

La cuisine est un art, un plaisir, une fête... Alors, quand il s'agit de manger sain pour favoriser son capital-santé, on aimerait bien garder le même entrain à déguster. Et c'est possible!

## Mangez bon, sain et festif à la fois!

Texte: Céline Fossati  
Photos: Julie de Tribolet

**V**ous avez envie de vous faire du bien en mangeant sain sans pour autant changer toutes vos habitudes alimentaires? Et, tant qu'à faire, vous imaginerez bien adopter des principes de commerce de proximité en utilisant des produits locaux et de saison, voire de votre potager ou du paysan bio du village?

Votre salut pourrait bien venir du siècle dernier, du D<sup>r</sup> Catherine Kousmine, qui a été l'une des premières à défendre l'idée aujourd'hui largement prônée: «On est ce qu'on mange.» Ce qui signifie, en version light, que la nourriture ingérée par la bouche et digérée par l'estomac

influe favorablement ou défavorablement sur notre état de santé.

La méthode Kousmine se base sur cinq piliers, dont sa célèbre crème Budwig (encadré). Elle est la recette de base des cours de nutrition, ouverts à tous, proposés par la Fondation Kousmine, à Vevey, des cours théoriques et pratiques pour apprendre à cuisiner intelligent au quotidien. Et bon de surcroît? Même excellent parfois. Deux conseillères en nutrition ont joué le jeu des repas tests d'une journée Kousmine. Bilan: les recettes sont sur l'internet et valent le détour!

► Cours de nutrition organisés par la Fondation D<sup>r</sup> C. Kousmine: les 29 et 30 janvier, le 8 mai ou le 24 septembre, à Vevey. Tél. 021 922 49 55, nutrition@kousmine.ch, www.kousmine.ch  
Les recettes des repas cités dans l'article se trouvent sur [www.kousmine.ch](http://www.kousmine.ch)

### LA REINE BUDWIG

Le petit-déjeuner idéal pour le D<sup>r</sup> C. Kousmine, c'est la crème Budwig! Un cocktail de vitamines, d'oméga 3, de bons glucides... aux saveurs modulables à souhait.

#### RECETTE DE BASE

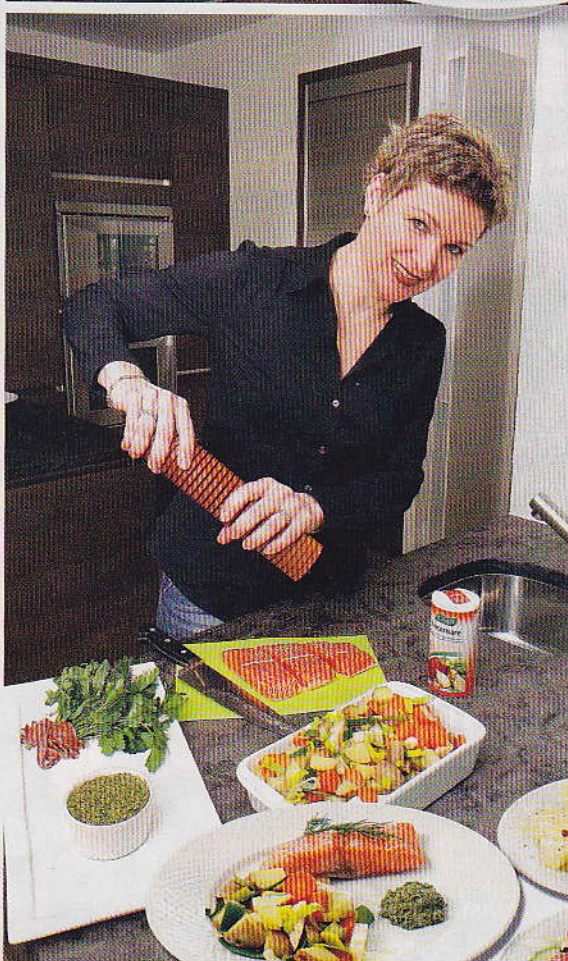
4 c. c. de séré maigre  
2 c. c. d'huile de lin  
Le jus d'un demi-citron  
2 c. c. de millet brun fraîchement moulu.  
1 c. c. de graines de tournesol  
1 banane coupée en rondelles  
1 poire coupée

Battre le séré et l'huile en crème (très important pour une bonne digestion). Ajouter le jus de citron, les céréales, les graines oléagineuses, la banane. Désacidifiante, elle peut être ajoutée écrasée ou en rondelles, mais doit être consommée lorsque la peau est tachetée de brun. Les fils doivent être enlevés, de même que l'extrémité noire.



### RISOTTO DU SOIR

Fanny Weber, de la Fondation Kousmine, propose pour le soir un jus de légumes et un risotto moelleux à la courge. Ce qui change par rapport à une recette classique? Le riz est complet, et est accompagné d'une sauce à base de purée de noix de cajou et bouillon de légumes. Un délice!



### FILET DE MIDI

Salade de chou chinois et pamplemousse rose, filet de saumon Salsa Verte et légumes d'hiver bio. Carpaccio d'ananas aux quatre poivres... Le dîner de Nathalie Sauthier est goûteux et festif. L'art de faire réside en la cuisson, vapeur, et l'huile de qualité ajoutée!





