

LE LIVRE DERRIÈRE LE RÉGIME VÉGÉTARIEN
QUI A CHANGÉ LA VIE DE BILL CLINTON

PRÉSENTÉ
DANS LE NOUVEAU
DOCUMENTAIRE
**FORKS OVER
KNIVES**

LE BEST-SELLER DU *NEW YORK TIMES*

Avec **Plus de 150**
Recettes Délicieuses

Prévenir et Faire Régresser la Maladie CardioVasculaire

*La Guérison Révolutionnaire,
Scientifiquement Prouvée,
Fondée sur la Nutrition*

Dr Caldwell B. Esselstyn, Jr.

Préface du Dr T. Colin Campbell, auteur de *l'Étude Chinoise*

“Le Dr Caldwell Esselstyn a dirigé une recherche innovante qui montre que la progression de la maladie coronarienne même grave peut souvent être inversée en procédant à des changements globaux dans l'alimentation et dans le style de vie.”

—*Dr Dean Ornish, Président Directeur Fondateur de l'Institut de Recherche en Médecine Préventive*

“Un scientifique intransigeant nous révèle ses secrets pour nettoyer les artères qui rouillent de tant de patients—et cela ne fait même pas mal.”

—*Dr Mehmet Oz, co-auteur de “Vous: Le Manuel d'Utilisation”*

“Le Dr Esselstyn a toujours été en avance sur son temps. Sa focalisation sur les pouvoirs puissants sur des artères malades d'une nutrition correcte lui donne maintenant raison, soulevant une autre question impensable— celle qu'un patient en cardiologie peut se guérir lui-même”.

—*Dr Bernadine Healy, ancienne Directrice de l'Institut National de la Santé*

Ce puissant programme vous rendra pratiquement invulnérable à la crise cardiaque.

En se fondant sur des décennies de recherche, le Dr Caldwell Esselstyn a montré comment non seulement prévenir la maladie cardiovasculaire mais aussi comment inverser son cours-- même pour des gens qui en sont affectés depuis de nombreuses années. Je recommande fortement ce livre important.”

--*Dr Neal Barnard, Président Fondateur de la Commission des Médecins pour une Médecine Responsable, et auteur de: “Briser la Séduction de l'Alimentation”.*

“Prévenir et Faire Régresser la Maladie Cardiovasculaire” fournit une approche pour que les gens récupèrent leur santé perdue.

Considérant la prévalence mondiale de la maladie coronarienne, ce livre devrait devenir l'une des meilleures ventes de tous les *temps*".

—*Dr John A. McDougall, auteur de: "Le Programme McDougall"*.

"La thérapie couronnée de succès (éminemment efficace) du Dr Esselstyn pour arrêter et faire reculer la maladie cardiovasculaire par l'éducation et la responsabilisation du patient comme traitement de choix va envoyer des ondes de choc dans le système médical mercenaire qui se concentre essentiellement sur les pilules et les chirurgies".

—*Hans Diehl, Directeur et Fondateur du Projet d'Amélioration de la Maladie Cardiovasculaire.*

"La solution du Dr Esselstyn dans *"Prévenir et Faire Régesser la Maladie Cardiovasculaire"*

est aussi importante que la découverte de la gravité par Newton. La moitié de tous Américains qui meurent aujourd'hui auraient facilement pu changer leur rendez-vous avec le croque-mort en suivant le programme du Dr Esselstyn.

—*Dr Howard E. Lyman, co-auteur de: "Plus de Taureaux et de Cow-Boys"*.

Si vous avez la maladie cardiovasculaire, ce livre devrait être une lecture essentielle, il pourrait vous sauver la vie.

—*Dr Michael F. Jacobson, Directeur Exécutif du Centre pour la Science dans l'Intérêt du Public.*

Prévenir et Faire
Régesser la Maladie
Cardiovasculaire

LA GUÉRISON RÉVOLUTIONNAIRE,
SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉE,
FONDÉE SUR LA NUTRITION

DR CALDWELL B. ESSELSTYN, JR

AVERY

MEMBRE DU GROUPE PENGUIN (USA) INC

New York



Penguin
Random
House

Une Publication du Groupe Penguin

Penguin Group (USA) Inc.,
375 Hudson Street, New York, New York 10014, USA
Penguin Group (Canada), 90 Eglinton Avenue East, Suite 700, Toronto, Ontario M4P 2Y3, Canada
(une division de Pearson Penguin Canada Inc.)
Penguin Books Ltd, 80 Strand, London WC2R 0RL, England Penguin Ireland, 25 St Stephen's Green, Dublin 2, Ireland
(une division de Penguin Books Ltd)
Penguin Group (Australie), 250 Camberwell Road, Camberwell, Victoria 3124, Australia
(une division de Pearson Australia Group Pty Ltd)
Penguin Books India Pvt Ltd, 11 Community Centre, Panchsheel Park, New Delhi-110 017, Inde
Penguin Group (NZ), 67 Apollo Drive, Rosedale, North Shore 0632, Nouvelle-Zélande (une division de Pearson New Zealand Ltd)
Penguin Books (South Africa) (Pty) Ltd, 24 Sturdee Avenue, Rosebank, Johannesburg 2196, Afrique du Sud
Penguin Books Ltd, Bureaux du Siège:
80 Strand, London WC2R 0RL, Angleterre

Première édition brochée 2008 Copyright © 2007 du Dr Caldwell B. Esselstyn Junior.
Prévenir et Faire Régesser la Maladie Cardiovasculaire . Groupe d'Édition Penguin . Édition Kindle.

Illustration à la page 41 et illustrations de la recette par Ted Esselstyn.

Les Graphiques 1, 13, 14 sont reproduits avec la permission de C. B. Esselstyn, "Mettre Fin à l'Épidémie de Maladie Coronarienne par la Nutrition d'Origine Végétale," Preventive Cardiology, 2001, 4:171-77; 2, 3, 16, 17 sont ré-imprimés avec la permission de la Fondation de la Clinique Cleveland; 15 est reproduit avec la permission du Journal of Family Practice, 1995, 41(6):560-68.

Tous Droits Réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, scannée, ou distribuée sous aucune forme imprimée ou électronique sans permission. Ne participez pas au ni n'encouragez pas le piratage de matériaux faisant l'objet de Copyright violant les droits de l'auteur. N'achetez que les éditions autorisées.

Publié simultanément au Canada.

La plupart des livres Avery sont disponibles avec des réductions en fonction des quantités pour des achats en gros pour les besoins de promotion des ventes, des bonus, du levage de fonds et de l'éducation.

Des livres spéciaux ou extraits de livre peuvent être créés pour des besoins spécifiques.

Pour les détails, écrivez à Penguin Group (USA) Inc. Special Markets, 375 Hudson Street, New York, NY 10014.

Esselstyn, Caldwell B., date.

Prévenir et Faire Régesser la Maladie Cardiovasculaire : La Guérison Scientifiquement Prouvée Fondée Sur La Nutrition / Caldwell B. Esselstyn, Jr. p. cm.

Inclut des références bibliographiques et un index. ISBN : 978-1-1012-1583-8 1. Maladie coronarienne—Prévention. 2. Cuisine végétarienne . 3. Nutrition. I. Titre. RC685.C6E.1'2305—dc22 Ni l'éditeur ni l'auteur ne s'emploie à fournir des conseils professionnels ni des services au lecteur individuel. Les idées, procédures, et suggestions dans ce livre ne sont pas faites pour se substituer à la consultation d'un médecin. Toutes les questions de santé nécessitent une supervision médicale. Ni l'auteur ni l'éditeur ne seront redevables ou responsables de toute perte ou dommage censés découler de toute information ou suggestion dans ce livre. Les recettes dans ce livre doivent être suivies exactement comme écrites. L'éditeur n'est pas responsable de besoins spécifiques en matière de santé ou d'allergie qui puisse nécessiter une supervision médicale ou pour toute réaction indésirable à ces recettes. Bien que l'auteur se soit efforcé de fournir des numéros de téléphone et adresses valides au moment de la publication, ni l'éditeur ni l'auteur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs ou pour les changements ayant eu lieu après la publication. De plus, l'éditeur n'a aucun contrôle et n'assume aucune responsabilité pour les sites internet des tiers ou de l'auteur ou pour leur contenu.
<http://us.penguin.com> Version_7

*Ce livre est dédié à ma femme, Ann Crile Esselstyn,
qui donne tout son sens à tout.*

*Et à mes patients pour ma recherche à l'origine,
qui ont placé leur confiance en moi.*

Table des Matières

Page de titre	
Page de Copyright	
Dédicace	
Préface de T. Colin Campbell	
Introduction	

Première Partie-Le cœur du problème

1. Manger pour Vivre
2. Chapitre 2 - “Un Jour Nous Devrons Devenir Plus Intelligents”
3. Chapitre 3 - À la Recherche la Guérison
4. Chapitre 4 -Un Déclencheur de la Maladie Cardiovasculaire
5. Chapitre 5 - La Modération Tue
6. Chapitre 6 - Preuve Vivante et Respirante
7. Chapitre 7- Pourquoi Est-ce que Personne ne me l'A Jamais Dit?
8. Chapitre 8 - Mesures Simples
9. Chapitre 9 - Questions Fréquemment Posées
10. Chapitre 10 - Pourquoi n'Ai-je Pas Droit à des Huiles” Bonnes pour la Santé du Cœur”?
11. Chapitre 11 – Âmes Sœurs
12. Chapitre 12 – Le Meilleur des Mondes
13. Chapitre 13 – Vous êtes au Contrôle

Deuxième Partie –La Joie de Manger

14. Chapitre 14 - Stratégies Simples
14. Chapitre 15 – Conseil de Ann Crile Esselstyn
15. Chapitre 16 – Rupture du Jeûne
16. Chapitre 17 – Faire des Festins de Salades
17. Chapitre 18 - Sauces, Trempettes, Assaisonnements, Jus
18. Chapitre 19 - Légumes, Natures et Sophistiqués
19. Chapitre 20 - Soupes, Épaisses et Délicieuses
20. Chapitre 21 - Sandwiches pour Toutes les Occasions
21. Chapitre 22 – Le Plat Principal

22. Chapitre 23 - Desserts Faciles et Merveilleux

Remerciements

Références

Annexe I – Aliments Sans Risque

Annexe II - Ressources

Annexe III - Publications de l'Auteur sur la Maladie Cardiovasculaire

Avant-propos

UN MATIN DE L'ÉTÉ 1991, j'ai reçu un appel intéressant d'un chirurgien de la prestigieuse clinique de Cleveland, en Ohio.

Il avait lu un reportage récent du *New York Times* au sujet de notre étude sur la nutrition, le style de vie et la santé en Chine et était intéressé par nos conclusions préliminaires. Il m'a invité à parler à une conférence cet automne-là à Tucson, en Arizona. Son titre ambitieux pour la réunion: "La première Conférence Nationale sur l'Élimination de la Maladie Coronarienne."

Cela, en soi, était suffisamment intrigant pour me persuader d'accepter. Mais j'étais aussi impressionné par le fait que ce Dr Esselstyn avait assuré la participation de nombreux cardiologues reconnus, y compris le directeur de l'étude sur le cœur de Framingham, William Castelli, et le Dr Dean Ornish qui avait récemment acquis une considérable notoriété pour son travail montrant que vous pouvez faire reculer la maladie cardiovasculaire par des changements dans la nutrition et le style de vie.

Le moins qu'on puisse dire est que cette conférence serait stimulante.

Dans ma propre sphère académique, il était à cette époque assez étonnant de même mentionner une association entre la nutrition et la maladie cardiovasculaire. Quant à *l'élimination* de la maladie cardiovasculaire? C'était un changement de paradigme.

La conférence a été un grand succès—et une provocation. Il en a été de même de la réunion suivante à Orlando, en Floride, que le Dr Esselstyn a organisé en association avec Michael Eisner, le président-directeur-général de la société Walt Disney.

Depuis les premiers jours, ma femme Karen, et moi, avons eu l'occasion de bien faire connaissance avec à la fois le Dr Esselstyn—"Essy" comme l'appellent ses amis—et sa femme et collègue énergique, Ann. J'ai eu souvent l'occasion de donner une conférence sur la même scène que lui. Et j'ai eu l'occasion de prendre connaissance de sa recherche et ses découvertes ainsi que son importante répercussion.

Les études du Dr Esselstyn sont parmi les investigations médicales menées avec le plus de soin et les plus pertinentes du siècle présent. Son but—éliminer la maladie cardiovasculaire complètement—peut ne pas être atteint de notre vivant, mais il nous a dit que cela peut se faire et comment cela peut se faire. Sa détermination à poursuivre sa recherche et à nous enseigner à nous

autres ce qu'il a appris, envers et contre la formidable opposition du corps médical est une preuve de son courage et son intégrité personnelle et professionnelle.

Ce livre se doit d'être lu, à la fois par tout public intéressé par le domaine de la santé et par les professeurs d'université des institutions de recherche médicale et clinique.

Ceux qui ne tiennent pas compte de son message le feront à leurs risques et périls.

Il n'y a pas de merveille pharmaceutique ni de stratagème médical, présent ou à venir qui égalera ses découvertes.

—T. Colin Campbell, professeur émérite de biochimie nutritionnelle, Université de Cornell, et co-auteur de l'Étude Chinoise.

Introduction

LES ORIGINES DE CE LIVRE sont les expériences de vingt-trois hommes et femmes qui sont venus vers moi dans un état désespéré et sans espoir il y a une vingtaine d'années. À l'époque, j'étais chirurgien à la célèbre clinique Cleveland.

Chaque année elle est largement reconnue comme le centre de Cardiologie numéro un mondial. Et en effet, on ne peut pas exagérer les remarquables innovations et les prouesses de merveille chirurgicale que mes collègues ont pu introduire dans le monde médical.

Mais un chirurgien a un certain nombre d'outils à utiliser contre une maladie mortelle, et dans le cas des patients à qui ce livre est dédié, les médecins de la clinique se sont trouvé dans une position de devoir dire qu'ils ne pouvaient rien faire de plus.

C'est toujours le moment le plus dur à la fois pour le patient et pour le médecin—le moment où, en effet, une condamnation à mort a été prononcée.

Et c'est la position dans laquelle la majorité de ces patients se trouvaient en 1985. Ils étaient, il faut le savoir, un triste groupe, avec à la fois un triste état de santé et un triste état d'esprit.

Le plus démoralisant pour ceux qui avaient bénéficié de ces interventions chirurgicales était de reconnaître que pour autant de choses qui avaient été faites pour les sauver – chirurgies à cœur ouvert répétées, beaucoup d'angioplasties, des stents, une quantité de médicaments — elles ne semblaient plus avoir aucun effet utile. La plupart des hommes avaient perdu leur virilité. La plupart d'entre eux avaient des douleurs thoraciques, une maladie terrifiante connue sous le nom d'angor.

