

LISTE DE COURSE — MÉTHODE ANCESTRALE

LISTE DE COURSE ANCESTRALE

Tous les aliments et préparations ancestrales
pour manger comme un centenaire.

Par Maoris Drousseau

Naturopathe — Heilpraktiker — @maobrut

Basé sur l'observation directe de populations centenaires à travers le monde

SOMMAIRE

-
- 01** Tubercules & Racines

 - 02** Céréales & Pseudo-céréales

 - 03** Fruits

 - 04** Pain Ancestral

 - 05** Légumes & Champignons

 - 06** Poissons & Fruits de Mer

 - 07** Protéines Végétales

 - 08** Produits Laitiers Ancestraux

 - 09** Viandes & Abats

 - 10** Graines & Noix

 - 11** Œufs

 - 12** Herbes, Épices & Condiments

 - 13** Huiles & Graisses Saines

 - 14** Boissons

 - 15** Aliments Fermentés

 - 16** Sucrants Naturels

 - 17** Règles d'Or & Conseils

TUBERCULES & RACINES

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Pomme de terre	Protéines de qualité (2 kg purée = 33g prot). Toujours éplucher : les toxines (glycoalcaloïdes) se logent dans la peau	Tremper 30-60 min eau salée, bouillir entières 30-40 min, purée ou rôties
Patate douce	Vit C, B6, K. Préférer chair blanche/jaune (orange = excès bêta-carotène, risque thyroïde)	Peler puis cuire longuement : rôti ou purée
Manioc	Excellent amidon digestible. IMPÉRATIF : neutraliser cyanogènes	Peler, tremper/fermenter, PUIS bouillir. Chikwangue, Attiéké, Gari
Panais	Potassium, vit C, fibres douces	Peler, rôtir ou mijoter
Igname	Vit B6, K, bien toléré	Peler, cuire vapeur ou gratin
Topinambour	Riche en inuline (gaz possibles)	Peler, cuire vapeur longue ou lacto-fermenter. Ajouter cumin, fenouil ou laurier à la cuisson pour limiter les gaz
Rutabaga	Crucifère, cuisson lente	Soupe/ragoût + fenouil/cumin
Salsifis	Fibres solubles douces	Peler, braiser ou purée longue
Radis noir	Soufre, stimule foie/bile	Râpé cru ou jus court, modération

CÉRÉALES & PSEUDO-CÉRÉALES

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Riz basmati blanc	Rincer 6-7 fois jusqu'à eau claire	Tremper toute la nuit avec 1 c.s. vinaigre de cidre (améliore la digestion), rincer, cuire absorption ou grande eau
Sarrasin (kasha)	Sans gluten, riche en protéines complètes	Griller léger OU tremper nuit + fermenter 12h, galette bretonne
Quinoa	Protéine complète, rincer abondamment	Rincer et frotter jusqu'à ce que l'eau soit claire (saponines), cuire et égoutter
Amarante	Riche en calcium	Tremper 8-12h, cuire 25 min feu doux, fermentable en porridge
Fonio	Pauvre en phytates, style couscous	Rincer, vapeur façon couscous
Millet	Polyvalent, fermentable	Rincer + toast léger, fermenter réduit phytates de 80%
Pâtes blanches	Farines anciennes : kamut, blé dur ancien	Cuire al dente dans grande eau salée

ASTUCE : Trempage + fermentation = baisse de 80% des phytates et lectines. C'est ce que font TOUTES les populations traditionnelles avec leurs céréales.

FRUITS

ORDRE DE PRIORITÉ : Tropicaux (banane, mangue, papaye, datte) > Baies (fraise, myrtille) > Noyau (pêche, pomme, poire)

Tropicaux = ratio glucose/fructose idéal, recharge glycogène sans pic insuline, fibres souples, digestion facile.

