop gras pour être dégusté seul. Il en existe avec différents taux de matière grasse : lait de coco maigre à 6 % de matière grasse ou 14 % ou 18 %.

Il existe un lait végétal sucré, prêt à être dégusté au verre, qui peut s'utiliser dans les desserts, qui comprend de l'eau et 10 % de lait de coco

EAU DE COCO :

En brique longue conservation. Elle n'a pas de parfum typique. Elle est riche en sels minéraux, elle contribue à l'hydratation du corps et à l'élimination des toxines. Elle est une bonne option rafraîchissante pour des cocktails de fruits, de légumes, des smoothies légers.

Le Faux lait

ASTUCE :

Vous pouvez composer vous-même des laits végétaux en prenant comme base une purée d'oléagineux (*purée d'amandes blanches ou complètes, purée de noisettes, purée de noix de cajou...*) ou des fruits secs réhydratés (*ou en poudre*).

De manière générale ils se conservent 3 jours dans une bouteille en verre au réfrigérateur.



Faire son lait

Le lait d'amandes express

LAIT D'AMANDE EXPRESS

- 50 g de poudre d'amandes complètes
 - 50 cl d'eau
 - 1 pincée de sel ou 1 c. à s. de sirop d'agave
1. Verser la poudre d'amandes complètes et l'eau dans un blender.
 2. Saler ou sucrer (*selon l'utilisation*) et mixer jusqu'à l'obtention d'une boisson laiteuse.
 3. Filtrer, puis déguster !



LAIT DE NOIX DE CAJOU

- 50 g de noix de cajou
 - 50 cl d'eau
1. Placer les noix de cajou dans un bol d'eau et laisser tremper pendant 4 heures (*les noix de cajou vont gonfler*).
 2. Rincer, puis incorporer-les dans un blender avec 5 cl d'eau.
 3. Mixer de façon à obtenir une crème fine.
 4. Rallonger ensuite avec 45 cl d'eau.
 5. Filtrer avec une petite passoire



LAIT DE RIZ-AMANDE

- 20 g de flocons de riz
 - 10 g de poudre d'amande blanche
 - 50 cl d'eau
 - 1 pincée de sel ou 1 c. à s. de sirop d'agave suivant l'utilisation que vous allez en faire.
1. Mettre les flocons de riz et la poudre d'amandes blanches dans un blender avec l'eau chaude.
 2. Laisser reposer 5 minutes.
 3. Ajouter une pincée de sel ou sucrer selon l'utilisation. Mixer.
 4. Attendre quelques minutes avant de mixer de nouveau. Filtrer.

Réservez dans une bouteille en verre au réfrigérateur et agitez avant de déguster ou d'utiliser dans vos recettes.

LAIT DE RIZ À CUISINER

- 25 g de flocons de riz
- 50 cl d'eau
- 1 c. à c. d'huile d'olive ou de sésame
- *facultatif* : 1 c. à s. de sirop d'agave

1. Mettre les flocons de riz dans un blender avec l'eau chaude.
2. Laisser-les se réhydrater 5 minutes.
3. Ajouter l'huile, 1 pincée de sel et sucrer éventuellement. Mixer.
4. Laisser reposer quelques minutes, mixer de nouveau.
5. Filtrer avec une fine passoire ou un torchon propre

Réservez dans une bouteille en verre au réfrigérateur et agitez avant d'utiliser dans vos recettes.

LAIT DE CHATAIGNES

- 100 g de châtaignes bio cuites en bocal
- 50 cl d'eau
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- 1 pincée de sel

1. Mettre les châtaignes dans le blender ou Mixeur
2. Mettre l'eau, l'agave et le sel.
3. Mixer pendant 1 à 2 minutes avec des pauses.
4. Laisser reposer 10 minutes.

Ne filtrer **UNIQUEMENT** que si vous souhaitez réserver la pulpe pour un gâteau par exemple.



