

Crème Budwig (petit déj santé & équilibré)

La crème Budwig...

« *Encore un blog qui écrit un article dessus* » se diront probablement les **adeptes de cuisine santé**.

Hé oui... J'y ai succombé, moi aussi. J'espère que mon article ne sera pas (trop) redondant & répétitif... Car le net fourmille d'informations sur cette célèbre recette !

J'ai essayé d'apporter un **petit plus à mon article** : à la suite de la recette, je tente d'expliquer, de **détailler chaque ingrédient**, son rôle, ...

Mais... « *Késako ?* » est probablement ce que se diront la **majorité des gens** si on leur parle de la **crème Budwig**.

Donc, avant de donner la recette, et de tenter de l'expliquer, on va peut-être **la présenter**, non ?

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser à l'alimentation santé, une des choses qui revenait fréquemment est la « **crème Budwig** ».

Je me souviens de la 1er fois où j'ai découvert les ingrédients

la composant & comment la préparer : mes 2 sourcils se sont élevés en signe d'**étonnement**, de **sceptisme** et... je dois bien l'avouer, une **pointe de dégoût**.

Comprennez-moi bien : **dans le petit-déjeuner de M. et Mme Tout-Le-Monde**(ce n'est nullement péjoratif), on retrouve le plus souvent, au choix : une boisson chaude (thé, café ou chocolat), tartines (pain, biscotte, brioche) avec de la confiture, beurre ou autre pâte à tartiner, des céréales, jus de fruits, ...

C'est **inscrit dans les moeurs**, dans la culture, dans les **habitudes**.

Pour la grande majorité de la population actuelle, l'**alimentation dite « santé »** est un **concept assez vague**, inconnu. D'ailleurs, beaucoup pensent qu'elle va de paire avec le régime hypocalorique ! Idée totalement erronée, bien sûr.

Donc, forcément, **du point de vue de personnes non-initiés à la cuisine santé**, la **crème Budwig** peut faire hausser plus d'une paire de sourcils...

Et c'est **bien dommage** pour elle... comme pour M. et Mme Tout-Le-Monde !

Je me considère encore comme novice dans le domaine de l'alimentation santé.

Et, au fur et à mesure de mes découvertes sur les nouveaux ingrédients, les nouvelles associations, ... je suis parfois surprise, étonnée.

Je ne me force jamais à goûter ou tester quoi que ce soit.

Mais... Bien souvent, au bout d'un certain temps... Lorsque **ma curiosité de gourmande dépasse ma réserve**, je me lance, je teste & goûte.

Et ce fût le cas pour la **crème Budwig**.

La première fois que je l'ai préparée... au fur et à mesure où je la préparais, son **aspect peu ragoûtant** renforçait ma première impression sceptique, et je dois dire, assez négative.

Une fois que j'ai eu fini de la préparer, j'ai goûté la première cuillerée : « *Hum... Agréablement étonnant...* » me suis-je dit, perplexe.

La deuxième cuillerée : « *... Heu... Pourquoi... Pourquoi ai-je attendu si longtemps pour la goûter ???* »

Et depuis ? Ben... Je la déguste tous les matins en guise de petit-déjeuner...

Mes **papilles sont ravies**, mon **corps me dit merci**, et ma santé n'en est que renforcée :-)

Cette recette a plusieurs noms : « **crème Budwig** », « **délice du matin** », « **crème de cent ans** ».

Elle a été inventée par **Johanna Budwig** (pharmacienne). Et c'est grâce à **Catherine Kousmine** (médecin russe décédée au début des années 1990 à l'âge de 98 ans) qui, en reprenant cette recette, l'a rendue célèbre.

Ingrédients :

- 4 cac de fromage blanc (0 à 20%)
- 2 cac d'huile végétale riche en acides gras polyinsaturés (de type oméga 3)
(*lin, cameline, noix, colza, soja, germe de blé, courge*)
- 1 banane écrasée OU 2 cac de miel non pasteurisé
- 2 cac de céréales complètes : crues & moulues OU germées (*riz, sarrasin, millet, avoine, orge, blé, quinoa,...*)
- 1 à 2 cac de graines oléagineuses : crues & moulues OU germées
(*lin, tournesol, sésame, amande, noisette, noix, courge, pignon, noix de cajou, cacahuètes,...*)
- 1/2 jus de citron
- 150 à 200 gr de fruits au choix



Préparation :

1. Dans un petit bol, mélangez le fromage blanc & l'huile.
Il faut obtenir un mélange homogène. Pour se faire, battez énergiquement à la fourchette.
2. Version originale (fidèle à Kousmine) : à l'aide un petit moulin à moudre : moulez la céréale & l'oléagineux choisi (étape inutile si vous utilisez leurs versions germées).
Ma version / suggestion : premièrement, tout le monde n'a pas de moulin à moudre chez soi. Deuxièmement, tout le monde n'a pas forcément le temps (ou l'envie) de moudre le matin.
Troisièmement, certaines personnes digèrent mal la crème Budwig (point qui peut être expliqué par la théorie de l'alimentation dissociée établie par le Dr Herbert Shelton dans les années 1950).
Donc, pour une question pratique, j'ai opté pour l'ajout de **poudres déjà toutes prêtes & très intéressantes nutritionnellement** : Céréadej ou Tonidej de chez De Bardo (ils ont une gamme sans gluten) ou bien Fleur O Germ de chez La Mandorle qui en proposent en 2 parfums : vanille ou chocolat.
Ils sont faits à base de céréales germées & séchées, et sont enrichis en quelques super-aliments (spiruline, lithotame...) ce qui leur acquiert une haute valeur nutritionnelle de qualité très concentrée.
Au niveau du goût, je trouve que la meilleure est Fleur O Germ de La Mandorle.
3. Ajoutez l'oléagineux, la céréale, la banane écrasée & le jus de citron dans votre petit bol.
4. Mélangez bien... et c'est prêt.