Pour certains, c'était si douloureux qu'ils ne pouvaient plus s'allonger et devaient dormir assis. Seuls quelques-un d'entre eux pouvaient faire de longues marches, et certains ne pouvaient pas traverser une pièce sans douleurs insoutenables.

Le fait est que certains étaient des morts-vivants.

C'est sans doute parce qu'ils n'avaient plus le choix qu'ils ont accepté mes conditions d'admission à l'essai clinique exigeantes auxquelles finalement je croyais.

Ce qu'ils allaient devoir abandonner, je l'ai expliqué, ne serait pas facile pour tout Américain habitué à une alimentation d'aliments frits et de restauration

rapide, de steaks épais et de produits laitiers riches. Mais s'ils étaient prêts à se joindre à moi pour une nutrition qui s'apparente à celle des deux tiers de la population mondiale, je leur ai présenté la probabilité qu'ils annulent la condamnation à mort qui leur avait été annoncée par leurs médecins. Ce faisant, nous pourrions prouver que le principal tueur d'Américains, la maladie cardiovasculaire, était un tigre en papier qui pouvait facilement être vaincu—et sans scalpel chirurgical.

Maintenant, la plupart des gens sont généralement conscients du fait que ce que vous mangez a un lien avec le fait que vous développerez ou pas la maladie cardiovasculaire. À cette époque, lorsque mon étude a démarré, ceci n'était pas du tout établi.

Mais aussi à cause d'un sentiment personnel de menace—tout le monde dans ma famille est mort jeune- j'avais commencé à faire des recherches pour un destin différent, et j'étais arrivé à l'idée de l'alimentation d'origine végétale faible en matière grasse. Sur la côte Ouest, je l'ignorais, Dean Ornish avait commencé dans la même voie avec plusieurs études déjà publiées montrant le bénéfice d'un changement de style de vie. Nous étions là de chaque côté du continent, ne nous connaissant pas et n'ayant jamais entendu parler l'un de l'autre à cette époque.

Presque tous ceux qui sont venus me voir, auxquels on avait dit qu'il y avait peu d'espoir, sont tous là aujourd'hui -vingt ans plus tard- leur maladie artérielle a reculé.

Ils sont la preuve vivante de ce qui est possible pour vous et pour quiconque choisit de faire ce qui est nécessaire pour être protégé des crises cardiaques. Et ils m'ont fait le don inestimable de leur confiance pendant que je continuais à conseiller des centaines de patients supplémentaires.

Ce livre est dédié à ces patients à l'origine—aux aventures que nous avons vécues, alors que je menais une expérience sans précédent (innovante) pour le traitement de la maladie coronarienne, et à la manière dont ils ont récupéré leur vie et ont trouvé, tout en suivant une autre nutrition et un autre style de vie une reprise de la joie de vivre. Il offre une manière simple basique et optimiste de naviguer avec aisance vers une vie enrichissante et longue.

Je vais vous raconter l'histoire de mes patients, de ma recherche, et de ce que nous avons appris.

Première Partie

Le Cœur du Problème

Manger pour Vivre

“C’ÉTAIT UN VENDREDI en Novembre 1996. J’avais opéré des patients toute la journée. J’ai terminé, dit au revoir à mon dernier patient, et ai été pris d’un très très mauvais mal de tête. Il m’a frappé comme un éclair. J’ai dû m’assoir. Une ou deux minutes plus tard, la douleur thoracique a commencé. Elle a irradié le long de mon bras, de mon épaule et dans ma mâchoire.’

Ce sont les paroles de Joe Crowe, le médecin qui m’a succédé en tant que président du groupe de travail sur le cancer du sein à la Clinique Cleveland. Il était en train d’avoir une crise cardiaque. Il n’avait que quarante-quatre ans. Il avait un historique familial de maladie cardiaque, il n’était ni en surpoids ni diabétique, et n’avait pas une tension sanguine élevée ni un mauvais taux de cholestérol. En bref, il n’était pas le candidat habituel à la crise cardiaque. Malgré tout, il avait été frappé—et frappé durement.

Dans ce livre, je raconterai l’histoire de Joe Crowe, ainsi que celle de nombreux autres patients que j’ai traités durant les vingt dernières années. Mon sujet est la maladie coronarienne, sa cause, et le traitement révolutionnaire, accessible à tous, qui peut la supprimer et qui a sauvé Joe Crowe et de nombreux autres.

Mon message est parfaitement clair: *la maladie coronarienne n’a pas à exister, et si elle existe, elle n’a pas à progresser.*

Mon rêve est qu’un jour nous pourrions complètement supprimer la maladie cardiovasculaire, le fléau de l’Occident riche, moderne, ainsi qu’une liste impressionnante d’autres maladies chroniques.

Voici les faits. La maladie Coronarienne est le tueur principal d’hommes et de femmes dans la civilisation Occidentale. Aux seuls États-Unis, plus d’un demi million de personnes en meurent chaque année. Trois fois autant souffrent de crises cardiaques constatées. Et approximativement trois millions de plus ont des crises cardiaques “silencieuses”, faisant l’expérience de symptômes minimes et n’ayant aucune idée, jusqu’à bien après que le mal soit fait, qu’ils sont en danger de mort.

Durant sa vie, un homme américain sur deux et une femme américaine sur trois aura une certaine forme de la maladie.

Le coût de cette épidémie est énorme—plus gros, de loin, que toute autre épidémie. Les États-Unis dépensent plus de 250 milliards par an sur la maladie cardiovasculaire. C'est à peu près le même montant que la nation a dépensé durant les premiers deux ans et demie de son aventure militaire en Iraq et plus de deux fois plus que ce que le gouvernement fédéral alloue chaque année à la recherche et au développement—y compris la R&D pour la défense et la sécurité nationale.¹

Mais voici la statistique vraiment choquante; presque tout cet argent est dédié au traitement des symptômes. Ceci paie pour les médicaments pour le cœur, pour les médicaments thrombolytiques et pour des techniques mécaniques onéreuses, qui sont utilisées pour faire des pontages coronariens ou qui permettent d'élargir les artères avec des ballonnets, de minuscules couteaux rotatifs, des lasers, des stents. Toutes ces approches présentent un risque sérieux de complication, y compris la mort. Et même si elles réussissent, elles ne procurent qu'un soulagement temporaire aux symptômes. *Elles ne font rien du tout pour guérir la maladie sous-jacente ni pour prévenir son développement chez d'autres victimes potentielles.*

Je crois que dans la profession médicale, nous avons pris la mauvaise direction.

C'est comme si nous restions simplement là, à regarder des millions de personnes franchir le rebord d'une falaise, et puis que nous intervenions dans une tentative de dernière minute de les sauver, une fois qu'ils étaient tombés dans le vide. Au lieu de cela, nous devrions leur enseigner comment éviter le chiasme complètement, comment marcher en parallèle au précipice de sorte à ne jamais y tomber.

Je crois que la maladie coronarienne est évitable, et que même lorsqu'elle est déclarée, sa progression peut être arrêtée, ses effets insidieux inversés.

Je crois, et mon travail des vingt dernières années l'a montré, que tout ceci peut être accompli sans intervention mécanique coûteuse et avec un usage minimal de médicaments. L'essentiel se trouve dans la nutrition, plus précisément dans l'abandon du régime alimentaire américain toxique et en maintenant les niveaux de cholestérol bien en dessous de ceux historiquement recommandés par les experts en politiques de santé.

L'essentiel du programme nutritionnel que je recommande est qu'il ne contient pas un seul aliment connu pour favoriser ou pour causer le développement de la maladie cardiovasculaire. Je demande souvent aux

patients de comparer leur artère coronaire à un incendie de maison. Votre maison est en feu parce que vous mangez les mauvais aliments qui vous ont donné la maladie cardiovasculaire. Vous pulvérisiez de l'essence sur un feu en continuant à manger les exacts mêmes aliments qui ont causé la maladie au départ.

Je ne veux pas que mes patients versent une seule goutte d'essence sur le feu. Coupez l'essence arrêtez le feu. Réformez la manière dont vous mangez mettra un terme à la maladie cardiovasculaire.

Voici les règles de mon programme dans sa forme la plus simple:

- Vous ne devez pas manger quoi que ce soit qui ait une mère ou un visage (pas de viande, volaille, ou poisson).
- Vous ne pouvez pas manger de produits laitiers.
- Vous ne devez pas consommer d'huile d'aucune sorte.

—pas une goutte (oui, vous les adeptes du Régime Méditerranéen, cela comprend l'huile d'olive, comme je l'expliquerai au Chapitre 10)

De manière générale, vous ne pouvez pas manger des noix ou des avocats.

Vous pouvez manger une merveilleuse variété d'aliments délicieux, riches en nutriments:

- Tous les légumes sauf l'avocat. Des légumes à feuilles vertes, les légumes racines, les légumes qui sont rouges, verts, violets, oranges et jaunes ou toute couleur intermédiaire.
- Toutes les légumineuses—haricots, pois, et lentilles de toutes les variétés.
- Toutes les céréales complètes, comme le pain et les pâtes qui sont faits avec.

--du moment qu'elles ne contiennent aucune matière grasse ajoutée.

- Tous les fruits.

C'est très efficace. Durant les douze années d'étude continue des effets de la nutrition chez des patients gravement malades, que je vais décrire dans ce livre, ceux qui ont respecté mon programme ont réussi un arrêt total de la progression clinique et une inversion sélective importante de la maladie coronarienne. Parmi les patients qui l'ont complètement respecté, nous avons vu l'angor disparaître en quelques semaines et les résultats anormaux des tests de stress revenir normaux.

Prenez par exemple le cas de Joe Crowe.

Après sa crise cardiaque en 1996, les tests ont montré que le tiers inférieur de la partie inférieure de son artère coronaire antérieure descendante gauche — le vaisseau menant au devant du cœur et surnommé, pour des raisons évidentes, “le Créateur de Veuve” --était sérieusement malade. L’anatomie de son artère coronaire excluait qu’il puisse être candidat au pontage coronarien, à l’angioplastie, ou aux stents, et à un âge aussi jeune, avec une femme et trois jeunes enfants, le Dr Crowe était naturellement inconsolable et déprimé. Du fait qu’il faisait déjà de l’exercice, n’utilisait pas le tabac, et avait un taux de cholestérol relativement faible de 156 milligrammes par décilitre (mg/dl), il semblait qu’il n’y ait rien à changer, pas de réforme de son style de vie qui puisse arrêter la maladie.

Joe était conscient de mon intérêt pour la maladie cardiovasculaire. Environ deux semaines après sa crise cardiaque, lui et sa femme Mary Lind, sont venus dîner chez nous et j’ai eu la possibilité de lui faire part de tous les détails de ma recherche.

À la fois Joe et Mary Lind ont toute suite compris les effets d’un régime à base d’aliments d’origine végétale. Ils ont tout de suite été responsabilisés au lieu de n’avoir aucune option. Selon les mots de Mary Lind, “c’était notre propre désastre, et tout d’un coup, il y avait quelque chose que nous pouvions faire.” Joe s’est tout de suite lancé dans mon programme nutritionnel, refusant de prendre des médicaments anti-cholestérol, et il a redéfini le sens du mot *détermination*.

Il s’est tenu au plan rigoureusement, qui a finalement diminué son cholestérol à juste 89 mg/dL et réduit son LDL, ou “mauvais” cholestérol de 98 mg/dL à 38 mg/dL.

Environ deux ans et demi après que Joe ait adopté un régime fondé sur strictement des aliments d’origine végétale, il y a eu un moment où il était exceptionnellement occupé professionnellement, sujet à un stress considérable, et il a remarqué un regain d’inconfort thoracique. Ses cardiologues, craignants que l’angor revienne, lui ont fait faire plus d’examens pour voir ce qui se passait.

Le jour de son angiographie de suivi, je suis allé au bureau du Dr Crowe après le travail. Après nos salutations, j’ai remarqué ses yeux humides. Je lui ai demandé: “Est-ce que tout va bien?”

“Vous m’avez sauvé la vie” a-t-il déclaré. “C’est parti! Ce n’est plus là! C’est quelque chose de mortel qui est parti! Mon angiographie suivante était normale.”

Presque 10 années plus tard, Mary Lind s'est souvenue qu'ils s'étaient demandés, à cette première soirée chez nous, "comment est-ce que les Esselstyn l'avaient fait"—comment avons-nous géré le changement de notre mode de nutrition.

"Maintenant, cela fait partie de notre famille", dit-elle. "Nous mangeons les mêmes choses depuis longtemps et je suis en pilotage automatique.

Plus tard, lorsque j'ai demandé à Joe ce qui l'a décidé à changer, il a répondu très simplement: "Nous vous avons cru," a-t-il dit, et il a ajouté, "du fait que je n'avais rien d'autre, le régime est devenu prioritaire. Si j'avais subi le pontage coronarien, le régime n'aurait pas été prioritaire. Le régime nous a mis sur une autre voie, nous responsabilisant pour nous faire faire quelque chose que nous pouvions faire."

Les angiographies coronaires de Joe Crowe—à la fois celle d'origine, fait après sa crise cardiaque, et celle de son suivi, deux ans et demi plus tard—sont montrées sur l'image 1.

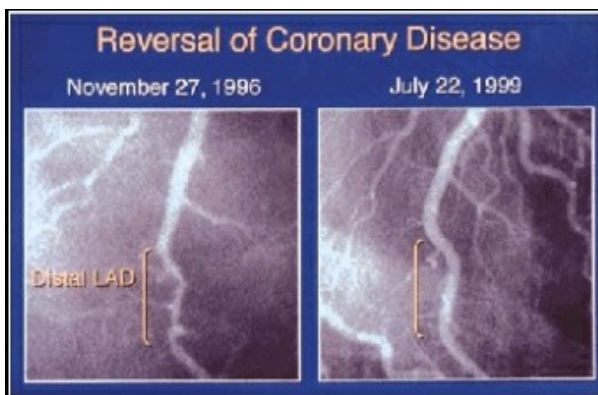


Image 1: Angiographies coronaires de l'artère distale antérieure gauche descendante avant (à gauche) et après (à droite) 32 mois de régime végétarien sans médicament anti cholestérol, montrant une profonde amélioration.

C'est la résolution la plus complète de maladie coronarienne que j'aie jamais vue, preuve illustrée de la puissance de la nutrition à base d'aliments d'origine végétale pour aider le corps à s'auto-guérir.