LAIT DE SARRASIN

- 70g de kasha de sarrasin (bouillie) en magasin bio
 - 50 cl d'eau + eau de trempage
 - 1 c. à s. de sirop d'agave
 - 1 pincée de sel
1. Laisser tremper le kasha dans un bol pendant 12h. Après trempage, jeter l'eau et rincer le Sarrasin.
 2. Le mettre dans un blender ou mixeur avec l'eau, l'agave et le sel.
 3. Mixer pendant 1 à 2 minutes
 4. Laisser reposer 10 minutes.
 5. Filtrer dans un torchon et presser.



LAIT DE SÉSAME

- 60 g de graines de sésame complet
 - 50 cl d'eau + eau de trempage
 - 1 c. à s. de sirop d'agave
 - 1 pincée de sel
1. Laisser tremper les graines de sésame dans un bol pendant 2h. Après trempage, jeter l'eau et rincer le Sésame.
 2. Le mettre dans un blender ou mixeur avec l'eau, l'agave et le sel.
 3. Mixer pendant 1 à 2 minutes
 4. Laisser reposer 10 minutes.
 5. Filtrer dans un torchon et presser.

LAIT DE NOISETTES

- 150 g de noisettes
 - 1 l d'eau
1. Placer les noisettes dans l'eau froide toute la nuit (les recouvrir d'eau)
 2. Après avoir égoutté les noisettes, les mettre dans un mixer ou blender avec l'eau prévue (1l) et mixer par à coups de 10 ou 20 secondes pendant 2 ou 3 minutes.
 3. Filtrer la préparation dans un torchon propre.
 4. Mettre le lait dans une bouteille en verre au réfrigérateur.



Faire son lait

Lait de noisettes façon Nutella®

LAIT DE NOISETTES FAÇON NUTELLA ®

- 80 g de noisettes
 - 1 l d'eau
 - 1 c. à s. de cacao noir bio
 - 1 c. à s. de sirop d'agave
 - 1 pincée de sel
1. Faire torréfier les noisettes dans une poêle sans matière grasse pendant 5 minutes à peu près.
 2. Placer ensuite les noisettes torréfiées dans l'eau froide toute la nuit (les recouvrir d'eau).
 3. Après avoir égoutté les noisettes, les mettre dans un mixer ou blender avec l'eau prévue (1l) et mixer par à coups de 10 ou 20 secondes.
 4. Filtrer la préparation dans un torchon propre.
 5. Ajouter le sel, le cacao et le sirop d'érable et mélanger le tout. Déguster chaud ou froid.

Le Faux beurre

Comment remplacer le beurre?

Si l'on souhaite utiliser du beurre en cuisson, il vaut mieux utiliser un beurre clarifié ou GHEE®.

Dans les gâteaux, lorsque le beurre est travaillé à température ambiante, on peut le remplacer par une crème de coco ou une purée d'oléagineux.

Dans certaines préparations salées, il peut être remplacé par du pesto ou une pâte d'olive.

Les purées d'oléagineux sont également une bonne solution. Mélangées à du sel ou du gomasio, les purées d'amandes, de noisettes, de noix de cajou deviennent des « beurres végétaux salés ».

La purée d'amandes est la plus riche en calcium et la seule alcalinisante. Elle est une bonne alternative du beurre sur les tartines. Elle est très adaptée pour les gâteaux. La purée d'amandes blanches est la plus neutre et peut être utilisée comme base dans toutes les purées et les veloutés. La purée d'amandes complètes sera plus adaptée pour un velouté de champignons, pommes de terre, potirons.

Le Faux beurre

La purée de noisettes qui contient le plus d'oméga 9. Elle convient également dans les veloutés comme la purée d'amandes complètes, les tartines du petit déjeuner et les gâteaux. Salée, elle peut accompagner des crudités (radis, endives...)

