

Alimentation vive Pour se sentir bien dans son assiette



Au sortir de l'hiver, nous sommes nombreux à souffrir d'un petit coup de mou. Mais pour beaucoup d'entre nous, le printemps est la période idéale pour mettre en pratique une des résolutions prises en début d'année. Manger sain en fait souvent partie. Et si vous ne savez plus à quel saint vous vouez, pas de souci ! Avec l'alimentation vive, vous en prendrez de la graine. Au menu : céréales brutes, graines germées, légumes croquants et poissons succulents.

■ De bon cru

Phénomène de mode ? Nouvelle tendance alimentaire ? Pas tout à fait. L'alimentation vive trouve en effet ses racines chez les Esséniens, une communauté juive fondée vers le II^e siècle avant J.-C.. Elle s'inspire en partie de leur régime alimentaire. Leur nourriture ne pouvait subir aucune transformation, entre autres, par la cuisson. Et qu'en est-il de ces principes aujourd'hui ? L'alimentation vive n'a recours qu'à des aliments crus, issus de la culture biologique bien sûr, et qui n'ont fait l'objet d'aucune transformation, à l'exception de la germination et de la fermentation. La cuisson quant à elle est toujours inférieure à 100 °C et fait appel aux techniques de séchage, de vapeur douce et de cuisson à l'étouffée. Cette cuisine favorise par ailleurs les produits non raffinés et fait une utilisation intensive de graines germées, riches en enzymes et donc faciles à assimiler par l'organisme.

■ Du bio mais pas n'importe lequel

L'alimentation vive classe les aliments selon 4 catégories : biogénique, bioactif, bio-statique et biocide. Les **biogéniques**, riches en enzymes, minéraux et vitamines, ont la capacité de régénérer et de revitaliser l'organisme humain et regroupent les noix, les graines germées, les céréales et légumineuses germées. Les **bioactifs** amplifient légèrement une force vitale déjà saine : fruits et légumes frais (donc forcément de saison) et bios, crus ou non transformés. Les **bio-statiques** quant à eux diminuent la qualité de fonctionnement du corps et favorisent le processus de vieillissement : les aliments crus mais non frais. Enfin, les **biocides** que notre société civilisée consomme en quantité : sucre blanc, pain blanc, sodas, repas congelés, viandes traitées aux nitrates, laits et fromages pasteurisés, pâtisseries... Ces aliments biocides causent à terme l'effondrement du fonctionnement vital.

■ À votre santé !

Si l'énergie et la vitalité vous font défaut, vous saurez désormais pourquoi. Il est donc grand temps de découvrir et de suivre les préceptes de Pol Grégoire, instigateur de ce concept alimentaire dans notre royaume. En décembre 2001, en association avec Jo van der Stichelen, il ouvrait à Bruxelles le restaurant TAN. Et nos deux comparses eurent tôt fait de séduire une clientèle branchée avec une gastronomie à la fois saine et savoureuse. Aujourd'hui, seul aux commandes, le patron Jo van der Stichelen vous soigne aux petits oignons. La carte a de quoi faire saliver. Petit exemple : tranches de gigot d'agneau mariné aux épices de cajun, origan, thym, poivre noir et piment de Cayenne, vapeur de légumes hivernaux et shiitake sauce crue à l'huile de colza.

L'expérience vous tente ?

Rendez-vous chez **TAN**,
rue de l'Aqueduc 95 à 1050 Bruxelles.
Tél. : 02-537 87 87. Ouvert midis et soirs
du mardi au samedi, hormis samedi midi.
www.tanclub.org.



12

TOTAL MAZOUT | CONFORT CLUB 187



Pour une bouchée de pain

Le pain essénien illustre à lui seul la différence entre les principes de l'alimentation vive et notre pain quotidien. Réalisé à partir de graines de blé au premier stade de leur germination (avant la sortie du germe), le pain essénien n'utilise ni farine, ni cuisson à haute température. Il contient aussi de l'eau, du sel de mer et de l'huile d'olive extra-vierge. Résultat : des galettes plates qui cuisent une douzaine d'heures, aux environs de 40 °C, dans un déshydrateur.

Non content du succès en cuisine, le TAN fait en outre office d'épicerie. Au rez-de-chaussée, un monde bio s'ouvre à vous : légumes et fruits de première fraîcheur mais aussi une sélection des meilleures huiles, algues, graines, aromates et épices. Sans oublier, des livres et des instruments de cuisine inhabituels dont les incontournables germoirs. Et Jo van der Stichelen ne s'arrête pas en si bon chemin. Il propose des cours d'initiation et de perfectionnement à l'alimentation vive, histoire de casser la graine à la maison.

L'invitation est lancée !

Une poire pour la soif

Crème de poire et noisettes au miel
de forêt, poire séchée en dips

Ingrédients

- * 2 tasses de noisettes trempées min. 8h00 et rincées
- * eau filtrée
- * 1 c. à s. de miel de forêt ou de châtaignier cru (facultatif)
- * 2 c. à s. de graines de lin trempées min. 8h00
- * 4 poires
- * 1 gousse de vanille

Mixez le tout et ajoutez en garniture des poires séchées en lamelles et quelques noisettes concassées. Un dessert délicieux, rapide, facile et sain, à consommer sans attendre ! Retrouvez d'autres recettes tout aussi alléchantes sur le superbe site de **TAN** : www.tanclub.org. Vous y trouverez aussi toutes les informations relatives aux cours, le petit coup de pouce indispensable pour vous mettre sur la voie d'une alimentation qui vous veut du bien.



L'alimentation vive au TAN... tant et plus

Pour vous, **TAN** met les petits plats dans les grands et vous propose sans détour de vous mettre à table. Partez à la découverte d'un monde de saveurs inégalées et vraies. Laissez-vous surprendre par une cuisine à la fois gastronomique et saine !

Participez à notre concours « **Ultra bien-être** ». Au menu, pas moins de **8 bons pour un repas à deux d'une valeur de 100 €**. Répondez aux deux questions ci-dessous et si la chance vous sourit, nous vous souhaitons d'ores et déjà un très bon appétit !

Question 1: En quelle année le restaurant TAN a-t-il ouvert ses portes ?

Question 2: Dans quel ustensile de cuisine se cuit le pain essénien ?

Renvoyez votre questionnaire dûment complété avant le 30 avril 2010.

Par courrier : Confort Club – Continu – Excelsiorlaan 7 – B-1930 Zaventem.

Un tirage au sort aura lieu afin de déterminer les 8 gagnants.

Nom
Prénom
Rue
N° Bte
Code postal
Localité
E-mail

J'accepte de recevoir des courriers électroniques m'informant des activités, des actions commerciales, des nouveaux produits et des services de TOTAL Belgium.

Le règlement du concours est disponible sur simple demande écrite à **Confort Club – Continu – Excelsiorlaan 7 – B-1930 Zaventem**. Les données à caractère personnel que vous nous fournissez sont destinées à TOTAL Belgium S.A. afin de nous permettre de faire suite à votre demande et, moyennant votre consentement, de vous tenir informé(e) de nos différentes activités et/ou de nos nouveaux produits ou services. Les données ne sont pas transmises à des tiers. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification le cas échéant, et d'un droit d'opposition à l'utilisation de vos données à des fins de prospection commerciale en vous adressant à TOTAL Belgium S.A., Cellule e-business, rue du Commerce 93 à 1040 Bruxelles.