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Banane	Potassium, magnésium, B6	Crue ou smoothie. Si verte cuire (plantain)
Orange	Vit C, potassium	EN JUS filtré : ôter pulpe (cellulose fermentescible)
Mangue / Papaye	Enzymes digestives, vit A, C	Bien mûres, crues
Dattes	Énergie rapide, fibres, potassium	Entières ou en pâte. Combo idéal : datte + lait fermenté
Figue fraîche	Calcium, magnésium, peu de fibres dures	Crue bien mûre. Combo : figue + fromage chèvre
Pomme / Poire	Vit C, antioxydants	Éplucher ou cuire (four, compote sans sucre)
Cerise	Anthocyanes, mélatonine	En clafoutis, en tarte, crues en saison
Pêche / Abricot	Carotène assimilable	Très mûrs, PELER (peau = tannins/salicylates)
Raisin	Peau irritante, graines = PUFA	Préférer fermenté (vin) ou sans pépins
Fraise / Framboise	Vit C mais akènes (graines) = PUFA	Plus digeste en coulis filtré (retirer les graines)
Myrtille / Mûre	Anthocyanes puissants	Petites portions ou coulis filtré
Citron	Acide citrique, vit C	Jus ou zeste si bio
Ananas	Bromélaïne = enzyme digestive puissante	Frais uniquement (pas en conserve). Aide à digérer les protéines
Melon	Potassium, hydratant, digeste	Bien mûr, consommer seul ou en entrée (digestion rapide)
Kiwi bien mûr	Vit C record, enzyme actinidine	Quand le fruit est mou. Éviter si muqueuse sensible

PAIN ANCESTRAL

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Petit épeautre levain	Blé ancien, gluten mieux toléré, plus de nutriments	Fermenté lentement au levain
Seigle au levain	Riche en fibres, minéraux, glycémie stable	Fermentation lente indispensable
Sarrasin au levain	SANS GLUTEN, protéines végétales, antioxydants	Fermenter pour réduire phytates
Millet au levain	Sans gluten, magnésium, glycémie stable	Fermentation lente
Kamut (Blé Khorasan)	Blé ancien, protéines, gluten plus digestible	Au levain uniquement
Galettes sarrasin	Rutine antioxydante, protéines complètes	Fermenter la pâte avant cuisson
Pain essène	Grains germés, cru, enzymes vivantes	Déshydraté basse température
PANEVIVO	Blé dur ancien Sicile, levain 132 ans, IG bas testé cliniquement	Code MAOBRUT = 20%

LÉGUMES & CHAMPIGNONS

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Carotte	Bêta-carotène, fibres antiseptiques	Peler. Râpée + huile coco + vinaigre (carrot salad) ou cuite tendre
Courgette	Légère, digeste	Peler si non-bio, retirer graines mûres, vapeur/poêlée
Tomate (saison)	Lycopène	Blanchir 10s, peler + épépiner. Cuire améliore absorption
Brocoli	Vit C, K, folates	Crucifère goitrogène cuire vapeur 30+ min
Chou-fleur	Vit C, choline	Longue cuisson ou pickles lacto-fermentés
Épinards	Fer, magnésium	Blanchir 30-60s (oxalates), égoutter puis cuire
Poivron	Vit C, caroténoïdes	Rôtir/flamber, peler + retirer graines (lectines)
Aubergine	Antioxydants	Peler, saler 20 min, rincer, cuire longtemps
Concombre	Très hydratant	Peler et ôter pépins (lectines)
Haricot vert	Digeste une fois bien cuit	Équeuter, blanchir 2 min, vapeur ou sauté
Céleri branche	Minéraux, parfum	Ôter fils, blanchir 30s, braiser
Blette	Magnésium, potassium	Ôter côtes, blanchir 1 min, sauter
Oignon / Échalote	Soufre protecteur	Suer doucement pour rendre digeste
Ail	Allicine puissante	Écraser, attendre 5 min, cuire brièvement
Poireau	Fibres douces	Sueur longue à feu doux
Betterave	Nitrates oxyde nitrique	Peler, rôtir ou cuire doucement
Champignons	Vitamines B, pré-vitamine D	Cuire 10+ min (briser chitine, activer ergostérol)
Salade (laitue, mâche)	Hydratantes	Mâcher longtemps, petites portions

RÈGLE CLÉ : Peler carottes, concombres, tomates, courgettes, aubergines. Les peaux concentrent lectines et pectines irritantes. Les crucifères (brocoli, chou) = cuire 30+ min pour neutraliser les goitrogènes.