La cuisine est un art, un plaisir, une fête... Alors, quand il s'agit de manger sain pour favoriser son capital-santé, on aimerait bien garder le même entrain à déguster. Et c'est possible!

## Mangez bon, sain et festif à la fois!

Texte: Céline Fossati  
Photos: Julie de Tribolet

**V**ous avez envie de vous faire du bien en mangeant sain sans pour autant changer toutes vos habitudes alimentaires? Et, tant qu'à faire, vous imaginerez bien adopter des principes de commerce de proximité en utilisant des produits locaux et de saison, voire de votre potager ou du paysan bio du village?

Votre salut pourrait bien venir du siècle dernier, du D<sup>r</sup> Catherine Kousmine, qui a été l'une des premières à défendre l'idée aujourd'hui largement prônée: «On est ce qu'on mange.» Ce qui signifie, en version light, que la nourriture ingérée par la bouche et digérée par l'estomac

influe favorablement ou défavorablement sur notre état de santé.

La méthode Kousmine se base sur cinq piliers, dont sa célèbre crème Budwig (encadré). Elle est la recette de base des cours de nutrition, ouverts à tous, proposés par la Fondation Kousmine, à Vevey, des cours théoriques et pratiques pour apprendre à cuisiner intelligent au quotidien. Et bon de surcroît? Même excellent parfois. Deux conseillères en nutrition ont joué le jeu des repas tests d'une journée Kousmine. Bilan: les recettes sont sur l'internet et valent le détour!

► *Cours de nutrition organisés par la Fondation D<sup>r</sup> C. Kousmine: les 29 et 30 janvier, le 8 mai ou le 24 septembre, à Vevey. Tél. 021 922 49 55, nutrition@kousmine.ch, www.kousmine.ch*  
Les recettes des repas cités dans l'article se trouvent sur [www.kousmine.ch](http://www.kousmine.ch)

### LA REINE BUDWIG

Le petit-déjeuner idéal pour le D<sup>r</sup> C. Kousmine, c'est la crème Budwig! Un cocktail de vitamines, d'oméga 3, de bons glucides... aux saveurs modulables à souhait.

#### RECETTE DE BASE

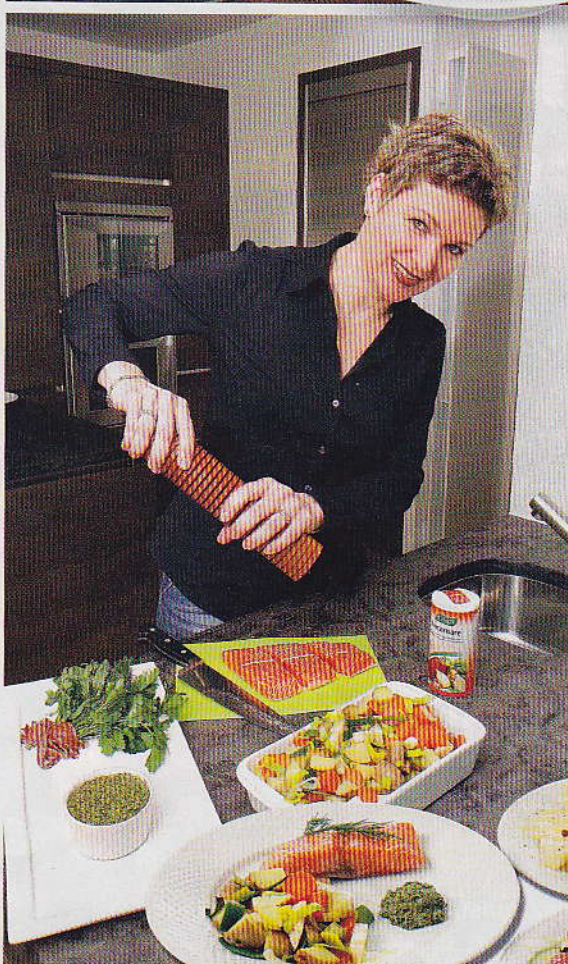
- 4 c. c. de séré maigre
- 2 c. c. d'huile de lin
- Le jus d'un demi-citron
- 2 c. c. de millet brun fraîchement moulu.
- 1 c. c. de graines de tournesol
- 1 banane coupée en rondelles
- 1 poire coupée

Battre le séré et l'huile en crème (très important pour une bonne digestion). Ajouter le jus de citron, les céréales, les graines oléagineuses, la banane. Désacidifiante, elle peut être ajoutée écrasée ou en rondelles, mais doit être consommée lorsque la peau est tachetée de brun. Les fils doivent être enlevés, de même que l'extrémité noire.



### RISOTTO DU SOIR

Fanny Weber, de la Fondation Kousmine, propose pour le soir un jus de légumes et un risotto moelleux à la courge. Ce qui change par rapport à une recette classique? Le riz est complet, et est accompagné d'une sauce à base de purée de noix de cajou et bouillon de légumes. Un délice!



### FILET DE MIDI

Salade de chou chinois et pamplemousse rose, filet de saumon Salsa Verte et légumes d'hiver bio. Carpaccio d'ananas aux quatre poivres... Le dîner de Nathalie Sauthier est goûteux et festif. L'art de faire réside en la cuisson, vapeur, et l'huile de qualité ajoutée!