Les changements de régime alimentaire qui ont aidé mes patients durant les vingt dernières années peuvent vous aider aussi. Ils peuvent en fait vous

immuniser contre les crises cardiaques. Et il y a une quantité considérable de preuves qu'ils ont un bénéfice qui va bien au-delà de la maladie coronarienne. Si vous mangez pour sauver votre cœur, vous mangez pour vous sauver vous-même d'autres maladies causées par une nutrition extravagante: depuis les AVC, l'hypertension, l'obésité, l'ostéoporose, le diabète de l'adulte, et les troubles de démence sénile peut-être aussi. Vous gagnez une protection contre une série d'autres maladies qui ont été reliées aux facteurs nutritionnels, y compris l'impuissance et les cancers du sein, de la prostate, du côlon, du rectum, de l'utérus et des ovaires. Et si vous mangez de cette manière pour une bonne santé, voici un bénéfice auquel vous ne vous ne vous seriez peut-être pas attendus: *pour le reste de votre vie, vous n'aurez plus jamais besoin de compter les calories ou de vous inquiéter au sujet de votre poids.*

Un nombre croissant de médecins est conscient que le régime alimentaire joue un rôle important dans la santé, et que les changements nutritionnels comme ceux que j'ai recommandés peuvent avoir de profonds effets sur le développement et la progression de la maladie. Mais pour de nombreuses raisons, dans le domaine médical, la pratique actuelle dans le domaine médical met peu l'accent sur la prévention primaire et secondaire. Pour la plupart des médecins, la nutrition n'est pas d'un grand intérêt. Ce n'est pas un pilier essentiel de l'éducation médicale, chaque génération d'étudiants en médecine découvre une sélection différente de pilules et de procédures, mais ne reçoit quasiment aucune formation en prévention de la maladie. Et dans leur pratique, les médecins ne sont pas récompensés pour éduquer les patients au sujet des mérites de styles de vie réellement sains.

Durant les cent dernières années, le traitement mécanique de la maladie a été de plus en plus dominant dans la profession médicale aux États-Unis. La chirurgie est le prototype, et son progrès spectaculaire,— à des années lumière des amputations, des saignées, du cathartique qui ont dominé la médecine des siècles passés—est absolument étonnant. Mais la chirurgie a de sérieuses lacunes. Elle est onéreuse, douloureuse et effrayante, souvent handicapante et défigurante et trop souvent une mesure provisoire et temporaire contre la maladie qu'elle est censée traiter.

C'est une approche mécanique d'un problème biologique.

Peut-être aucun domaine de la médecine n'illustre mieux l'approche mécanique de la maladie que la cardiologie et la chirurgie cardiaque.

Considérez le fait que les États-Unis représentent 5 pourcent de la population mondiale, mais chaque année, les médecins dans les hôpitaux américains

réalisent 50 pourcent des angioplasties et procédures de pontage coronarien du monde entier. Une raison à cela est que la médecine mécanique est romantique et dramatique, et magnétise naturellement l'attention des médias. Vous souvenez-vous du drame il y a quelques années autour de l'implantation de cœurs artificiels? La plupart des receveurs sont morts durant les semaines après leur chirurgie, et ont tous vécu leurs derniers jours arnachés à leurs machines de respirateurs artificiels, qui loin d'améliorer leur qualité de vie, l'a dramatiquement diminuée. Mais peu importe: les dramatiques interventions ont stimulé l'imagination des gens au niveau national pendant des mois. Cela dit, les médecins sont peu enclins à étudier des méthodes alternatives pour gérer la maladie, alors l'approche mécanique procédurale continue à dominer la profession, même si elle n'apporte pas grand chose aux millions de gens qui ne se doutent pas qu'ils seront les prochaines victimes de la maladie cardiovasculaire. Les hôpitaux modernes n'offrent presque rien pour améliorer la santé publique. Ils sont des cathédrales de maladie.

Il y a quelques signes de changement. Des médecins et des chercheurs sont de plus en plus d'accord que des changements de style de vie—le contrôle de la pression sanguine, l'abandon du tabac, la diminution du cholestérol, la pratique de l'exercice et le changement de régime alimentaire—sont essentiels à la santé générale.

Il est difficile de nier les preuves, qui s'accumulent chaque année qui passe, que les gens qui ont passé une vie à suivre le régime alimentaire américain typique sont en grave difficulté. Le Dr Lewis Kuller de l'Université de Pittsburg a récemment rapporté les dix années de découvertes de l'Étude sur la Santé Cardiovasculaire, un projet de l'Institut National de Recherche sur le Cœur, le Poumon et le Sang. Sa conclusion est surprenante: "Tous les hommes de plus de 65 ans, exposés au style de vie Occidental, ont la maladie cardiovasculaire et devraient être traités en conséquence."²

Même les chirurgiens-cardiologues commencent à remettre en question la logique de leurs interventions. En 1999, le cardiologue David Waters de l'Université de Californie a réalisé une étude qui a comparé les résultats de l'angioplastie, durant laquelle un ballonnet est inséré dans l'artère coronaire pour élargir le vaisseau et améliorer le flux sanguin—avec l'utilisation de médicaments pour agressivement diminuer le cholestérol sérique.

Il n'y avait pas de contestation au sujet du résultat. Les patients qui avaient été traités aux médicaments anti-cholestérol n'étaient pas hospitalisés pour douleurs thoraciques et avaient moins de crises cardiaques que ceux qui ont subi l'angioplastie et les soins post-opératoires normaux.³

La plus grande leçon de cette étude est que le traitement systémique de la maladie par une réduction agressive du cholestérol est clairement supérieure à une intervention sur un site unique où une artère a été bouchée et rétrécie. Et elle a généré beaucoup de protestations parmi les cardiologues. Comme l'observe le Dr Waters, "Il y a une tradition en cardiologie, qui fait qu'on n'a pas envie d'entendre cela."

Pourquoi? L'argent! Pendant de nombreuses années, j'ai rejeté cette conclusion, mais le poids des preuves est accablant. Les chirurgiens-cardiologues gagnent des centaines de milliers de dollars par an, et ceux qui sont particulièrement occupés gagnent des millions. De plus, les procédures de cardiologie génèrent d'énormes revenus pour les hôpitaux. Et le secteur des assurances approuve l'approche procédurale de la maladie vasculaire. Il est beaucoup plus facile de documenter et de quantifier les procédures pour les remboursements qu'il ne l'est de documenter et de quantifier des changements de style de vie qui évitent la nécessité de telles procédures en premier lieu.

En tant que médecin, je suis gêné par le manque d'intérêt de ma profession pour des styles de vie plus sains.

Nous avons besoin de changer la manière dont nous approchons la maladie chronique.

Le travail que je décrirai dans les chapitres suivants confirme que des changements soutenus dans la nutrition et lorsque nécessaire, de faibles doses de médicaments anti-cholestérol, offriront la protection maximale contre la maladie vasculaire. Quiconque suit fidèlement le programme ne verra sans aucun doute aucune progression de la maladie et verra très probablement qu'elle régresse sélectivement. Et le corollaire, confirmé tant et plus par les études globales des populations, est que les personnes sans maladie qui adoptent ces mêmes changements de régime alimentaire ne développeront jamais de maladie cardiovasculaire.

Les cardiologues qui ont vu mes publications revues par des pairs admettent souvent que la maladie coronarienne peut être stoppée et inversée par des changements de régime alimentaire et de style de vie, mais ensuite ils ajoutent qu'ils ne croient pas que les patients devraient suivre des changements de régime alimentaires aussi "radicaux."

Mais la vérité est qu'il n'y a rien de radical dans mon programme nutritionnel. Il est on ne peut plus conventionnel. Pour 4 milliards de la population mondiale de 5.5 milliards, le programme nutritionnel que je recommande est la norme, et la maladie cardiovasculaire et de nombreuses autres maladies

chroniques sont presque inconnues. Le terme *radical* est plutôt celui qui décrit bien le régime alimentaire américain type, qui garantit que des millions vont mourir de systèmes vasculaires qui périssent. Et selon mon expérience, les patients qui réalisent qu'ils ont un choix clair —entre une chirurgie invasive qui ne fera rien pour guérir leur maladie sous-jacente et des changements dans leur nutrition qui arrêteront et feront régresser la maladie et amélioreront leur qualité de vie—adoptent les changements de régime nutritionnel bien volontiers.

L'un de mes patients, Jerry Murphy, est venu me voir à l'âge de soixante-sept ans après que son cardiologue lui ait recommandé la chirurgie à cœur ouvert, quelque chose qu'il était déterminé à éviter."Aucun homme de la famille Murphy n'a vécu au-delà de soixante-sept ans, m'a-t-il annoncé. "Que ferez-vous au sujet de ce problème?"

Je lui ai répondu que la véritable question était ce que lui allait faire au sujet de ce problème, quoique avec mon aide. Actuellement à l'âge de plus de quatre-vingt ans—bien au-delà des soixante-sept années d'espérance de vie chez les hommes de la famille Murphy—Jerry Murphy pense que mon programme nutritionnel représente une manière plus naturelle de manger, un retour aux habitudes plus saines du passé. "Cela m'a paru censé", dit-il, citant ses ancêtres Irlandais, qui tuaient le veau engraisé une fois par an, mais qui vivaient principalement d'une alimentation à base d'aliments d'origine végétale et pauvre en matières grasses.

Chacun d'entre nous a des amis, de la famille et des connaissances qui sont victimes de la maladie coronarienne. Ces personnes sont souvent vigoureuses et au printemps de leur vie lorsqu'elles sont renversées par une crise cardiaque.

Si elles survivent, elles sont rarement les mêmes après, ayant toujours peur d'une autre crise cardiaque ou de l'apparition d'une quelque complication. Leurs proches partagent ces mêmes préoccupations. Mais la vérité est que cette maladie n'a pas à survenir du tout. Pour la vaste majorité de la population de la planète—les 4 milliards qui ne participent pas au style de vie occidental—elle n'existe tout simplement pas.

J'ai un objectif ambitieux qui est de faire disparaître la maladie cardiovasculaire—de l'abolir une fois pour toutes. Vos artères à l'âge de quatre-vingt-dix ans devraient fonctionner avec autant d'efficacité que ce qu'elles le faisaient quand vous aviez neuf ans. Mon programme nutritionnel est strict et ne permet aucun raccourci.

Je ne fais aucun compromis. Je suis autoritaire. Mais je le dis tout le temps à mes patients, ma présence est de nature bienveillante. Je veux que les gens réussissent, et s'ils partagent ma vision, ils y arriveront.

Si vous faites ce que je demande, votre maladie cardiovasculaire, c'est du passé.

Plutôt que de la contourner, de l'écraser avec un ballonnet ou de l'ouvrir par écartement avec un câble métallique—qui sont chacune d'entre elles des procédures qui soulagent temporairement l'angor—mon programme peut tout à la fois prévenir la maladie ou arrêter son cours. Toutes les procédures chirurgicales comportent un risque considérable de morbidité, y compris de nouvelles crises cardiaques, des attaques cérébrales, des infections, et pour certains, une perte inévitable de facultés cognitives. Les miennes ne comportent aucun de ces risques.

Et les bénéfices de l'intervention chirurgicale s'érodent avec le temps qui passe, finalement, vous devez avoir une autre angioplastie, un autre pontage coronarien, un autre stent.

En revanche, les bénéfices de mon programme augmentent en fait avec le temps. Plus vous le suivez longtemps, plus sain vous serez.

Il y a quelques années, j'étais sur un bateau de croisière en train de donner une conférence au sujet de mon programme nutritionnel et de ses résultats spectaculaires chez des patients avec une maladie coronarienne sévère. Vers la fin, un homme s'est approché de moi, et aux bords des larmes, avec une colère audible dans la voix, a dit, "J'ai fait tout ce mon médecin m'a dit de faire, et maintenant, je dois subir un second pontage coronarien. Je n'arrive pas à croire que personne ne m'a dit qu'il y avait une autre option!"

C'est l'objet de ce livre: de dire au monde ce que j'ai appris.

“Un Jour Nous Devrons Devenir Plus Intelligents”

LORSQUE JE SUIS REVENU EN 1968 après avoir fait mon devoir de chirurgien militaire au Vietnam, on m’a proposé un poste au service de chirurgie générale à la Clinique Cleveland, dans l’Ohio. Mes principales spécialités étaient la thyroïde, la parathyroïde, la gastro, et la chirurgie du sein, mais j’étais depuis toujours intéressé par la chirurgie vasculaire, et je n’ai pas manqué de suivre plus de formations dans ce domaine. La médecine faisait partie des activités de ma famille. Mon père, Caldwell B., Esselstyn, était un médecin réputé, un grand innovateur en matière de travail en groupe dans l’État de New York.

C’était son idée d’amener dans un comté rural tout le meilleur de la médecine —depuis la dentisterie et la psychiatrie à l’obstétrique, la gynécologie et la pédiatrie—en utilisant un système de roulement de spécialistes. Mon défunt beau-père, le Dr Georges Crile, Jr., avait été un pionnier dans le domaine du cancer du sein à la clinique Cleveland, qui avait été fondée par son père. Lorsqu’il a commencé à pratiquer la médecine, les mastectomies radicales étaient encore à l’ordre du jour; c’était sa vision que la chirurgie n’avait pas à toujours aller aussi loin, et il a consacré une grande partie de sa vie professionnelle à développer des approches moins radicales.

Mais quelque chose d’autre que la médecine faisait partie des activités de ma famille. À la fois mon père et mon beau-père étaient des exemples vivants d’adeptes du régime alimentaire américain toxique. À eux deux, ils ont eu le diabète; des attaques cérébrales; le cancer de la prostate, du côlon et du poumon; et la maladie coronarienne. Environ trois ans avant que mon père meure de la maladie cardiovasculaire en 1978, il a dit quelque chose qui est resté gravé en moi depuis: “Un jour, nous devons devenir plus intelligents et montrer aux gens comment mener des vies plus saines.”

Tout dans mon expérience professionnelle a souligné l’importance de cette déclaration.

Malgré le travail innovant de mon beau-père, au moment où je suis arrivé à la Clinique Cleveland, beaucoup de femmes perdaient encore des seins ou étaient défigurées par la chirurgie pour le cancer du sein. Et bien que j’aimais

mon travail de chirurgien—je suis très fier de la chirurgie bien faite, qui donne un résultat positif, et qui soulage la souffrance—j'étais de plus en plus désenchanté par ce que je ne faisais pas: ne jamais guérir la maladie sous-jacente, ne jamais rien faire pour aider à sa prévention chez sa prochaine victime. J'étais affligé par le manque d'intérêt généralisé parmi les médecins pour la prévention de la maladie cardiovasculaire et du cancer plutôt que l'intervention mécanique une fois qu'elles avaient frappé.

J'ai commencé à lire beaucoup de littérature médicale, avec un accent particulier sur l'épidémiologie. Les preuves étaient d'une belle simplicité. Vous regardiez une carte du monde, et la plupart des maladies comme la maladie coronarienne étaient *concentrées* dans les pays occidentaux. Et ensuite il y avait tous ces autres pays, surtout l'Asie et l'Afrique, où la maladie n'était quasiment pas présente.