POISSONS & FRUITS DE MER

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Saumon SAUVAGE	Oméga-3, vit D, B12, sélénium. JAMAIS élevage	Grillé, four, vapeur
Sardines	Calcium (arêtes), oméga-3, vit D. Chaîne courte = 0 métaux lourds	Vapeur ou bocal huile d'olive VIERGE. Voir ma vidéo YouTube @maobrut pour savoir lesquelles choisir
Maquereau	Oméga-3, B12, iode, sélénium	Grillé ou mariné citron
Hareng	Vit D, B12, DHA élevés	Vapeur ou bocal huile d'olive VIERGE uniquement
Thon	Oméga-3, sélénium. RISQUE MERCURE	Limiter 1-2x/mois. Éviter femmes enceintes
Truite sauvage	Oméga-3, chair maigre	Grillée ou au four avec herbes
Morue / Cabillaud	Poisson maigre, iode, B12	Poché ou vapeur
Bar (loup)	Oméga-3, B6, potassium	Vapeur ou papillote
Crevettes sauvages	Zinc, sélénium, protéines maigres	Vapeur ou sautées, cuisson brève
Huîtres	Zinc record, cuivre, iode	Crues ou pochées
Crabe / Homard	Cuivre, zinc, taurine	Vapeur, miettes froides
Oursin	Iode, cuivre, cholestérol antioxydant	Cru, frais, juste ouvert
Bulot	Taurine, zinc, B12	Dégorger, cuire 7 min eau frémissante

CONSERVES : Toujours en bocal ou boîte à l'huile d'olive VIERGE. JAMAIS huile de tournesol ou colza. Vérifier chaque étiquette sans exception.

PROTÉINES VÉGÉTALES (LÉGUMINEUSES)

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Lentilles vertes	Fer, potassium, folates	Tremper 8-12h acide, cuire 30 min
Lentilles corail	Décortiquées, cuisson rapide 8-10 min	Rincer fort. Dhal, purée, soupe
Pois chiches	Manganèse, folate	Tremper 48h + bicarbonate. Cuire 90 min pression. Kombu = gaz. Retirer peaux
Haricots rouges/noirs	Antioxydants, zinc, B1	Tremper 12h + cuisson PRESSION 45-60 min. Kombu = gaz
Pois cassés	Lysine, phosphore	Tremper 6-8h + citron, cuire longtemps soupe/purée
Fèves	Cuivre, vit K	Écosser, blanchir, ôter 2e peau. Attention favisme
Natto	K2 record, nattokinase	Traditionnellement avec moutarde + jaune d'oeuf
Miso	Protéines prédigérées, peptides GABA	Fin de cuisson (< 60°C) pour garder ferments vivants
Tempeh	Soja fermenté, lectines réduites	

MÉTHODE ANCESTRALE : 1. Tremper 24h eau salée. 2. Première cuisson : retirer la mousse. 3. Jeter l'eau, recuire dans eau propre. Ajouter cumin/fenouil/gingembre. Cuisson pression = la plus fiable contre les lectines.

PRODUITS LAITIERS ANCESTRAUX

RÈGLE CLÉ : Caséine A2 = digestible. Caséine A1 (Holstein) = inflammatoire.

RACE / TYPE	CASÉINE	MG / PROT	FROMAGES TYPIQUES
Jersiaise	A2	5-6% / 4%	Stichelton, crème crue, beurre
Tarentaise	A2	4.5-5% / 3.6%	Beaufort, Tomme de Savoie, Reblochon
Montbéliarde	Mixte A1/A2	4% / 3.5%	Comté, Morbier, Mont d'Or
Chèvre	A2 uniquement	Variable	Crottin, Picodon, Banon, Pélardon
Brebis	A2 uniquement	6-7% / 5%	Roquefort, Ossau-Iraty, Pecorino, Manchego
Holstein	A1	3.5% / 3.1%	ÉVITER – lait UHT, yaourts indus

