

## Crème Budwig (de la Doctoresse Kousmine) = énergie assurée !

Recette adaptée par Anne-Sylvie Protti

Pour **1 personne**

1 cs **Céréales** complètes crues, fraîchement moulues (ex : avoine (relâche l'intestin), orge mondé, millet, riz complet ou sarrasin (constipants), quinoa, amarante, ...)

1 cs **Graines** oléagineuses complètes fraîchement moulues (ex : des graines de lin, des graines de sésame (le lin et le sésame doivent être bien mâchés pour être assimilés), des graines de tournesol, des graines de courges (bons pour ces messieurs : anti-cancer de la prostate), des noix, des amandes, des noisettes, des pignons, ...) Moi, j'y rajoute des épices : du curcuma (excellent anti-cancer, absorbé par l'organisme lorsqu'il y a aussi un peu de poivre noir) et un peu de gingembre, entier ou en poudre.

→ Moudre les céréales et les graines dans un moulin. J'utilise un bol mixeur pour préparer les légumes mixés des bébés. On peut aussi utiliser un blender ou un bamix pour mélanger tous les autres ingrédients, mais il faut alors utiliser un moulin plus fin pour les graines et les céréales.

2 cs **Fromage blanc maigre 0%** (on peut également utiliser du séré maigre, du yaourt maigre, du yaourt de soya, du cottage cheese, ...) Moi, je mélange souvent du yaourt nature et du cottage cheese.

1 cs **Huile** de première pression à froid riche en acides gras poly-insaturés (ex : huile de lin (c'est la recette originale), de colza, de graines de courges (super bon car petit goût de noisette), de Cameline, de chanvre, de périlla, ou de noix, ...) On peut aussi mélanger les huiles entre elles. Je mets souvent du colza et des graines de courges, mon père rajoute même de l'huile d'olive.

→ Battre énergiquement l'ensemble huile-fromage afin de bien les émulsionner (essentiel pour une bonne digestion). Pour ma part, je ne fais que rajouter les ingrédients dans le même bol utilisé préalablement pour les céréales et les graines et je mixe.

½ **Citron** : extraire le jus

1 **Banane mûre** (désacidifiante), ou 1 cs de **miel** non-pasteurisé. (J'aime bien mettre les deux). On peut aussi mettre du sucre de canne intégral pour sucrer. Tenir compte des fruits sucrés rajoutés pour le dosage.

1-2 **Fruits** de saison (je mets une ½ pomme et après selon ce qu'il y a à la maison, une poire, un kiwi, un peu d'ananas frais, du raisin sans pépin, des dattes sans noyau, des figues séchées ou fraîches, une mandarine ... c'est encore meilleure avec des fruits rouges de type fraises, framboises, mûres, myrtilles, cerises, ... on en trouve des congelés : très pratique. Ça met de la couleur et améliore le goût, selon moi. C'est pour cela que j'en mets de toute façon).

→ Ajouter au mélange, mixer. On peut aussi laisser des morceaux de fruits entiers, selon le goût.

Il vaut mieux éviter les agents conservateurs, et préférer le bio.

Ca peut paraître difficile et compliqué au départ, mais il n'en est rien. Moi, je fais au pif et ne compte plus le nombre de cuillerées. C'est fait en moins de 10 minutes pour 3 personnes. Il faut juste avoir les ingrédients à la maison.

Selon la Dresse Kousmine, cette recette équilibrée est un puissant reconstituant pour les personnes malades, les personnes âgées et les enfants en âge scolaire, les femmes enceintes, les sportifs. Elle constitue un repas équilibré et sain, idéal pour le petit déjeuner, mais peut aussi être consommé à midi ou le soir. Varier les ingrédients et la présentation est essentiel pour apporter chaque jour à l'organisme les différents constituants de la Crème Budwig.

Pour les personnes diarrhéiques, commencer par une crème Budwig au sarrasin (très doux à l'intestin) et amandes, passer ensuite au riz, puis alterner les autres céréales.

Pour les personnes constipées, commencer par l'avoine, ensuite intercaler l'avoine entre toutes les céréales. Eviter le riz et le sarrasin dans un premier temps.

En cas d'intolérance au gluten, utiliser du riz complet, millet, quinoa, amarante ou sarrasin.

En cas d'intolérance au lactose, utiliser une compote de pomme ou un yaourt de soja.

En hiver, les personnes qui préfèrent manger chaud la remplaceront par un porridge au gruau d'avoine. L'huile de lin ou noix peut alors être consommée à un autre moment de la journée, en veillant à l'émulsifier soit dans : du séré maigre, du fromage blanc, de soja, de brebis ou du yaourt par exemple. (Je n'ai jamais essayé !)

Pour les personnes qui ont de la difficulté à la faire ou à la digérer sous sa forme originale, il est tout à fait possible de la dissocier. On peut répartir les ingrédients différemment :

Consommer le matin le fromage blanc dans lequel on émulsionne l'huile de lin, y ajouter les céréales et l'élément sucrant et consommer au goûter les fruits de saison, les fruits oléagineux et le jus de citron (ou autre jus de fruit fraîchement pressé).

Ou consommer le fromage blanc et l'élément sucrant le matin accompagné d'un jus de fruit fraîchement pressé, les céréales et les oléagineux germés au cours des repas, l'huile dans une salade par exemple (l'huile de lin devant être émulsifiée avec du fromage blanc) et les fruits entre les repas.

On peut également imaginer cette recette sous une forme salée :

Le sel, les herbes aromatiques, éventuellement les épices peuvent remplacer l'élément sucré. Des légumes tels que carottes, fenouil ou des graines germées, alfalfa, fenugrec remplacent les fruits. Sans légumes, la version salée constitue un complément nourrissant pour accompagner des pommes de terre. (Je n'ai jamais essayé !)

Courage pour essayer la première fois, et vous verrez qu'après, ça se fait tout seul !