Par exemple, les femmes aux États-Unis avaient vingt fois plus de risque que les femmes du Kenya de développer un cancer du sein.¹ Et au début des années 1950, le cancer du sein était presque inconnu au Japon (plus tard, les taux ont commencé à augmenter alors que les Japonais adoptaient les styles de vie occidentaux—et les habitudes alimentaires—plus comme celles des riches Occidentaux). Un examen plus approfondi des cultures ayant de faibles taux de cancer du sein montrait un dénominateur commun évident: une faible absorption de matière grasse alimentaire et des niveaux de cholestérol bas correspondant. La même chose était vraie pour le cancer du côlon, de la prostate, et des ovaires, et pour le diabète et l'obésité.²

Mais plus je lisais, plus je suis devenu convaincu que le lien entre la nutrition et la maladie était important. La corrélation paraissait plus frappante dans la maladie coronarienne, le principal tueur d'hommes et de femmes aux États-Unis. C'est devenu plus clair durant la dernière décennie, mais même il y a vingt ans, la lecture globale montrait que la connexion entre le cholestérol et la maladie cardiovasculaire était primordiale.

Les preuves épidémiologiques semblaient incontestables. Dans ces régions du monde où la maladie coronarienne est rare, les régimes alimentaires sont pauvres en matières grasses et les taux de cholestérol sérique sont systématiquement inférieurs à 150 mg/dL.

Aux États-Unis, où la maladie vasculaire est le principal tueur, le citoyen moyen mange vingt-neuf kilos de matière grasse par an—consommant *deux tonnes* de suif avant l'âge de soixante ans et les taux de cholestérol moyens sont de 200 mg/dL.

Des autopsies de soldats durant les guerres du Vietnam et de Corée ont montré les effets du régime alimentaire de l'Amérique qui bouche les artères même chez les très jeunes. Les artères des soldats asiatiques étaient en grande partie propres, sans tissus adipeux.

Mais presque 80 pourcent des américains morts sur les champs de bataille présentaient des preuves graves de maladie coronarienne— des obstructions et des dégâts, qui si les soldats avaient vécu, se seraient aggravés chaque décennie.⁴

De plus, les chercheurs ont observé au cours de ces dernières années que lorsque les habitants de zones ayant une faible incidence de maladie cardiovasculaire commencent à adopter le régime alimentaire et le style de vie Occidental, l'incidence de maladie, —particulièrement de maladie coronarienne—augmente de manière spectaculaire.

Cela peut nous prendre des années de comprendre le processus par lequel la matière grasse alimentaire et le cholestérol détruisent les artères. Mais nous en connaissons les grandes lignes. Pour le dire simplement, juste comme vous avez besoin d'une pierre pour construire un mur, vous avez besoin d'un certain niveau de lipides et de cholestérol pour rétrécir et boucher une artère par l'athérosclérose.

Lorsque le cholestérol transporté par le flux sanguin atteint des niveaux dangereux—des niveaux dont je parlerai au Chapitre 4—les lipides et le cholestérol sont déposés sur les parois des vaisseaux sanguins. Ces dépôts s'appellent les plaques. Les plaques anciennes peuvent contenir du tissu cicatriciel et du calcium et peuvent progresser de manière constante, rétrécissant sérieusement et parfois bloquant les artères. Une artère rétrécie de manière importante ne peut pas fournir au cœur l'approvisionnement en sang adéquat. Le muscle cardiaque privé d'une quantité suffisante de sang cause une douleur thoracique, ou angor.

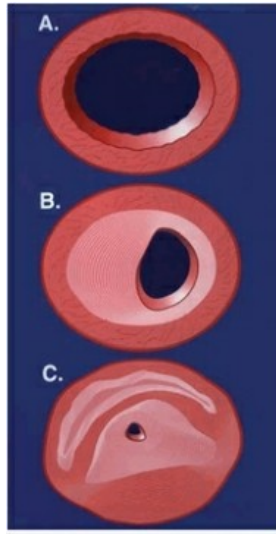


Image 2: *Rétrécissement progressif de l'artère coronaire, représentant 12.5 pour cent des crises cardiaques.*

La plupart des gens pensent que ce sont les vaisseaux bouchés qui finissent par se fermer, complètement bloqués par une ancienne plaque, ce qui cause une crise cardiaque, ou un infarctus du myocarde. C'est faux. Le processus est responsable de seulement 12 pourcent des morts par crise cardiaque. Les preuves scientifiques les plus récentes montrent que la plupart des crises cardiaques sont causées par des plaques récentes et graisseuses—des plaques trop petites pour causer des symptômes évidents qui amènent normalement à des interventions mécaniques comme l'angioplastie.

Voici ce qui se passe : la paroi qui recouvre cette plaque rompt, et les dépôts graisseux à l'intérieur s'écoulent dans le sang. Le corps répond en dépêchant ses forces de coagulation pour réparer la blessure. Lorsque le processus de coagulation est réussi, l'artère complète peut coaguler et se boucher, privant ainsi complètement une zone du muscle cardiaque de son apport de sang, entraînant sa mort.

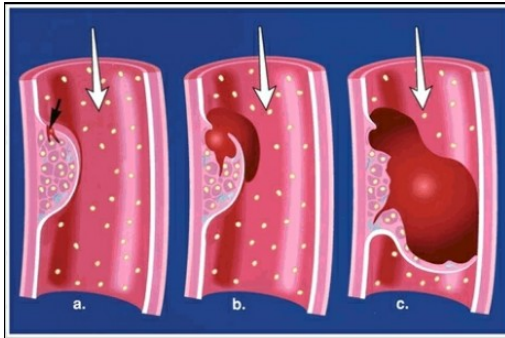


Image 3: *Rupture brutale de la plaque(a) avec formation de caillot(b) et blocage(c), ce qui représente 87.5% des crises cardiaques*

Si une personne survit à une telle attaque, la partie morte du muscle cardiaque se cicatrise. Des crises cardiaques multiples et d'importantes lésions affaiblissent le cœur, causant parfois sa défaillance, une maladie qui s'appelle l'insuffisance cardiaque congestive. Si une crise cardiaque est importante, elle interrompt la contraction rythmique, ou si une défaillance cardiaque se prolonge, la victime peut mourir.

Ma recherche montre que l'ensemble de ce processus est évitable—et que par la nutrition (plus, dans certains cas, avec de faibles doses de médicaments anti-cholestérol), le risque de crise cardiaque et de défaillance cardiaque peut être éliminé. Les scientifiques et les médecins ont été lents à réaliser le lien entre alimentation et maladie cardiovasculaire. C'est en partie parce que le développement de la maladie n'est pas comme, disons, une piqûre d'abeille, pour laquelle la relation de cause à effet est assez évidente. Il peut falloir des décennies d'auto blessures provenant d'une alimentation riche en matières grasses avant que des symptômes cliniques se développent.

Mais à dire vrai, lorsque les scientifiques observent de trop près chaque menu détail d'un problème, ils passent souvent à côté de la solution évidente.

Parfois, l'intuition et la logique pointent fortement vers une réponse qui n'a pas encore été prouvée par la méthode scientifique. Il y a certains exemples classiques dans l'histoire médicale. Dans la moitié du dix-neuvième siècle, par exemple, un médecin Anglais nommé John Snow a retiré la poignée de la pompe à eau de Broad Street à Londres parce qu'il était persuadé que d'une certaine manière, le partage de l'eau causait une épidémie de choléra dévastatrice. Il avait raison. C'est de nombreuses décennies plus tard que la

science a identifié l'organisme répandu dans l'eau qui cause le choléra, mais le Dr Snow a intuitivement trouvé quel était le problème, et il a sauvé la ville.

De même, nous ne savons même pas précisément aujourd'hui comment l'insuline fait son travail d'escorter le sucre du sang hors des cellules pour le transformer en énergie. Toutefois, les médecins utilisent l'insuline pour sauver la vie des diabétiques depuis plus de quatre-vingt ans. Nous savons maintenant que le lien est primordial même si nous ne savons pas comment.

Vers la fin des années 1970, j'étais certain qu'il y avait un lien fort entre l'alimentation et de nombreuses maladies. Le lien avec la maladie cardiovasculaire paraissait le plus évident. Tout d'abord, il y avait le fait incontournable que dans les pays où les taux sanguins de cholestérol étaient en dessous de 150 mg/dL, la maladie coronarienne était rare, alors que dans les endroits où les taux étaient plus élevés, l'incidence de la maladie cardiovasculaire l'était aussi.

En outre, les premières études scientifiques—qui ont été confirmées par la recherche la plus récente—ont montré qu'un régime alimentaire riche en matières grasses et en cholestérol causait la maladie coronarienne chez les animaux et chez les humains.

Ma propre logique et intuition suggéraient que le contraire pourrait être également vrai: réduire la matière grasse dans le régime alimentaire pourrait faire cesser la progression de la maladie coronarienne—et même partiellement la faire reculer. En fait, cela avait été prouvé chez les singes. Ils avaient contracté la maladie après avoir été nourris d'une alimentation volontairement pleine de graisses; lorsque la matière grasse alimentaire a été diminuée, leur maladie avait reculé.⁵

Il n'y avait aucun doute dans mon esprit que plus de recherche au sujet de ce lien alimentation-maladie méritait bien cet effort.

Nos diététiciens locaux étaient sceptiques au sujet de ma théorie, et plusieurs cardiologues séniors à la Clinique Cleveland ne croyaient pas qu'il y avait un lien entre l'alimentation et la maladie coronarienne. Malgré tout, j'ai poursuivi mes études.

Puis, en Avril 1984, j'ai eu un déclic personnel—et en fait je suis devenu le premier sujet de ma propre expérimentation. J'étais avec ma femme, Ann, à une réunion de la Société des Chirurgiens des États de l'Est à New Haven, dans le Connecticut. Il pleuvait à torrent. J'étais mouillé et mal à l'aise—complètement dégoûté de la journée. Et puis une serveuse m'a amené une assiette contenant une énorme tranche de Rosbeef saignante.

Tout d'un coup j'ai été rebuté par la viande en même temps que par tout le reste. À ce moment-là, j'ai tout laissé tombé—décidé que je ne consommerais plus jamais de viande.

Ann a mangé chaque bouchée de ce repas à New Heaven. Mais il n'y en a pas eu pour longtemps avant qu'elle aussi, elle adopte un régime à base d'aliments d'origine végétale. Sa mère était morte d'un cancer du sein à l'âge de cinquante-deux ans. Et un jour, à la maison d'une tante, juste avant que le déjeuner commence à l'anniversaire des quatre-vingt-cinq ans de la tante, la sœur d'Ann a téléphoné. Elle aussi, elle avait reçu un diagnostic de cancer du sein, à l'âge de quarante-huit ans.

Ann s'est assise et elle n'a pas mangé une miette du déjeuner. Et elle m'a rejoint dans mon expérimentation de régime alimentaire.

Entre Avril et Juin 1984, mon niveau de cholestérol est tombé de 185 mg/dL à 155.

Ceci n'était pas encore acceptable. Ensuite, j'ai supprimé de mon alimentation toute source possible d'huile et de produit laitier (lait, beurre, glace, fromage). Sous peu, mon taux de cholestérol était de 119 mg/dL—sans utilisation de médicaments anti-cholestérol. Ceci était particulièrement rassurant, du fait que mon père, qui avait eu sa première crise cardiaque à l'âge de quarante-trois ans, avait un cholestérol total s'élevant jusqu'à 300 mg/dL.

J'étais convaincu que je pouvais aider les autres à atteindre des résultats similaires, et que les effets sur leur santé ne seraient absolument spectaculaires.

À la Recherche de la Guérison

EN 1985, William Sheldon, Chef de Service Cardiologie à la Clinique Cleveland, a gracieusement accepté ma requête de participer à une réunion du service. J'ai demandé aux cardiologues de m'envoyer des patients avec une maladie coronarienne avancée pour participer à une étude. Mon objectif: utiliser l'alimentation à base d'aliments d'origine végétale pour réduire le cholestérol des patients en dessous de 150 mg/dL—le taux observé dans les cultures où la maladie est pratiquement inexistante—et de voir quel effet cela aurait sur leur santé.

Mon intention à l'origine était d'avoir un groupe de patients ayant une alimentation très pauvre en matières grasses et un autre recevant les soins cardiaques normaux, et ensuite de comparer les résultats des deux groupes au bout de trois ans. Cette approche, à cause d'un manque de financement, n'était pas pratique. Cependant, je croyais que le fait de procéder avec un groupe de contrôle pour la comparaison pouvait amener à des découvertes importantes. Et du fait que je n'utilisais aucun nouveau médicament ni aucune procédure, mon expérimentation—qui représentait, essentiellement, une étude de la pratique de la médecine — a été approuvée par le comité d'examen interne de la clinique.

Ce qui était différent, dans cette expérimentation, c'était que pour mes patients, la norme en matière de régime alimentaire des patients cardiaques ne serait pas acceptable. J'allais veiller à ce qu'ils suivent un régime réellement pauvre en matière grasse et à base d'aliments d'origine végétale.

Le premier patient s'est inscrit au programme en Octobre 1985, et en 1988, les cardiologues à la Clinique Cleveland avaient orienté vers moi vingt-quatre patients. Tous souffraient de maladie coronarienne avancée, et la plupart étaient affaiblis par l'angor et par d'autres symptômes. La majorité avait subi un ou deux pontages coronariens ou angioplasties et soit avaient refusé de recevoir plus de traitements conventionnels, soit n'y étaient plus éligibles. Aucun d'entre eux ne fumait, aucun n'était hypertensif.

Le groupe comprenait vingt-trois hommes et une femme. Ils ont accepté de suivre un régime fondé sur des aliments d'origine végétale. (Il s'est avéré que 9 à 11 pourcent des calories qu'ils consommaient dans ce régime provenaient de matières grasses.) Je leur ai demandé d'éliminer de leur alimentation presque tous les produits laitiers (au début, je les autorisais à consommer du lait écrémé et des yaourts à faible teneur en matière grasse, mais j'ai éliminé depuis tous les produits laitiers à cause des propriétés de la caséine pouvant potentiellement causer des tumeurs ¹ et de la contribution des protéines d'origine animale à l'athérosclérose), toute huile, tout poisson, toute volaille et viande. Je les ai encouragés à manger des céréales, des légumes, des légumineuses, des lentilles et des fruits. Je leur ai demandé de faire des listes quotidiennes d'aliments indiquant tout ce qu'ils consommaient, de prendre une multivitamine quotidienne, et leur ai suggéré de modérer leur consommation de caféine et d'alcool. Et chaque participant a reçu une prescription d'un médicament anti-cholestérol. Au début, le médicament était généralement le Cholestyramine. En 1987, lorsque la première des statines, le Lovastatin, est devenue disponible, elle est devenue notre médicament de choix.²

L'objection la plus fréquente que j'aie entendue au sujet de mes idées sur la nutrition—et c'est la même objection que j'entends chaque jour—était que les patients ne se conformeraient jamais à des changements aussi importants dans leur régime alimentaire.

Alors j'étais déterminé à leur fournir tout le support possible que je pouvais leur apporter. Des années auparavant, j'avais entendu un médecin innovant, J. Engelbert Dumpy cité pour avoir dit que les patients atteints d'un cancer n'ont pas peur de souffrir ni de mourir, mais ont peur d'être abandonnés. Cela est devenu mon mantra avec ce groupe d'étude. Je ne permettrais jamais qu'ils se sentent abandonnés.