PRODUITS LAITIERS RECOMMANDÉS

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Beurre cru / Ghee	Vit A, D, K2, CLA, butyrate. Ghee = sans caséine/lactose, hautes T°	Gaborit (bio), Famille Loiseau
Kéfir de lait cru	Milliards bactéries/verre, lactose prédigéré, calcium assimilable	Grains de kéfir maison
Yaourt grec entier	10g prot/100g, lactose réduit, sans épaississants	Version traditionnelle uniquement
Fromage frais lait cru	Faible histamine, enzymes vivantes, probiotiques	Ricotta, feta saumure, labneh
Fromage affiné	Protéines, K2, saveurs. Attention histamine/tyramine	Comté, Beaufort, Pecorino

LE PLUS IMPORTANT : Le lait est le résultat de ce que mange l'animal. Priorité aux produits issus d'animaux nourris à l'herbe toute l'année, ou herbe + foin, sans ensilage, sans compléments, sans graines. Le maïs, soja, blé dans l'alimentation animale = lait plus riche en oméga-6 = inflammatoire pour toi. Les betteraves ou racines sont acceptables, mais les céréales industrielles ne le sont pas.

VIANDES & ABATS

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Boeuf herbage	Fer héminique, zinc, B12, CLA. Profil lipidique saturé stable	Associer bouillon/gélatine. Gras jaune = herbe
Agneau / Mouton	Fer, zinc, CLA, oméga-3. Gras surtout saturé	Cuisson douce : ragoût, rôti lent
Veau pâturage	Chair tendre, digeste, mêmes atouts que boeuf	Cuisson modérée
Canard fermier	Gras mono-insaturé (attention maïs = PUFA)	Dégraisser partiellement, confit ou rosé
Poulet	PUFA élevé si céréalier. Retirer peau grasse	Cuire avec bouillon/gélatine. Si pâturage = garder peau
Dinde	Riche en tryptophane	Plein air, apport gélatineux
Gibier	Fer, zinc élevés, gras faible PUFA si sauvage	Cuisson lente, marinades acides
ABATS (foie, coeur...)	Fer, B12, vit A, CoQ10. 100g/sem suffit	Poêlés ou terrine. Foie 2-3x/sem

SIGNE QUALITÉ : Viande rouge **FONCÉE** (riche en fer), gras **JAUNE** (herbe, vitamines). Plus l'animal est âgé, plus sa graisse est riche en vitamines. Les Amérindiens chassaient les animaux les plus âgés.

RÈGLE CLÉ : Les toxines s'accumulent dans le **GRAS** et les **ABATS**, pas dans le muscle. Si alimentation médiocre (céréales, soja) le muscle reste consommable, mais éviter le gras et les abats. À l'inverse, si l'animal est nourri herbe/foin les abats et la graisse sont les parties les plus nutritives et les plus précieuses.

GRAINES & NOIX — AVEC DISCERNEMENT

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Macadamia	Pauvre oméga-6, riche oméga-9. LA PLUS STABLE	Crue ou en purée. À PRIVILÉGIER
Amandes	Vit E, magnésium. Mais acide linoléique + phytates	Tremper 6-12h + peler. Occasionnel
Noisettes	Vit E, manganèse, bonne tolérance	Toastées 10-15 min à 150°C = ce qu'il y a de mieux
Noix de cajou	Magnésium, zinc, fer. Moins de PUFA	Trempées, en purée fraîche
Noix du Brésil	SÉLÉNIUM record (1 noix = dose journalière)	1-2 noix/SEMAINE max. Complément ponctuel
Noix (Grenoble)	Magnésium, manganèse	Trempage possible mais pas indispensable
Graines courge	Zinc, fer, phytostérols. Soutien prostate	Grillées doucement basse T° ou crues trempées
Graines sésame	Calcium, magnésium. Acide linoléique	En tahini frais : base du houmous ancestral (+ citron + ail + olive)
Graines lin	ALA oméga-3 mais très oxydables + oestrogéniques	LIMITER. Toujours fraîchement moulues
Graines chia	Populaires mais peu digestes	Toujours trempées 12h. Jamais chauffées

RÈGLE : Trempage 8-12h systématique. Consommation OCCASIONNELLE. Toujours fraîches (jamais rances). Macadamia = la seule à privilégier régulièrement.