La purée de noix apporte des oméga 3 et beaucoup d'acides foliques (vitamine B9). Elle est adaptée au petit-déjeuner, et dans les préparations de gâteaux et dans les veloutés des légumes d'hiver

La purée de noix de cajou est celle qui fournit le plus de magnésium et de protéines.

La purée de pignons est la plus riche en fer.

La purée de sésame appelée aussi Tahin

La purée de chanvre fournit des oméga 3 et du GLA (acide gamma-linolénique) un précieux acide gras que l'on ne trouve que dans quelques huiles comme l'onagre ou la bourrache; Elle se marie avec les purées et veloutés des légumes d'hiver et les toasts salés.

Le Faux beurre

La purée de pistaches est une source très importante de vitamine E et B6. Elle se marie avec les veloutés de légumes verts et aux purées qui associent les pommes de terre et les légumes verts.

La chair d'un avocat bien mûr écrasée remplace le beurre sur des tartines, dans un sandwich mais aussi dans des desserts.

De véritables **ALICAMENTS...**



Faire son beurre

Beurre végétal

BEURRE VÉGÉTAL DOUX

- 50 g d'huile de coco vierge 1ère pression à froid
 - 20 g de purée d'amandes blanches
 - 2 pincées de curcuma en poudre
 - 30 g d'huile de colza pas trop parfumée ou d'olive
1. À température ambiante, l'huile de coco fige. La faire fondre sur feu très doux avec le curcuma. (*attention, l'huile de coco chauffée trop fort devient dangereuse*)
 2. Dès qu'elle est liquide, l'enlever du feu et ajouter l'huile de colza ou d'olive, la purée d'amandes blanches et 1 pincée de sel fin.
 3. Mélanger et placer au réfrigérateur 30 à 40 minutes.
 4. Malaxer énergiquement à la fourchette pour obtenir une consistance de margarine, puis tasser la préparation dans un bocal en verre avec couvercle.

Ce beurre végétal est idéal pour tartiner, déguster avec des radis au sel ou sur des légumes vapeur. Conservez-le au réfrigérateur.

La Fausse crème

Comment remplacer la crème fraîche :

Il existe de nombreuses crèmes végétales à base de riz, coco, amandes, sarrasin ou soja.

Elles sont différentes par leur consistance et leur goût et de ce fait, par leur utilisation.

Par exemple, la crème de riz est adaptée sur des légumes ou quiche. Celle d'amandes (*très facile à fabriquer*) va convenir à toutes les préparations et sera plus onctueuse.

Attention à la crème d'avoine, qui chez nous, sera à proscrire.



La Fausse crème

CRÈME DE RIZ LIQUIDE :

adaptée pour une sauce froide ou chaude , sur les légumes ou quiches. C'est une très bonne alternative à la crème pour les régimes sans gluten et sans lactose (comme nous)

CRÈME DE COCO LIQUIDE :

en brique ou en conserve. Elle est utilisée en petite quantité car elle est plus grasse, dans les préparations salées ou sucrées.

CRÈME DE SOJA LIQUIDE :

elle convient autant pour les préparations salées ou sucrées. Elle donne plus de densité que toutes les autres crèmes végétales.

Le tofu soyeux peut être une alternative à la crème de soja liquide dans les préparations, à condition de le mixer énergiquement.

La Fausse crème

CRÈME DE SOJA ÉPAISSE LACTOFERMENTÉE :

Elle se trouve au rayon frais dans les magasins BIO. Elle se conserve au réfrigérateur et elle est à consommer rapidement, une fois entamée.

Elle peut être utilisée pour les préparations salées ou sucrées. Pour profiter des atouts de la lactofermentation, utilisez la de préférence dans des plats sans cuisson.

Le pot de purée d'amandes blanches est un basique du placard, cependant, pour varier, vous pouvez utiliser d'autres purées d'oléagineux pour préparer une crème végétale épaisse: amandes complètes, noisettes, noix de cajou, pistaches...