Depuis le tout début, je me suis fait un devoir d'être pleinement impliqué dans le traitement de chaque patient. Cela a commencé par un entretien de quarante-cinq à soixante minutes avec chaque patient et sa conjointe ou son conjoint.

Nous avons examiné les antécédents médicaux, les variantes culturelles de la maladie cardiovasculaire, les résultats de recherche dans les études chez les humains et chez les animaux, et les différentes options thérapeutiques qui étaient disponibles. Je voulais que tout le monde comprenne exactement ce que je recommandais— et pourquoi.

Ensuite, toutes les deux semaines, j'ai rencontré chaque patient dans mon bureau pour évaluer chaque bouchée de nourriture qu'il ou elle avait mangée durant la précédente quinzaine de jours. J'ai contrôlé leur tension artérielle et leur ai fait faire des analyses de sang pour voir leur taux de cholestérol. Durant la première année de l'étude, j'ai appelé chaque patient le soir des tests pour leur rapporter les résultats et faire les ajustements qui paraissaient nécessaires de l'alimentation et des médicaments. C'est très inhabituel pour un médecin de voir un patient toutes les deux semaines durant plus de cinq ans, mais il me paraissait absolument primordial de fournir tout le soutien et l'attention que je pouvais. Ils devaient réaliser que même si une angioplastie ou un pontage coronarien n'avait pas répondu à leurs attentes, ils pouvaient maîtriser totalement leur propre maladie en éliminant totalement les matières grasses alimentaires qui les avaient tués en premier lieu.

Je n'ai pas demandé aux participants de l'étude de s'engager à suivre des mesures supplémentaires, comme l'exercice ou la méditation. Il y a plusieurs raisons à cela.

L'une est que, selon mes propres observations des cultures dans lesquelles la maladie cardiovasculaire n'existe pas, c'était le régime alimentaire et un taux de cholestérol bas, et non pas les habitudes d'exercice ou la tranquillité personnelle, qui étaient responsables de prévenir la maladie. Une autre raison, c'est que chaque être humain ne dispose que d'un certain nombre d'unités de modification—c'est-à-dire si on vous demande trop de changer, vous finirez par rechigner!—et je demandais déjà beaucoup à mes patients. Il était impératif qu'ils concentrent toute leur capacité à changer leur comportement à modifier leur régime alimentaire et à réduire leurs taux de cholestérol afin d'arrêter et de contrôler leur maladie. Alors même si la relaxation la méditation et l'exercice régulier ont des avantages démontrables pour la santé, pour ce programme, ils sont restés complètement optionnels.

Il était clair presque depuis le début que six patients ne comprenaient pas tout à fait ce qu'ils étaient en train d'accomplir, et qu'ils ne se conformeraient pas aux règles de l'expérimentation. Je les ai donc d'un commun accord réorientés vers leur cardiologue pour les soins standard, étant entendu que je prendrais de leurs nouvelles régulièrement.

Mais les autres ont adhéré au programme. Ils avaient entre quarante-trois et soixante-sept ans. Et ils représentaient un éventail de la collectivité. Ils étaient ouvriers d'usine, enseignants, employés de bureau, cadres d'entreprises.

Chacun a approché le programme à sa manière. Jerry Murphy, celui qui m'avait défié, ("Aucun homme de la famille Murphy n'a jamais vécu au-delà de

soixante-sept ans”), dit qu’il trouve relativement facile de suivre les règles, bien que sa fille, Rita, décrive le nouveau régime alimentaire qu’il a adopté comme “un évènement qui change la vie” pour le reste de la famille, dont les membres ont appris à cuisiner d’une manière totalement nouvelle.

Certains avaient simplement le sentiment de ne pas avoir d’autre choix que d’essayer ce que je recommandais. Don Felton, par exemple, avait cinquante-quatre ans lorsqu’il est venu vers moi. Il souffrait de problèmes cardiaques depuis l’âge de vingt-sept ans, lorsqu’il a commencé pour la première fois à ressentir de graves douleurs thoraciques. “Les médecins n’en ont pas tenu compte”, dit-il, et l’un d’eux a même dit que le problème était “tout dans ma tête”—une suggestion qui le rendait furieux.

Trois ans plus tard, il avait toujours des douleurs chroniques, il a subi deux journées d’examens et un cathétérisme cardiaque à son hôpital local. Lorsqu’il a reçu les résultats, les nouvelles n’étaient pas bonnes. “Les personnes avec la gravité de la maladie que vous avez en ont pour un an à vivre en moyenne,” lui a dit le cardiologue. Du fait que les médecins avaient peur de l’opérer, ils lui ont prescrit des médicaments contre la douleur et le diététicien de l’hôpital lui a en fait conseillé de manger un quart de livre de margarine d’huile de maïs par jour—une ordonnance fondée sur une certaine étude (maintenant, nous sommes bien mieux informés) qui suggérait que l’huile de maïs était bonne pour les artères! Don ne pouvait pas supporter l’idée de manger un quart de livre de margarine, alors au lieu de faire cela, il a consciencieusement versé de l’huile de maïs dans un verre chaque soir avant d’aller se coucher chaque soir durant des années.

Arrivé à l’âge de quarante-quatre ans, Don était plus malade que jamais. Il s’est évanoui plusieurs fois durant ses expéditions de chasse. Sa femme, Mackie, se souvient qu’à chaque fois qu’une ambulance passait, leur fils, qui travaillait pas loin à la station service, appelait à la maison pour savoir si elle transportait son père.

Finalement, Don a dû quitter son travail de directeur d’une usine qui fabriquait des groupes hydrauliques pour des simulateurs d’avions. Il s’est déclaré en invalidité. Et finalement, lorsqu’il a eu quarante-huit ans, il a subi un pontage coronarien. Mais en deux ans, les veines utilisées pour le pontage se sont fermées. Après un épisode terrifiant de douleur thoracique durant une excursion de chasse lorsqu’il avait quarante-quatre ans, le médecin de Don lui a dit qu’il ne pouvait rien faire de plus. “Mais il avait envie de m’offrir quelque chose,” dit Don, alors il a mentionné qu’un médecin nommé Esseslstyn

proposait un certain genre de programme. À ce moment-là, Don a dit, "J'étais prêt à tout essayer. Qu'est-ce que j'avais à perdre?"

De même, Emil Hufgard n'avait plus beaucoup de choix lorsqu'il est venu me voir. À l'âge de trente-neuf ans, il avait eu une attaque cérébrale. Quelques années plus tard, il a eu un pontage coronarien —et ensuite, se succédant rapidement, trois attaques supplémentaires. Il était en piteux état, comptant sur la nitroglycérine pour passer une journée avec une activité terriblement réduite. "Tout mouvement de marche déclenchait l'angine," dit Emil.

"Je pouvais me doucher, me raser, lire le journal. Et je me sentais assez bien en position assise." La chirurgie était hors question,—pouvant probablement le tuer, a expliqué le cardiologue. Après des années d'agonie, le cardiologue a parlé à Emil du Dr Esselstyn, et lui a suggéré d'avoir une conversation avec moi.

Il avait le dos au mur. Il n'y avait pas d'intervention mécanique qu'il puisse avoir. Il avalait de la nitro toute la journée pour soulager l'angine de poitrine, et il ne pouvait même pas se coucher à plat pour dormir. Chaque jour, sa femme, Margie, devait lui couvrir le thorax et l'abdomen de nitroglycérine, qu'elle recouvrait ensuite de plastique pour protéger ses vêtements, juste pour qu'Emil puisse effectuer des tâches simples pour prendre soin de lui-même sans souffrir de douleur invalidante. Elle avait en fait conseillé à leur fille d'avancer sa date de mariage si elle voulait que son père la conduise à l'église —conseil que sa fille a suivi. Lorsqu'il s'est inscrit au programme, avec un cholestérol de 307, Emil était désespéré.

Anthony Yen l'était lui aussi. Il avait été élevé en Chine avant la prise de pouvoir par les communistes, était membre d'une des familles les plus riches du pays. Lorsqu'il était jeune, il mangeait relativement sainement, très peu d'huile et de viande. Mais lorsqu'il est venu aux États-Unis pour suivre les cours du Massachusetts Institute of Technology, tout a changé. Il ne s'en est pas fallu pour longtemps avant qu'il se gave à fond du régime alimentaire américain type: "beaucoup de hamburgers et beaucoup de cheeseburgers, beaucoup de spaghettis et de boulettes de viande." Pour le petit-déjeuner, il avait pris l'habitude de manger des oeufs au bacon. Et il s'est mis à adorer les aliments frits—surtout les frites.

Anthony a reçu son diplôme de MIT, et après avoir suivi un programme d'apprentissage dans une entreprise américaine, il a commencé sa propre entreprise internationale, dont le siège était à Cleveland. Grâce aux nombreux contacts que sa famille avait en Corée, au Japon, à Taiwan, et à Hong Kong, il s'est implanté en Asie du Sud-Est pour développer des industries

métallurgiques. Il voyageait beaucoup, et qu'il soit chez lui ou en voyage, il continuait à être—selon sa propre description—un “glouton”. Le soir du Jour de l'An, en 1987, alors qu'Anthony avait cinquante-huit ans, sa femme Joseanne et lui ont réservé un forfait comprenant week-end à l'hôtel, dîners et soirée dansante. Bien que ce soit le genre d'activité qu'il adorait normalement, il se sentait très mal, fatigué, souffrant de coups de chaleur et de faiblesse. Et il ressentait une pression sur la poitrine. Le lendemain matin, il a ressenti ce qu'il décrit comme un “boom” dans sa poitrine et sa femme a insisté pour qu'il aille à la Clinique Cleveland pour subir un examen.

Après avoir subi une épreuve d'effort—rapidement arrêté lorsqu'elle a montré des anomalies—et une angiographie, Anthony a eu un quintuple pontage coronarien. Il est rentré chez lui pour récupérer, mais il était absolument terrifié, avait même peur de bouger, et devint profondément déprimé. La famille a pris un rendez-vous avec un psychologue.” Je me blâmais de ce que je m'étais fait à moi-même,” se souvient Anthony. Je voulais savoir ce qui avait causé ma maladie, et comment l'arrêter.” Après avoir écouté son histoire, le psychologue lui a dit qu'il y avait un médecin dans le bâtiment qui s'appelait Esselstyn et dont le programme pourrait présenter un intérêt pour lui. Lorsqu'Anthony a informé son cardiologue qu'il allait venir me voir, le cardiologue a objecté. “Esselstyn n'est *pas* un cardiologue,” a-t-il déclaré. “Si vous allez le voir, ne revenez pas me voir.” Anthony était furieux.” J'avais envie de connaître la cause, et le docteur était tellement négatif. Alors j'ai viré le cardiologue et suis allé voir le Dr Esselstyn de moi-même.” Comme l'explique Joseanne, “Il n'avait *pas d'espoir*. Il était prêt à tout.” Ce n'était pas tout le monde qui était si ouvert à mon message. Prenez l'exemple d'Evelyn Oswick —la seule femme du groupe. Elle avait cinquante-deux ans lorsqu'elle a souffert de ses premiers ennuis cardiaques. Son mari et elle avaient amené leur fille au collège, et ils montaient une chaise au dortoir du deuxième étage, lorsque tout d'un coup Evelyn a perdu son souffle. “C'était effrayant, parce que ma mère avait été malade du cœur et que mon frère était mort d'une crise cardiaque à un peu plus de cinquante ans,” dit-elle. Elle est donc allée à la Clinique Cleveland pour subir un examen. Elle pédalait sur un vélo utilisé pour l'épreuve d'effort, et n'avait aucune douleur. Mais tout d'un coup, le docteur s'est mis à crier: “Vous êtes en train d'avoir une crise cardiaque! Vous êtes en train d'avoir une crise cardiaque! Le lendemain, elle a eu un triple pontage coronarien.

Durant les cinq années suivantes, Evelyn, enseignante en Sciences du langage (discours et communication) à l'Université John Carroll de Cleveland,

continua à manger tous les aliments qu'elle aimait. Mais il est arrivé un moment, comme elle s'en souvient, où elle a réalisé qu'elle ne se sentait simplement pas bien."Je n'avais pas de douleurs effrayantes, mais une petite douleur au bras gauche."L'inconfort a persisté, et finalement, Evelyne a décidé d'aller à la clinique. Hank était parti en ville pour affaire, elle a donc demandé à sa fille de venir avec elle. Alors qu'elle était allongée sur la table d'examen, le docteur s'est mis à crier,"Elle est en train d'avoir une crise cardiaque!"("Ces mots, encore une fois!"s'exclame Evelyne.) Ils l'ont amenée précipitamment dans la salle d'angiographie où elle s'est tout d'un coup sentie assez essoufflée. Les médecins ont dit à Evelyne qu'ils n'y avait rien qu'ils puissent faire. La chirurgie, ont-ils dit, était hors de question. Son médecin principal a mentionné un médecin à la clinique qui menait une étude et il m'a appelé pour que je la voie. Je lui ai parlé du programme de nutrition.

Evelyne se souvient très bien de sa réaction:" *Ce n'est pas possible!* J'étais très catégorique. J'aimais mon bonbon au chocolat, gâteau, tarte et mon banana split. J'aimais toutes les mauvaises choses. Toutes les choses que j'aimais, il m'a dit que je ne pouvais pas les avoir. Il *n'était pas question* que je fasse cela."

Après qu'elle ait passé quelques jours à l'hôpital, le médecin d'Evelyne lui a dit:"Rentrez à la maison. Trouvez un fauteuil à bascule." Evelyne se souvient de sa réponse:"Il faudrait que je trouve un fauteuil à bascule et que je m'y balance jusqu'à ce que mort s'ensuive?"Le docteur a répondu, assez gentiment,"C'est ce que je veux dire." Ce qu'Evelyne a ressenti, c'est qu'il lui avait dit de rentrer chez elle et d'attendre la mort. Alors elle l'a fait. Et pendant plusieurs jours, Hank et elle ont discuté de la situation. Plus ils parlaient, plus Evelyne commençait à ré-examiner son attitude. "J'avais cinquante-huit ans", se souvient-elle. Hank et moi étions à l'apogée de notre vie. Nous n'avions rien quand nous avons commencé. Maintenant nous avons tout ce que nous avons toujours voulu. Il n'était pas question que je meure et que Hank se marie avec quelqu'un d'autre. Allais-je mourir et laisser tout cet argent pour une autre femme? En aucun cas. Ensuite Hank a ri, et puis j'ai ri, et j'ai dit,"Je crois que je vais aller voir le Dr Esselstyn."

Lorsqu'Evelyne est entrée dans mon bureau, je lui ai dit la vérité: après notre entretien à l'hôpital, je n'aurais jamais pensé la revoir. J'ai été ravi qu'il se trouve que je me trompais.