ŒUFS

Œufs de pâturage = 2-6x plus de vitamine A, 3-6x plus de vitamine D, meilleur ratio oméga-3/6. Jaune foncé = qualité. Marquage "0" ou "1" (bio/plein air). Bleu Blanc Coeur en dernier recours. Meilleures cuissons : coque (3-4 min), mollet (5-6 min). Jaune cru dans plats tièdes = vitamines actives. Plus d'infos dans ma vidéo YouTube @maobrut sur les oeufs.

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Oeufs poule pâturage	Vit A, D3, E, K2, B12, choline, DHA/EPA. Ratio oméga 2:1	Coque, mollet, jaune cru dans bouillon/purée
Oeufs de caille	Fer, phosphore, B1, B2, B12, sélénium, lutéine	À la coque ou mollet
Poutargue	Oeufs mulet séchés : iode, vit A, D, B12, DHA/EPA	Copeaux ou râpée sur plats
Oeufs cabillaud fumés	Sélénium, B12, choline	Tarama maison à l'huile d'olive. Pas industriel

L'oeuf = le résultat de ce que mange la poule. Maïs, soja, blé, compléments industriels = oeufs pro-inflammatoires. Chercher des oeufs de pâturage où les poules mangent : insectes, vers, herbe, graines anciennes ou germées, voire de la viande. C'est ça le vrai oeuf.

HERBES, ÉPICES & CONDIMENTS

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Curcuma	Curcumine anti-inflammatoire	Avec poivre noir (absorption x20). Lait doré
Gingembre	Gingérols, digestion, anti-nausée	Frais en infusion, râpé, ou jus
Cannelle	Polyphénols, régule glycémie	Saupoudrer plats ou infusion
Cumin	Fer, antioxydants, anti-ballonnements	Plats mijotés, sauces, légumineuses
Thym	Fer, calcium, flavonoïdes, immunité	Infusion ou assaisonnement
Romarin	Fer, polyphénols, mémoire	Infusion ou marinade
Persil	Vit C, fer, calcium	Frais en salade ou infusion
Basilic	Magnésium, huiles essentielles anti-inflammatoires	Frais APRÈS cuisson
Poivre noir	Pipérine : améliore absorption nutriments	Fraîchement moulu, quotidien modéré
Vinaigre de cidre	Probiotiques, acide acétique, glycémie	Dilué dans eau ou assaisonnement
Moutarde sans additifs	Antioxydants, sélénium	Assaisonnement

HUILES & GRAISSES SAINES

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Beurre cru / Ghee	Vit A, D, E, K2. Ghee = hautes T° sans brûler	Cuisson quotidienne. Gaborit ou Loiseau
Suif de boeuf	50-55% saturés, 3-6% PUFA seulement. Ultra stable	Friture, rôtis, pâtisserie. Rendre maison < 100°C
Huile de coco	MCT, acide laurique antimicrobien	Cuisson et assaisonnement. Émile Noël
Huile d'olive non filtrée	Polyphénols, oméga-9, vit E	Crue ou cuisson douce. Émile Noël
Huile de noix	Oméga-3, antioxydants	Non oxydée, bien fraîche, extraction à froid. Exclusivement crue
Huile palme rouge vierge	Vit E record, bêta-carotène	NON raffinée uniquement. Cuisson
Huile d'avocat	Oméga-9, lutéine. Point de fumée élevé	Idéale pour friture
Graisse de canard	Oméga-9, sélénium. Attention si canard maïs	Modérer si nourri céréales
Saindoux	Vit D, mono-insaturés	Inflammatoire si porc céréalier. Préférer plein air

FUIR ABSOLUMENT toute huile RAFFINÉE. Margarine. Mélange "huile végétale". Le raffinage détruit les nutriments et rend l'huile toxique. Huiles de tournesol, colza, arachide : acceptables uniquement si non raffinées, biologiques, à choisir selon tolérance individuelle.