CRÈME DE RIZ LIQUIDE

- 2 g d'agar-agar en poudre
 - 40 cl de lait de riz de préférence complet
1. Dans une casserole, délayer l'agar-agar en poudre avec le lait de riz.
 2. Placer sur feu doux en remuant au fouet fréquemment et laissez frémir 2 minutes.
 3. Placer au réfrigérateur pour que la préparation fige.
 4. Verser la préparation obtenue dans un blender, ajouter 1 pincée de sel et 1 cuillère à café d'huile d'olive, mixer.
 5. Verser cette crème dans un bocal en verre avec couvercle, puis le conserver au réfrigérateur.

CRÈME D'AMANDES ÉPAISSE

- 100 g de purée d'amandes blanches
- 7 cl d'eau

Délayer la purée d'amandes blanches en ajoutant l'eau préalablement tiédie, jusqu'à obtenir une consistance de crème épaisse.

Dans un gâteau, cette crème épaisse peut aussi remplacer le beurre.



Faire sa crème

Crème d'amandes liquide

CRÈME D'AMANDES LIQUIDE

- 100 g de purée d'amandes blanches
- 15 cl d'eau

Délayer la purée d'amandes blanches en ajoutant peu à peu l'eau préalablement tiédie, jusqu'à obtenir une consistance de crème liquide.

Vous pouvez mettre la purée dans un bocal fermé et y verser l'eau. Fermez et secouez énergiquement ou mixer, dans un blinder ce qui émulsionnera la crème.

Vous pouvez prendre comme base une purée de noix de cajou, d'amandes complètes, de noisettes ou de sésame.



CRÈME DE NOIX DE CAJOU

- 250 g de noix de cajou
 - 30 cl d'eau
1. Faire tremper les noix de cajou dans l'eau chaude pendant 45 minutes
 2. Egoutter, rincer et mixer les noix jusqu'à obtenir un mélange homogène et lisse
 3. Ajouter les épices que vous souhaitez et herbes fraîches.
 4. A conserver dans un bocal pendant 1 semaine au frais.

On peut jouer sur la texture de la crème en ajoutant plus ou moins d'eau. Vous pouvez aussi utiliser de la purée de noix de cajou.



Le Faux... mage

Pour remplacer le Fromage, le FAUX MAGE :
ou Fromage végétal

Pour remplacer le fromage à tartiner ou à déguster façon tomates / Mozza, utilisez le fromage de cajou.

Si vous souhaitez remplacer du fromage râpé, à mettre sur les pâtes, vous pouvez utiliser de la poudre d'amandes ou de noix de cajou à mélanger avec ail et fines herbes etc...

Vous pouvez aussi râper des noisettes.



FROMAGE FAÇON MOZZA

- 100 g de noix de cajou
- 2 g d'agar-agar en poudre
- 25 cl d'eau
- huile d'olive
- Poivre et sel
- 1 c. à c. de ciboulette

1. Mettre les noix de cajou à tremper dans un bol d'eau pendant 4 heures (*les noix de cajou vont gonfler*).
2. Égoutter et les rincer soigneusement.
3. Dans une casserole, mélanger l'agar-agar avec l'eau et laisser frémir pendant 1 minute à feu doux.
4. Verser le tout dans un blender ou mixeur avec les noix de cajou égouttées et 2 pincées de sel.
5. Mixer jusqu'à obtenir une crème.
6. Utiliser des petits verres en guise de moules : verser 1 cuillère à café d'huile d'olive au fond de chaque verre, ajouter la ciboulette et 2 pincées de poivre.
7. Remplir les verres et laisser 1 nuit au réfrigérateur.

Faire son fromage

Fromage de noix de
cajou/mozza (suite)

La préparation fige pendant la nuit et se démoule facilement grâce à l'huile d'olive.

Le fromage pourra être présenté coupé en rondelles dans une assiette de crudités ou autre.