Jim Trusso, le plus jeune du groupe, était aussi une surprise. Au début, j'étais assez certain qu'il n'adhérerait pas au programme. Il avait trente-quatre ans lorsqu'il avait eu sa première crise cardiaque. Il lavait sa voiture un dimanche et s'est tout d'un coup senti essoufflé et congestionné. Son auto-diagnostic

était qu'il souffrait d'une crise de bronchite. Le lendemain, il était dans une réunion à l'école primaire dont il était le principal, et il a ressenti une pression dans sa poitrine. Il a décidé d'aller à l'hôpital pour qu'on lui donne un médicament pour combattre la "bronchite."

Il a suspecté, avant que quiconque ne le lui dise, que quelque chose de très grave se passait." Les électrocardiogrammes étaient enregistrés sur un papier en rouleaux à cette époque," se souvient Jim. "Une jolie petite infirmière est sorti sans déchirer le papier ECG, et il continuait à traîner derrière elle, s'effilochant à la porte de sortie de la salle des urgences." Bien sûr, l'électrocardiogramme indiquait que Jim avait besoin d'un cathétérisme cardiaque. Durant la procédure, les médecins ont découvert qu'il avait subi une grave crise cardiaque, et ils ont précisé qu'il y avait trop de blessure au muscle pour permettre la chirurgie. Personne n'a raconté toute l'histoire à Jim à ce moment-là, mais l'un des médecins a dit à Sue, la femme de Jim, qu'il ne lui restait plus longtemps à vivre et qu'il faudrait qu'elle recommence à travailler pour s'occuper de ses deux jeunes enfants.

Un mois plus tard, Jim se sentait considérablement mieux. Il a subi un second cathétérisme cardiaque. Cette fois-ci, le médecin a dit que le dommage au muscle n'était pas aussi important qu'ils l'avaient craint à l'origine, et il l'a déclaré en très bonne forme pour subir un pontage coronarien.

Après sa chirurgie, Jim s'est bien porté, jusqu'au jour huit ans plus tard où sa douleur thoracique est revenue. Une évaluation a convaincu ses médecins qu'il avait à nouveau besoin de chirurgie. Un second pontage coronarien. Sue se souvient s'être demandé qu'est-ce que diable ils faisaient de travers. Puis Jim a entendu parler de moi par l'un de mes anciens patients qui faisait de la peinture dans la copropriété de Jim. Lorsque Jim a informé son cardiologue qu'il voulait voir le Dr Esselstyn, le cardiologue lui a parié un steak pour le dîner qu'il ne pourrait pas lui diminuer son taux de cholestérol sous son niveau de l'époque—un taux effrayant de 305 mg/dL.

Au début, je pensais que Jim était un homme doté d'une certaine sagesse, pas toujours sérieux devant nous au sujet de l'initiative.

Il semblait que nous fussions constamment en désaccord.

Il me défiait sans arrêt. Qu'allait-il faire au restaurant? Et pendant ses voyages? Comment donc allait-il pouvoir manger cet aliment?

Il avait toujours détesté les fruits et légumes. "Les aliments préférés étaient les Big Macs, les frites, les milk shakes," avoue-t-il volontiers. "Mon truc préféré était le chocolat."

Depuis le début, Jim a donné l'impression que ce que je lui demandais était absurde, et représentant un désagrément permanent. Il tenait énormément à l'alimentation qui lui avait causé des ennuis. Mais il était une personne intelligente, et ce qui l'a conquis était la logique du programme. Nous essayions de suivre le modèle nutritionnel des pays où la maladie n'existait pas. Pour un éducateur, un homme doté d'un esprit supérieurement logique, cela avait du sens.

Cela avait également du sens pour Jack Robinson. Le père de Jack Robinson était mort de maladie cardiaque quand il avait une quarantaine d'années, et tous les frères de Jack sont morts de maladie cardiaque à la cinquantaine. Jack approchait cet âge-là en 1988, lorsqu'il a subi une angiographie à la Clinique Cleveland. Il a montré des multiples blocages dans ses artères coronaires. "Ils ont défilé dans ma chambre, j'avais l'impression qu'il y a eu quatre-vingts médecins, insistant pour que je subisse un pontage coronarien," dit Jack. Mais il a refusé avec insistance, se souvenant de la sérieuse complication que l'un de ses frères avait vécu durant une opération de pontage coronarien. Il était inébranlable, "ils ont suggéré que j'envisage de voir le Dr Esselstyn," dit Jack. Durant la visite de conseil, Jack a écouté attentivement et a totalement compris ce qu'il avait à faire. Il allait devoir suivre le programme à distance. À l'époque, il était employé chez General Tire à Akron. Il a dit à son cardiologue local, qui était complètement conscient de la gravité de sa maladie montrée sur l'angiographie de la Clinique de Cleveland, comment il avait l'intention de procéder. Le cardiologue, malgré ses sérieuses réserves, a accepté le programme.

En octobre 1985, nous avons commencé notre expérimentation avec ce groupe diversifié de patients cardiaques. Tous les trois ou quatre mois, le groupe entier se réunissait—généralement à la maison d'Ann et moi—pour partager des recettes, pour comparer ce qu'ils faisaient et insister sur le fait qu'ils n'étaient pas seuls, et pour renforcer leur sens de l'engagement envers eux et entre eux. Par conséquent, ils ont développé des amitiés durables et des liens familiaux.

Un sens fort de la communauté et d'un objectif commun a aidé à les soutenir et à encourager leur conformité.

Je vais vous raconter ce qui s'est passé pour tous ces patients, et pour les autres, aussi. Mais tout d'abord, vous devez comprendre—juste de la même manière que je m'assure que mes patients comprennent—la science derrière ce que nous essayons d'accomplir.

Une Cause Sous-jacente de la Maladie Cardiaque

L'OBJECTIF DE MON ÉTUDE était d'utiliser une combinaison de médicaments anti-cholestérol et de nutrition pour que mes patients aient des taux de cholestérol inférieurs à 150 mg/dL et puis de voir quel effet cette diminution aurait sur leur maladie coronarienne.

J'ai choisi ce seuil cible spécifique pour de nombreuses raisons. L'une est qu'il y avait le magnifique exemple de ces parties du monde dans lesquelles la maladie cardiovasculaire est presque inexistante: dans ces zones, les taux de cholestérol sont systématiquement en dessous de 150 mg/dL¹. Colin Campbell, Professeur Émérite de l'Université de Cornell, un expert en biochimie et nutrition, était le directeur d'un projet qui a duré vingt ans, impliquant l'Université de Cornell, l'Université d'Oxford et l'Académie Chinoise de Médecine Préventive—l'une des études les plus complètes jamais menées dans le domaine de la nutrition.²

Entre autres, le projet a trouvé que la gamme normale de taux de cholestérol chez les Chinois des zones rurales où la maladie coronarienne est très rare tombe entre 90 et 150 mg/dL. (Comparant ces taux à ceux du Royaume-Uni, où les taux de cholestérol sont proches de ceux des États-Unis, Sir Richard Peto, un épidémiologiste d'Oxford qui a travaillé avec le Dr Campbell, n'a pas pu résister à faire remarquer que lorsqu'il s'agit du cholestérol, "Un Anglais normal, cela n'existe pas.")

Mais il y avait aussi des travaux qui se multipliaient de médecins et de chercheurs qui soulignaient les preuves venant de l'étranger. Peut-être la plus importante est l'étude cardiaque de Framingham, le projet qui a duré cinquante ans—mené par l'Institut du Cœur, du Poumon, et du Sang, l'Université de Boston et d'autres collaborateurs académiques—qui a collecté et analysé les données médicales de plusieurs générations de résidents de Framingham, au Massachussets. Le Dr William Castelli, ancien directeur de l'étude, l'a énoncé assez simplement: durant toutes ces années, personne à

Framingham qui avait maintenu un taux de cholestérol en dessous de 150 mg/dL n'a eu de crise cardiaque.³

Alors pourquoi est-ce que votre taux de cholestérol est si important pour votre santé ? Examinons certains des éléments fondamentaux.

Le cholestérol est une substance blanche et cireuse qu'on ne trouve pas dans les plantes—seulement dans les animaux. C'est un composé de la membrane qui enrobe nos cellules, et c'est l'ingrédient fondamental des hormones sexuelles. Nos corps ont besoin de cholestérol, et ils produisent le leur. Nous n'avons pas besoin de le manger. Mais nous le faisons, lorsque nous consommons de la viande, de la volaille, du poisson, et autres aliments d'origine animale, comme les produits laitiers et les œufs.

Ce faisant, nous prenons une quantité excessive de la substance. De plus, manger de la matière grasse fait que le corps produit des quantités excessives de cholestérol, ce qui explique pourquoi les végétariens qui mangent de l'huile, du beurre, du fromage, du lait, des glaces, des beignets au sucre glacé et de la pâtisserie française développent la maladie cardiovasculaire malgré le fait qu'ils évitent la viande.

La médecine subdivise le cholestérol en deux types:

La lipoprotéine de haute densité, ou HDL, est parfois connue comme le “bon” cholestérol. Les experts médicaux ne savent pas précisément comment, mais elle semble offrir une certaine protection contre les crises cardiaques—en collectant l'excès de cholestérol et en l'emmenant hors des artères vers le foie, qui peut le dégrader et s'en débarrasser. Lorsque le cholestérol sanguin total augmente, vous avez besoin de plus en plus de cholestérol HDL pour vous protéger de la maladie cardiovasculaire.

La lipoprotéine basse densité ou LDL est du “mauvais” cholestérol. Lorsqu'il est présent en trop grande quantité dans le sang, il a tendance à s'accumuler le long des parois artérielles, aidant à former des plaques qui rétrécissent les vaisseaux sanguins et peuvent finir par les obstruer complètement.

Les artères coronaires sont les vaisseaux sanguins qui fournissent l'oxygène au muscle cardiaque. Elles tirent leur nom du mot latin pour “couronne” parce qu'elles entourent le cœur presque comme une coiffe royale. Elles sont relativement petites, mais extrêmement importantes: sans l'apport en nourriture qu'elles amènent à la pompe incroyablement efficace qu'elles desservent, le cœur devient blessé, commence à défaillir, et peut mourir. La paroi intérieure de tous les vaisseaux sanguins et lymphatiques et cardiaques s'appelle l'endothélium. Loin d'être une simple membrane, l'endothélium est en fait le plus grand et le principal organe endocrinien.

Si toutes les cellules endothéliales dans votre corps étaient posées à plat, sur une épaisseur d'une cellule, elles couvriraient la surface de deux terrains de tennis.

Des artères saines sont fortes et élastiques, leurs parois lisses et non obstruées, permettant au sang de circuler librement. Mais lorsque les niveaux de graisses dans le sang deviennent élevés, tout commence à changer. Graduellement, l'endothélium, les globules blancs et les plaquettes, les cellules sanguines qui causent la coagulation, deviennent tous collants. Finalement, un globule blanc adhère à l'endothélium et y pénètre, où il essaie d'ingérer le nombre croissant de molécules de cholestérol LDL qui sont oxydées par la nourriture grasse. Ce globule blanc appelle d'autres globules blancs à l'aide. De plus en plus d'entre eux convergent vers le site, qui devient engorgé de mauvais cholestérol et finit par former une bulle de pus gras—un athérome, ou “plaque”, la principale caractéristique de l'athérosclérose.

Les plaques anciennes contiennent du tissu cicatriciel et du calcium.

Lorsqu'elles s'agrandissent, elles rétrécissent gravement et parfois bloquent les artères.

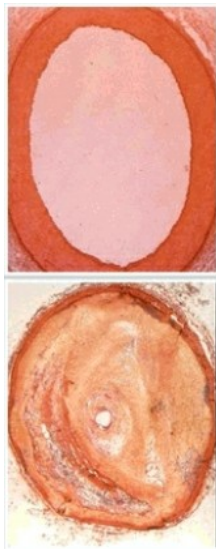


Image 4: *Artère normale (en haut) et artère gravement malade (en bas) remplie de tissu cicatriciel fibreux, de calcium, de cholestérol, et de graisse.*

Une artère rétrécie de manière importante ne peut pas fournir au cœur un apport sanguin normal, et le muscle cardiaque, ainsi démuní, cause la douleur thoracique, ou angine. Dans certains cas, les artères coronaires réalisent leur propre pontage, en créant des branches supplémentaires— appelées “collatérales”—qui contournent les vaisseaux rétrécis.

Cependant, ce ne sont pas les plaques anciennes et larges qui vous rendent le plus vulnérable aux crises cardiaques. Les preuves scientifiques les plus récentes indiquent que la plupart des crises cardiaques se produisent lorsqu’il y a une rupture de la paroi externe ou chape des plaques plus jeunes et un écoulement dans l’artère coronaire.

Lorsqu’une plaque se forme, une chape fibreuse se développe, qui est comme son toit, qui est couverte d’une seule couche d’endothélium épais à peu près comme une toile d’araignée. Pendant un certain temps, ainsi protégées, les plaques restent tranquillement en place, causant peu de tort perceptible au propriétaire de l’artère. Mais un processus insidieux n’en est pas moins en cours. Les globules blancs qui se sont précipités à la rescousse, désormais engorgés de cholestérol LDL oxydé, sont appelés des “cellules spumeuses,” et commencent à produire des substances chimiques qui érodent la chape de la plaque. Cette chape se réduit jusqu’à être de l’épaisseur d’une toile d’araignée. Et finalement, la force de cisaillement du sang qui circule sur la chape plus fine peut entraîner une déchirure. C’est catastrophique. Le contenu de la plaque ou pus s’écoule dans le sang circulant, et cela constitue un évènement de thrombose: la nature veut guérir la rupture, et les plaquettes sont donc activées. Elles essaient puissamment d’arrêter l’invasion de déchets en coagulant la déchirure.

Ainsi commencent des réactions en cascade entraînant la mort. Le caillot sanguin s’auto-propage, et en quelques minutes, l’artère se bloque complètement.

Sans sang circulant dans l’artère bouchée, le muscle cardiaque qui était nourri par elle commence à mourir. C’est la définition d’un infarctus du myocarde, ou crise cardiaque. Si la personne survit à cette attaque, la partie morte du muscle cardiaque cicatrise. De multiples crises cardiaques et d’importantes lésions affaiblissent le cœur, causant parfois sa défaillance. Cette maladie est connue sous le nom d’insuffisance cardiaque congestive. Si la crise cardiaque est importante, si elle entraîne un rythme cardiaque irrégulier, ou si l’insuffisance cardiaque est prolongée, la personne peut mourir.

Si le même processus de formation de plaque se produit dans une artère non coronaire, il peut être tout aussi dangereux. Quel que soit le tissu que l’artère

approvisionne—que ce soit la jambe ou même le cerveau—il ne recevra pas complètement sa quantité de sang nécessaire. De plus, un morceau de plaque ou un caillot peut se détacher et être transporté dans le système sanguin, finissant par obstruer une artère éloignée de sa source.