BOISSONS

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Eau filtrée	1.5-2L/jour. Filtre gravité British Berkefeld (Aqua-Techniques)	Code maobrut = 5%
Bouillon d'os maison	Collagène, glycine, minéraux. 250ml/jour	Os + eau + vinaigre cidre, mijoter 12-24h
Infusions / Décoctions	Menthe, verveine, thym, camomille, mélisse	Infuser 5-10 min ou décocter 15 min
Thé vert	Catéchines, L-théanine, métabolisme	Infuser 70-80°C pour préserver propriétés
Jus d'orange	Vit C, potassium. Ôter la pulpe	Fait maison ou pressé frais
Jus verts (extracteur)	Céleri (sans les feuilles), carotte (sans la peau), fenouil, betterave	Extracteur Hurom. Code maobrut10
Lait de coco sans additifs	MCT, satiété	Sans émulsifiants ni sucre
Vin naturel	Polyphénols, resvératrol. Tannins par fermentation	Vin nat. Mieux toléré que raisin frais

ALIMENTS FERMENTÉS

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Choucroute crue	Lactobacilles, vit C, fibres	Petite quantité, ne pas abuser. Toujours CRUE
Kimchi	Bactéries, K2, antioxydants	Petite quantité, ne pas abuser
Kéfir lait/eau	Bifidobactéries, levures, digestion	
Kombucha	Acides organiques, probiotiques	
Miso	Enzymes digestives, minéraux	En soupe, ajouter en fin de cuisson (< 60°C)
Yaourt lait cru	Lactobacilles vivants, calcium	Améliore l'assimilation des féculents, fruits et légumes
Légumes lacto-fermentés	Probiotiques, vit K	

SUCRANTS NATURELS

ALIMENT	DÉTAILS	PRÉPARATION / ASTUCE
Miel brut	Enzymes, antioxydants, antibactérien. JAMAIS chauffé	Cru, non chauffé, non pasteurisé
Rapadura / Panela	Canne intégrale, fer, calcium, magnésium, B6	Le moins dénaturé des sucres secs
Muscovado	Canne non raffinée, pleine mélasse	Fer, Ca, Mg, B6
Dattes	Fibres, potassium, énergie rapide	Entières ou en pâte
Sirop d'érable pur	Manganèse, zinc, polyphénols	Alternative minéralisante
Mélasse	Fer, potassium, calcium. Dense en oligo-éléments	Peu de saccharose
Purée de fruits	Pomme/poire sans sucre. Riche en pectine	100% fruit, 1-2 c.s./jour

RÈGLES D'OR — MÉMO RAPIDE

VIANDES	Rouge foncée, gras jaune = qualité. Plein air, pâturage, bio. Plus l'animal est âgé, mieux c'est.
LÉGUMES	Peler : carottes, concombres, tomates, courgettes. Crucifères : cuire 30+ min. Solanacées : peler + épépiner.
FRUITS	Tropicaux > Baies > Noyau. Acheter ferme, mûrir à l'air. Combiner : fruit + protéine/ferment = énergie lisse.
NOIX	Acheter avec coque ou sous vide. Tremper 6h+ eau salée. Macadamia = la plus sûre.
HUILES	Pressées à froid, verre opaque. FUIR : tournesol, colza, soja, maïs, tout raffiné.
OEUFS	Marquage 0 ou 1 (bio/plein air). Bleu Blanc Coeur minimum. Pâturage = idéal.
SEL	Gris ou rose, NON raffiné. Noirmoutier, Guérande, Ré, Camargue, Himalaya, Celtique.
LAITIERS	Caséine A2 (chèvre, brebis, Jersiaise, Tarine). ÉVITER Holstein. Toujours cru ou fermenté.
CÉRÉALES	Tremper + fermenter = -80% phytates. Levain long. Sarrasin, riz, millet, fonio.
LÉGUMINEUSES	Tremper 24h sel, 1ère cuisson (mousse), jeter eau, recuire eau propre. Pression = le mieux.
EAU	Filtrer (Berkefeld). Robinet = chlore, PFAS, métaux, pesticides, microplastiques.

Envoie "CENTENAIRE" en DM sur Instagram @maobrut

Je te réponds personnellement.