Regardons de plus près chaque ingrédient :

* le **fromage blanc** utilisé peut être de **0% à 20% de matière grasse**. Il peut être issu de lait de **vache** ou de **chèvre**. Il apporte une **source de protéines**. Pour une **version végétalienne**, utilisez un **yaourt de soja**.

* l'**huile végétale** doit être issue de **première pression à froid** (cela veut dire qu'elle n'a pas été chauffée, et que tous ses nutriments ont été conservés lors de son extraction/fabrication).

Elle doit être riche en **acides gras polyinsaturés** (il existe 2 types d'acides gras polyinsaturés: les oméga 6 & oméga 3).

Pour la crème Budwig, Kousmine préconise les **oméga 3**.

Par ordre décroissant : lin, cameline, noix, colza, soja, germe de blé, courge.

L'**huile de lin** (très riche en oméga 3) a longtemps été interdite à la vente en France, car elle est instable & s'oxyde très vite.

Cependant, comme elle est commercialisée dans d'autres pays de l'Union Européenne & en Amérique du Nord, l'AFSSA a estimé que la France devait ré-autoriser sa vente, sous certaines conditions (*contenance de 250 ml max, durée d'utilisation limitée à 9 mois, étiquetage rappelant sa fragilité, ...*). On devrait donc pouvoir en acheter dans les mois à venir.

* la **banane** est un fruit **alcalinisant**.

Une banane **bien mûre** apporte **plus de sucres rapides**.

Une banane **dont les extrémités sont encore un peu vertes** contient **plus de sucres lents**.

Si vous utilisez du **miel** : veillez à le choisir **non pasteurisé** (= non chauffé).

Certaines sources, trouvées sur internet, proposent de remplacer la banane & le miel, par un autre sucrant (sucre complet, sirop d'agave, ...).

La recette originale de Kousmine ne propose pas ces alternatives.

* Les **céréales & oléagineux** utilisés doivent être **complets & n'ayant subi aucune transformation**.

En d'autres termes : ils doivent être « vivants », et on doit pouvoir les faire germer.

Sont à exclure : céréales demi-complètes, pré-cuites (riz), grillées (courge, amande, ...).

Il est important de **moudre soi-même** les céréales & oléagineux, et de **ne pas utiliser des farines achetées en magasin** (qui sont des farines « mortes », car moulues depuis plusieurs semaines, voir mois. Elles ont donc perdu nombre de leurs nutriments).

Privilégiez ceux qui sont **alcalins** (pour les **céréales** : millet – pour les **oléagineux** : amande, courge, tournesol, chanvre, lin, psyllium, noix de cajou).

En revanche (comme je l'ai expliqué dans la recette), j'ai opté pour l'utilisation de poudres toutes prêtes, pour plusieurs raisons :

- premièrement, tout le monde n'a pas de moulin à moudre chez soi.

- deuxièmement, tout le monde n'a pas forcément le temps (ou l'envie) de moudre le matin.

- troisièmement, certaines personnes digèrent mal la crème Budwig (point qui peut être expliqué par la théorie de l'alimentation dissociée établie par le Dr Herbert Shelton dans les années 1950).

Donc, pour une question pratique, j'ai opté pour l'ajout de **poudres déjà prêtes** : Céréadej ou Tonidej de chez De Bardo (ils ont une gamme sans gluten) ou bien Fleur O Germ de chez La Mandorle qui en proposent en 2 parfums : vanille ou chocolat.

Ils sont faits à base de **céréales germées & séchées**, et sont enrichis en quelques **super-aliments** (spiruline, lithotame...) ce qui leur acquiert une **haute valeur nutritionnelle de qualité très concentrée**.

Ce qui est encore plus intéressant que l'utilisation de la céréale (non germé) et de l'oléagineux (non germé) seuls.

Au niveau du goût, je trouve que la meilleure est Fleur O Germ de La Mandorle.

* pour **les fruits** : préférez les fruits **alcalinisants** (pomme douce, raisin doux, melon, pastèque...)

Cette recette est un petit-déjeuner **équilibré**, cru, composé de **produits frais** : tous les **nutriments** sont donc **disponibles** & à leur **potentiel maximum**.

Et, grâce au grand choix de céréales, d'oléagineux & de fruits frais, on peut même en préparer tout **plein de versions différentes** ! Hop, un petit déjeuner qui ne lasse jamais, et qui se décline à volonté, au fil des saisons !