L'approche de la maladie par la cardiologie conventionnelle consiste à s'appuyer essentiellement sur les interventions mécaniques. En angioplastie, par exemple, le médecin insère un tube creux dans l'artère dans une jambe ou un bras et la guide, en utilisant des images radiographiques, dans l'artère coronaire qui est la cible. Un petit cathéter, avec un ballonnet dégonflé à son extrémité est alors enfilé par la première. Lorsqu'il atteint la partie obstruée, le ballonnet est gonflé, généralement plusieurs fois, pour aplatir la plaque contre l'artère, fracturant la plaque et la paroi de l'artère, élargissant le vaisseau, et enlevant la fragile tunique interne endothéliale.

Ces dernières années, l'usage des stents est devenu plus commun. Un stent est un tube grillagé qui est inséré durant l'angioplastie. Lorsque le ballonnet est gonflé, le stent s'étire et se met solidement en place à l'intérieur de l'artère, la maintenant ouverte après le retrait du ballonnet et du cathéter.

Le pontage coronarien est exactement ce que son nom indique. Le médecin utilise une petite longueur de vaisseau sanguin d'une autre partie du corps pour fournir une voie permettant au sang de contourner les occlusions dans les artères coronaires, de la même manière qu'une voie de déviation fonctionne dans le trafic routier autour d'une congestion causée par un accident ou par des travaux sur l'autoroute.

Mais comme je l'ai déjà discuté, ces interventions sont destinées à soulager les symptômes de la maladie coronarienne, non pas à guérir la maladie elle-même. Et leurs résultats s'estompent avec le temps qui passe. Les patients ont un second pontage coronarien et un troisième.

Les artères élargies avec l'angioplastie ont tendance à se boucher à nouveau. Les stents peuvent avoir à être réouverts parce que du tissu cicatriciel a rebloqué l'artère.

Les stents à libération de médicaments (imprégnés de médicaments pour adoucir le processus naturel de guérison du corps à la blessure causée par l'insertion du stent) peuvent aussi se bloquer au bout de quelques années parce qu'un caillot se forme là où l'endothélium a été blessé; le médicament dans le stent qui prévient l'inflammation inhibe également la capacité de l'endothélium à guérir.

Nous pouvons mieux faire. Nous pouvons aller directement à la source de la maladie. Nous pouvons couper l'apport en matières grasses qui s'accumulent dans les artères pour un effet aussi catastrophique.

Nous pouvons agir directement sur le résultat. C'est cela: *si vous suivez un programme de régime alimentaire à base d'aliments d'origine végétale pour réduire votre cholestérol total en dessous de 150 mg/dL et votre taux de LDL à moins de 80 mg/dL, vous ne pouvez pas déposer du gras et du cholestérol dans vos artères.*

Un point c'est tout.

Et bien que mes patients puissent avoir besoin de médicaments anti-cholestérol pour les aider à atteindre ces taux de cholestérol bas et sains, les médicaments seuls ne sont pas la réponse. La nutrition est la chose véritablement essentielle pour sauver votre vie à long terme. Manger de la bonne manière vous aidera non seulement à réduire vos taux de cholestérol mais peut aussi faire des merveilles que vous n'auriez jamais imaginées.

La Modération Tue

IL Y A DE NOMBREUSES ANNÉES, lorsque je commençais mon projet de recherche sur la maladie coronarienne, un médecin local réputé qui n'était pas d'accord avec moi a annoncé qu'il croyait en la "modération en matière de nutrition" pour ses patients cardiaques. Traduction : "Peu m'importe si mes patients mangent *un peu* de matière grasse. C'est un sentiment assez commun parmi mes collègues du milieu médical.

Mais quels sont les faits?

En science, un examen de nombreuses études sur un même sujet s'appelle une méta-analyse. Un tel examen d'études sur la maladie coronarienne a été fait en 1988, lorsque des chercheurs dans le Wisconsin ont analysé dix études cliniques impliquant 4 347 patients.¹

La moitié des patients avaient suivi un programme de réadaptation cardiovasculaire, qui consiste généralement en conseils pour perdre du poids, exercices, contrôle de la pression artérielle, contrôle du diabète, arrêt du tabac, et manger moins de matières grasses. L'autre moitié des patients n'avait pas reçu une telle assistance. Les résultats: le groupe "réadapté" comptait moins de crises cardiaques mortelles que celui de ceux qui n'avaient pas reçu les mêmes conseils. Mais les chercheurs n'ont trouvé "aucune différence importante" entre les deux groupes dans le nombre de crises cardiaques non mortelles. En fait, le groupe réadapté a souffert d'un peu plus de crises cardiaques non mortelles que celui de ceux qui n'avaient rien changé à leur style de vie.

La raison est assez simple. Ceux qui ont réduit modérément leur consommation de matières grasses ont réussi à ralentir la progression de leur maladie. Mais ils ne l'ont pas complètement arrêtée, et lors de sa progression —même à son nouveau rythme plus lent—elle continuait à faire ses ravages.

Au début de l'année 2006, un rapport publié dans *Le Journal of American Medical Association* a fait la une des médias nationaux dont les gros titres suggéraient que les régimes alimentaires pauvres en matières grasses ne diminuent pas les risques pour la santé. L'article du *JAMA* était fondé sur une

étude qui faisait partie de l'Initiative pour la Santé Féminine de l'Institut National de la Santé, qui a suivi près de 49 000 femmes durant huit ans, et elle a trouvé que celles à qui on avait prescrit un régime alimentaire “pauvre en matières grasses” ont eu en fin de compte autant de crises cardiaques, d'attaques, et de cancers du sein et du côlon que celles qui mangeaient tout ce qu'elles voulaient.²

Un fait extrêmement important était presque caché dans ces rapports dans la presse au sujet de cette étude qui est la plus récente, vaste, coûteuse jamais menée : *les femmes qui étaient censées consommer une alimentation pauvre en matières grasses consommaient en fait des matières grasses à hauteur de vingt-neuf pour cent de leurs calories quotidiennes.*

Pour ceux qui sont en première ligne des recherches sur la nutrition, cela n'est pas du tout “pauvre en matières grasses”. C'est trois fois le niveau—en absorber à hauteur d'environ dix pour cent de calories quotidiennes—que des chercheurs comme moi recommandent avec un régime à base d'aliments d'origine végétale.

L'étude pour l'Initiative pour la Santé Féminine et les conclusions qui en ont été tirées font penser à une analogie. Supposez que les chercheurs étudient la question suivante : est-ce que réduire la vitesse des véhicules sauve des vies? Ils trouvent que lorsqu'un véhicule heurte un mur de pierre à 145 Km/h, tous ses occupants périssent. Le même résultat se produit à 129 km/h et à 113 km/h. Conclusion: réduire la vitesse ne sauve pas des vies.

(En attendant, tout le monde ignore une petite étude qui montre que dans une collision à 16 km/h, tout le monde survit.)

Les chercheurs de l'Initiative pour la Santé Féminine ont été cités en train de dire que leurs résultats “ne justifient pas de recommander une alimentation pauvre en matières grasses au public pour diminuer leur risque de maladie cardiovasculaire et de cancer.” C'est vrai, ils ne justifient certainement pas le fait de recommander des régimes alimentaires comprenant vingt-neuf pour cent de matières grasses, le seuil actuellement approuvé dans les Recommandations Alimentaires des États-Unis. Mais ceux d'entre nous qui ont étudié la question le savent déjà. L'étude pour l'Initiative pour la Santé Féminine confirme simplement que les recommandations sont erronées: nous devrions recommander des régimes alimentaires bien plus pauvres en matières grasses que ceux décrits dans cette recherche.

Au fil des ans, les méta-analyses, comme celle conduite par les chercheurs du Wisconsin, ont toujours montré que les patients coronariens qui réduisent leur consommation de matières grasses réussissent mieux que ceux qui ne le

font pas. Mais presque toujours, le meilleur résultat est un ralentissement de la progression de la maladie chez les patients qui reçoivent le traitement—et non pas son arrêt total.

Ces résultats ne sont pas assez bons. Nous devrions viser beaucoup plus haut: à arrêter la maladie coronarienne complètement, et même la faire reculer. Et l'essentiel pour y parvenir, comme le démontre ma recherche, n'est pas uniquement de diminuer la quantité de matières grasses et de cholestérol que vous consommez, mais d'éliminer le cholestérol et toute matière grasse au-delà des quantités saines trouvées dans les plantes de votre alimentation. L'essentiel est de suivre un régime alimentaire à base d'aliments d'origine végétale.

Examinons ce que nous savons au sujet de la science.

La maladie cardiovasculaire, comme nous l'avons déjà souligné, se développe chez les personnes susceptibles lorsque le cholestérol sanguin est supérieur à 150 mg/dL.³

Le contraire est aussi vrai. Une personne qui maintient un taux de cholestérol sanguin en dessous de 150 mg/dL durant toute sa vie ne développera pas la maladie coronarienne—même si elle ou il fume, a des antécédents familiaux de maladie coronarienne, souffre d'hypertension, et est obèse.

Un exemple typique: les habitants des hautes terres de Papouasie Nouvelle-Guinée. Ces gens sont traditionnellement de gros fumeurs. Même les non-fumeurs parmi eux respirent des doses mortelles de fumée secondaire dans les cases communales. Évidemment, les habitants des montagnes de Papouasie souffrent de beaucoup de problèmes pulmonaires, à cause de la fumée. Mais des études de ceux qui ont la soixantaine et au-delà ont montré que malgré le risque pour la santé cardiaque bien documenté qui est posé par la fumée, ils n'ont pas de maladie coronarienne.⁴

Ils sont protégés par leur régime alimentaire, qui consiste presque entièrement de dix-neuf variétés distinctes de patates douces.

La nutrition nuit à la santé cardiovasculaire de plusieurs manières déterminantes.

La plus évidente, bien sûr, est qu'un régime alimentaire riche en matières grasses et en cholestérol cause une augmentation des lipides sanguins, déclenchant le processus de formation de plaque.

Mais "la modération de la consommation alimentaire" n'est-elle pas suffisante pour arrêter ce processus? Si vous réduisez considérablement les matières grasses et le cholestérol, est-ce que vous ne devriez pas aller bien,

comme l'a suggéré mon collègue? Assurément, juste un petit peu ne ferait pas de mal.

Faux! C'est ce dont vous devez vous souvenir à chaque fois que vous êtes confronté à ce cracker tentant garni de fromage cheddar fondu et de morceaux de bacon.

La modération tue. Et pour comprendre pourquoi, vous devez comprendre quelque chose au sujet du métabolisme et de la biochimie.

Chaque segment de nos corps est composé de cellules, et chaque cellule individuelle est enrobée d'une couche protectrice. Cette membrane cellulaire est d'une fragilité inimaginable—épaisse d'à peine un cent-millième de millimètre. Pourtant, elle est absolument essentielle à l'intégrité et au fonctionnement sain de la cellule. Et elle est extrêmement vulnérable aux blessures.

Chaque bouchée d'huiles et de produits d'origine animale, y compris les produits laitiers, engage une attaque de ces membranes, et par conséquent, des cellules qu'elles protègent.

Ces aliments produisent une cascade de radicaux libres dans nos corps—particulièrement de substances chimiques nocives qui provoquent des blessures métaboliques desquelles la guérison n'est que partielle. D'année en année, les effets s'accumulent. Et finalement, la blessure cellulaire cumulative est assez importante pour devenir évidente, pour se manifester sous la forme de ce que les médecins définissent comme maladie. Les plantes et les graines ne provoquent pas une cascade mortelle de radicaux libres. Mieux même, elles portent un antidote. Contrairement aux produits d'origine animale, elles contiennent des antioxydants, ce qui aide à neutraliser les radicaux libres et aussi, la recherche récente le suggère, peut fournir une protection considérable contre les cancers.

Parmi les parties du corps que nous blessons à chaque fois que nous mangeons un repas américain type, il y a l'endothélium lui-même—la paroi des vaisseaux sanguins et le cœur —et le rôle remarquable qu'il joue pour maintenir un débit sanguin sain. Les cellules endothéliales produisent de l'oxyde nitrique, qui est crucial pour préserver la santé et la tonicité des vaisseaux sanguins. L'oxyde nitrique est un vasodilatateur: c'est-à-dire qu'il cause la dilatation des vaisseaux, ou leur élargissement. Lorsqu'il y a une abondance d'oxyde nitrique dans le système sanguin, il maintient la circulation du sang comme si les vaisseaux étaient tapissés du Téflon le plus glissant, éliminant la viscosité des vaisseaux sanguins et des cellules sanguines

qui est causée par des niveaux élevés de lipides et qui par conséquent entraînent la formation de plaque.

Il y a des preuves de plus en plus nombreuses de l'importance capitale de l'endothélium. Des chercheurs allemands ont récemment étudié plus de 500 patients chez lesquels une maladie coronarienne a été diagnostiquée. Ils ont réalisé des angiographies coronaires sur les patients et ont aussi fait des prises de sang, pour quantifier le nombre de cellules endothéliales progénitrices—les cellules qui réparent et remplacent l'endothélium—dans le système sanguin de chaque sujet. Durant les douze mois suivants, les chercheurs ont trouvé que les patients ayant le moins de ces cellules endothéliales progénitrices étaient ceux qui se portaient le moins bien. Ceux qui avaient le plus de ces cellules étaient ceux qui se portaient le mieux de tous.⁵

Le Dr Robert Vogel, à l'École de Médecine de l'Université de Maryland à Baltimore, a mené certaines études étonnantes qui démontrent, entre autres choses, quel effet toxique un seul repas peut avoir sur l'endothélium.⁶ Le Dr Vogel a utilisé l'ultrason pour mesurer le diamètre des artères brachiales d'un groupe d'étudiants. Puis il a gonflé des brassards de tensiomètres sur les bras des étudiants, pour arrêter la circulation du sang vers leurs avant-bras pendant cinq minutes. Après avoir dégonflé les brassards, il a utilisé l'ultrason pour voir à quelle vitesse les artères revenaient à leur état normal.

Un groupe d'étudiants a ensuite mangé un petit-déjeuner de restauration rapide qui contenait 900 calories et 50 grammes de matières grasses. Un second groupe a mangé un petit-déjeuner de 900 calories ne contenant pas de matière grasse du tout.

Après qu'ils aient mangé, le Dr Vogel a à nouveau comprimé leurs artères brachiales durant cinq minutes et a regardé pour voir le résultat. C'était spectaculaire. Parmi ceux qui n'avaient pas consommé de matières grasses, il n'y avait simplement pas de problème: leurs artères se sont remises à l'état normal exactement comme elles l'avaient fait dans le test d'avant le petit-déjeuner. Mais les artères de ceux qui avaient mangé le repas de restauration rapide plein de matières grasses, elles ont mis beaucoup plus de temps à réagir. Pourquoi ? La réponse réside dans l'effet des lipides sur la capacité de l'endothélium à produire de l'oxyde nitrique. Le Dr Vogel a surveillé de près la fonction endothéliale de sujets et a trouvé que deux heures après avoir mangé un repas gras, il y avait une diminution considérable. Il fallait près de six heures, en fait, pour que la fonction endothéliale redevienne normale.