*Ce fromage de cajou se conserve au moins
3 jours au réfrigérateur.*



PARMESAN VÉGÉTAL

- 50 g de noisettes ou d'amandes décortiquées
 - 1 c. à s. de sésame
 - 1 c. à c. de ciboulette séchée
 - Ail déshydraté ou frais moulu
 - 1/2 c. à c. de curcuma ou de paprika en poudre
 - sel rose d'Himalaya
1. Mixer tous les ingrédients dans un blender de façon à obtenir une poudre fine.
 2. Saler et mélanger.



Sommes-nous en manque de calcium si l'on retire les produits laitiers ?

Des analyses biologiques ont été faites sur des personnes qui suivaient cette alimentation, et elles démontraient que non seulement ces personnes n'étaient pas carencées mais il y avait une optimisation de l'équilibre en minéraux, dont le calcium.

Tout simplement parce que le calcium est présent dans de nombreux aliments qui retrouvaient leur place dans le quotidien de ces personnes tels que : les légumes secs et les fruits secs.

L'apport du lait de vache, et avec lui trop de nutriments, épuise inutilement et précocement les cellules chargées du renouvellement des os.

(Le trop est l'ennemie du bien)

De manière très imagée, le corps doit puiser dans ses propres réserves de calcium (*dans les os*) pour pouvoir digérer tant bien que mal le lait animal et surtout le lait de vache. C'est un cercle vicieux.

Conclusion

L'allopathie m'a aidée, et j'insiste pour dire qu'elle est essentielle dans le traitement de la maladie mais elle a ses limites concernant la gestion des symptômes.

La « 3ème médecine traditionnelle mondiale » selon l'OMS, la Naturopathie, m'a permise de vivre parfaitement avec mon Basedow, et d'enfin savoir qui je suis vraiment.

La médecine traditionnelle et la naturopathie doivent être liées et travailler ensemble et non l'une contre l'autre.

Je SAIS maintenant que je veux et je peux vous aider à surmonter ce calvaire, car à deux on est plus fortes, et je veux mettre à profit tout ce que j'ai pu apprendre de la maladie pendant ces 9 dernières années.

Tu souhaites aller plus loin?

Sache que si tu te sens un peu larguée par tous ses changements, que tu ne te sens pas capable de le faire seule, que tu ne sais pas par où commencer, que tu as peur de te lancer, que **tu souhaites te faire accompagner pour mettre toutes les chances du coté de ta santé et de ton bien être, je suis là...**

C'est pour toi que j'ai créé l'accompagnement **Basedow Free**, pour toi qui est atteinte de la maladie de Basedow et qui veut t'en sortir et qui a compris que seul un traitement anti thyroïdien ne sera pas suffisant (bien qu'essentiel) dans ta guérison.

Je ne remplace aucun médecin, je ne modifie aucun traitement, ce n'est pas mon rôle.

Mon rôle est de t'accompagner TOI, TON CORPS dans ce processus de guérison et de traitement, de faire en sorte que ton corps ait tout ce dont il a besoin pour travailler avec les antithyroïdiens.

Remerciements

Je tiens tout particulièrement à **vous remercier VOUS** qui avez téléchargé ce livre, et qui me faites confiance.

J'espère qu'il vous rendra service autant que ça a pu le faire pour moi.

Je souhaite que vous appreniez à vous aimer comme vous le méritez. Si basedow est là, c'est bien pour une raison. Nous placer en priorité dans notre vie et apprendre à nous aimer et nous respecter.

ALORS AIMEZ VOUS ET RESPECTEZ VOUS !



Allez,
Zou !

Où me retrouver

Vous souhaitez en savoir plus sur mes services,
retrouvez moi sur :



basedow_free



Naturopathie Du Soleil
groupe : Je suis basedow et je gère

http://



basedowfree.com



basedowfree



celine@basedowfree.com



07 81 10 90 72

Tous droits réservés – Celine Pou - Villeneuve Loubet - 2023

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Dépôt légal : Février 2023

Prix : 12,99€