Si un seul repas peut avoir un tel impact sur la santé vasculaire, imaginez les dommages causés par trois repas par jour, 365 jours par an—pendant des décennies.

Mais n'est-il pas suffisant de simplement réduire vos taux de cholestérol? Pourquoi insister sur un changement radical de régime alimentaire, s'il y a d'autres moyens d'atteindre les objectifs en matière de cholestérol?

Récemment, le *New England Journal of Medicine* signalait une étude dans laquelle des médicaments anti-cholestérol étaient utilisés pour diminuer le cholestérol total à un taux bien inférieur à 150 mg/dL. Ce régime semblait très bien convenir à trois sur quatre des patients cardiaques participants. Mais ce n'était pas un succès complet. Même avec leurs taux de cholestérol réduits de manière satisfaisante, un patient sur quatre dans l'étude a subi un nouvel accident cardiovasculaire ou est mort dans les deux ans et demi après avoir commencé le traitement.⁷

J'ai été frappé par le fait qu'il y avait autant de problèmes alors que les taux de cholestérol et de LDL de ces patients étaient tous deux réduits au taux que je suggère et bien en dessous.

Alors j'ai appelé l'auteur de l'étude et j'ai découvert une variable extrêmement importante: il n'y avait pas d'élément nutritionnel dans cette étude. Lorsque j'ai demandé qu'est-ce que les participants de l'étude avaient mangé, il a répondu, "C'était une étude pour évaluer médicament." Ils avaient continué à manger comme ils le faisaient avant l'étude. Cela explique pourquoi tant de patients ont échoué. Vous souvenez-vous comment j'ai demandé à mes patients de comparer leur maladie à un incendie de maison sur laquelle ils ont pulvérisé de l'essence—et comment j'insiste sur le fait que pour l'éteindre, ils doivent cesser de le pulvériser avec de l'essence. C'était cela le problème ici. Malgré une réduction importante du cholestérol avec le médicament, l'inflammation de la plaque artérielle (le feu) et la progression de la maladie étaient inévitables parce que les patients consommaient encore l'alimentation américaine toxique (l'essence).

Les patients dans cette étude et ceux dont la maladie a progressé ont subi le test haute sensibilité mesurant le taux de la protéine C-réactive, ou test hs-CRP.

Ce test mesure les niveaux d'une protéine spécifique dans le sang qui augmente avec l'inflammation des artères coronaires et il est considéré par de nombreux cardiologues comme étant même mieux qu'une mesure standard du cholestérol pour évaluer votre risque de crise cardiaque. Il se trouve que tous ces patients qui ont échoué avaient des taux élevés au test hs-CRP.

Il y a un indice essentiel ici concernant l'importance considérable de la nutrition. Selon mon expérience, les patients qui se conforment pleinement obtiennent des taux de hs-CRP normaux trois ou quatre semaines après avoir adopté mon programme de nutrition. Les résultats sont rapides, sûrs et durables.

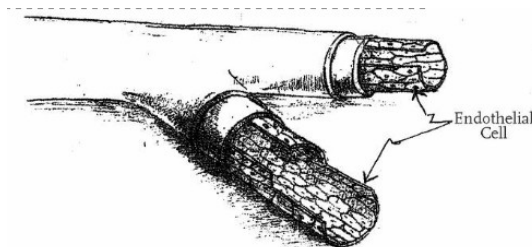


Image 5. Avec le régime alimentaire végétarien, la cellule endothéliale est une dynamo métabolique qui assure la santé vasculaire.

Il y a vingt ans, lorsque j'ai commencé ma recherche, je me suis principalement concentré sur la diminution des taux de cholestérol en dessous de 150 mg/dL et réduire les niveaux de LDL à 80 mg/dL ou moins. Mais aujourd'hui, il est clair pour moi qu'en atteignant ces objectifs grâce à la nutrition à base d'aliments d'origine végétale, nous avons aussi obtenu un résultat corollaire: nous avons restauré la capacité puissante du corps à résister et à faire reculer la maladie vasculaire.

Il se trouve que la nutrition végétarienne a une forte action bénéfique sur les cellules endothéliales, ces dynamos métaboliques et biochimiques qui produisent l'oxyde nitrique (voir l'Image 5). Et l'oxyde nitrique, comme je l'ai noté, est absolument essentiel à la santé vasculaire—une découverte qui a gagné le prix Nobel de Médecine en 1998.⁸

1. Il relaxe les vaisseaux sanguins, en augmentant sélectivement le flux sanguin vers les organes qui en ont besoin.
2. Il empêche les globules blancs et les plaquettes de devenir collants, et donc de commencer à construire une plaque vasculaire.
3. Il empêche les cellules du muscle lisse des artères de se transformer en plaques.

4. Il peut même aider à diminuer les plaques vasculaires alors qu'elles sont installées.

Pour comprendre comment la nutrition à base d'aliments d'origine végétale facilite la production d'oxyde nitrique, vous devez avoir une idée de la biochimie en jeu. Le matériau de construction essentiel pour la production d'oxyde nitrique s'appelle L-arginine, c'est un acide aminé qui est présent en quantité généreuse dans les aliments d'origine végétale, particulièrement dans les légumes, les haricots, le soja et dans les noix. L'image 6 montre, schématiquement, comment la L-Arginine s'inscrit parfaitement dans l'action enzymatique de la synthase de l'oxyde nitrique, qui produit ensuite l'oxyde nitrique à partir de l'oxygène et de l'arginine.

Cependant, comme vous pouvez aussi le voir dans l'Image 6, il y a un concurrent à la synthase de l'oxyde nitrique: la diméthylarginine asymétrique (DSMA), qui est produite par nos corps durant le cours du métabolisme normal des protéines. Lorsque nous avons trop de DSMA, alors la L-Arginine est écartée de sa position dans la synthase d'oxyde nitrique, et la production d'oxyde nitrique échoue. Il y a une autre enzyme délicate avec un nom formidable—l'hydrolase diméthylarginine diméthylamino ou DDAH— qui détruit le DSMA, afin de favoriser la production d'oxyde nitrique. Mais le risque cardiovasculaire normal (cholestérol élevé, triglycérides élevés, l'homocystéine élevée, la résistance à l'insuline, l'hypertension, l'usage du tabac) nuisent tous à la capacité de cet enzyme délicat à détruire le DSMA.

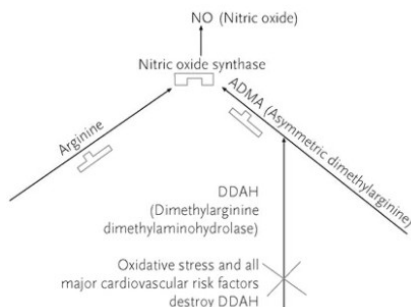


Image 6. La voie de la production d'oxyde nitrique—de l'arginine à la synthase d'oxyde nitrique à l'oxyde nitrique—peut être bloquée par trop de DSMA.

Cette biochimie explique ce qui est peut-être le mécanisme essentiel par lequel mes patients deviennent invulnérables aux crises cardiaques au-delà de vingt années plus tard. Leur régime alimentaire à base d'aliments d'origine végétale a réduit ou entièrement éliminé les facteurs de risque cardiovasculaire ci-dessus. Plus le patient se conforme, plus il ou elle réduit les risques.

Au cours du processus, ils ont aussi diminué leurs symptômes comme l'angor —la douleur thoracique— peut-être le symptôme le plus effrayant et le plus incapacitant de la maladie cardiaque. Normalement, l'effort physique ou une émotion forte font que l'endothélium entre en action, pour produire de l'oxyde nitrique, dilater les vaisseaux sanguins, et augmenter ainsi le flux sanguin vers le muscle cardiaque. Mais chez un patient avec la maladie coronarienne, la capacité de l'endothélium est sérieusement diminuée. Ses artères coronaires rétrécies ne se dilatent plus, et alors le muscle cardiaque ne reçoit pas le flux sanguin dont il a besoin. Le résultat: une douleur. Elle peut être légère ou atroce. Beaucoup de patients cardiaques deviennent des "handicapés cardiaques", terrifiés à l'idée de se dépenser physiquement, ou de faire l'amour ou d'éprouver des émotions fortes. Pour procurer à ces patients un soulagement durable, il est essentiel d'amener plus de sang au muscle cardiaque—malgré le fait que le sang doit couler à travers des artères partiellement bloquées. Comment? *En restaurant la capacité de l'endothélium à produire de l'oxyde nitrique.*

Les effets d'un changement radical dans la nutrition sont à couper le souffle, spectaculaires et rapides. En 1996, j'ai utilisé la nutrition végétarienne pour réduire agressivement le facteur de risque chez une patiente qui avait manifestement une mauvaise circulation vers une portion du muscle cardiaque. Un TEP cardiaque a enregistré le problème juste avant mon intervention. Dix jours après qu'elle ait commencé le régime alimentaire végétarien, et un médicament anti-cholestérol faiblement dosé, le cholestérol de la patiente a chuté de 248 mg/dL à 137. Après seulement trois semaines de thérapie, un examen renouvelé a montré la circulation rétablie dans la zone du cœur qui en avait été privée.

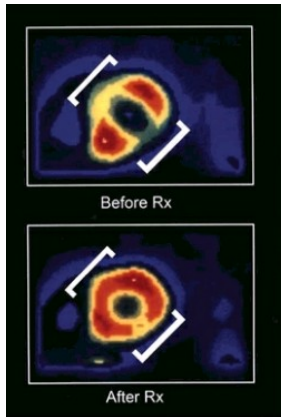


Image 7: *(Au-dessus) La zone entre parenthèses sur l'image obtenue lors d'un TEP-Scan montre un manque de flux sanguin. (En-dessous) Après seulement 3 semaines de nutrition végétarienne intensive, il y a une profonde restauration du flux.*

Il n'y avait aucun doute sur ce qui s'était passé: un changement profond de style de vie, l'adoption d'une nutrition strictement à base d'aliments d'origine végétale, ont entraîné un rapide rétablissement de la capacité des cellules endothéliales à produire de l'oxyde nitrique, et cela a par conséquent rétabli la circulation.

Ce succès a mené à une étude pilote similaire avec les Dr Richard Brunken et Ray Go du Service de Radiologie et Médecine Nucléaire de la Clinique Cleveland et le Dr Kandice Marchant du Service de Pathologie de la Clinique. Les résultats, montrés sur images [8](#), [9](#), [10](#), et [11](#) ([voir ci-après](#)) confirment la capacité de la nutrition à base d'aliments d'origine végétale, combinée avec un médicament anti-cholestérol, à re-perfuser —rétablir la circulation du sang vers— le muscle cardiaque précédemment privé de la circulation adéquate.



Image 8 (Au-dessus) La zone entre parenthèses montre une zone mal perfusée. (En-dessous) Après seulement 3 semaines de réduction intensive du cholestérol avec l'alimentation végétarienne, la restauration du flux est total.

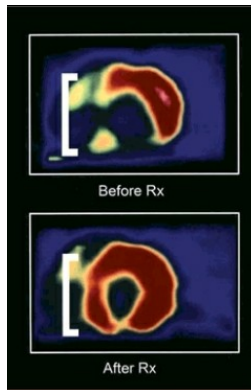


Image 9: (au-dessus) La zone entre parenthèses sur l'image de TEP-Scan cardiaque montre une perte importante d'apport sanguin. Après 6 semaines de réduction intensive du cholestérol avec l'alimentation végétarienne, il y a une restauration presque totale.

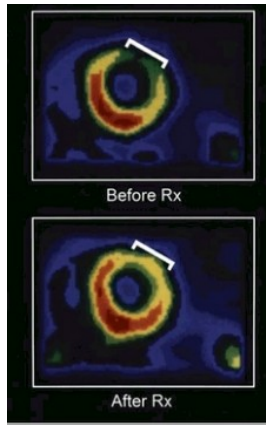


Image 11 (Au-dessus) La zone sous la parenthèse sur l'image du TEP-Scan montre une baisse marquée du débit sanguin. (En dessous) Après 12 semaines de nutrition végétarienne intensive, il y a une augmentation de la restauration du débit sanguin.

J'insiste sur le fait qu'il ne s'agit pas d'un cas de développement de collatéraux, de pontages naturels, qui mettent des mois ou des années à apparaître. La maladie cardiovasculaire chez ces patients était de longue date et l'étude de référence n'a montré aucune re-perfusion par des collatéraux; la re-perfusion a été observée trois à douze semaines après que les patients aient fait les changements que nous proposons.

Les étudiants en physique reconnaissent ce phénomène comme la Loi de Poiseuille, qui décrit un flot de liquide dans un tuyau d'arrosage. Pensez à une lance d'incendie au lieu d'un tuyau d'arrosage. Ainsi une dilatation modestement rétablie des vaisseaux sanguins procure une augmentation massive du flux sanguin—clairement visible sur les scans—et cause la disparition de l'angor au bout de quelques semaines après avoir commencé la thérapie.

Le système endothélial pour améliorer et protéger notre système vasculaire est excellent. Nous pouvons l'empêcher de se détériorer et nous pouvons le rétablir en bonne santé même après qu'un style de vie dangereux l'ait endommagé. Juste pour le cas où vous n'êtes pas encore convaincu, examinons ce qui est arrivé à mes patients de mon étude d'origine.

Preuve, Vivante et Respirante

LA FEMME DE DON FELTON, MACKIE, avait l'habitude de se lever chaque matin et de faire frire du bacon, puis de faire une sauce avec la graisse et de la servir à Don sur des tartines ou sur du pain fait maison. "J'adorais ça", dit Don. "J'en ai mangé pendant des années." Et ce n'était pas juste une histoire de petit-déjeuner. "Je me souviens de ma viande d'accompagnement cuite dans mes haricots. Ma viande d'accompagnement était du lard pur, généralement un morceau de poitrine de porc épais de 5 cm. La viande d'accompagnement est une charcuterie salée, trempée toute la nuit, roulée dans de la semoule de maïs et que l'on fait dorer à la poêle avec sa graisse comme sauce." Don Felton ne s'en cachait pas: il *adorait* la sauce. Et il adorait aussi beaucoup d'autres aliments gras.

Il est arrivé à mon bureau le 15 janvier 1986. Il avait cinquante-quatre ans, et avait été informé par son cardiologue que—après vingt-sept années de problèmes cardiaques chroniques et de traitement, y compris un double pontage coronarien qui avait commencé à s'avérer sans effet—il n'y avait plus grand-chose que la médecine conventionnelle puisse faire pour lui. Alors qu'il traversait à pied la passerelle reliant mon bureau au reste de la clinique Cleveland, il a dû s'arrêter trois ou quatre fois à cause de douleur aiguë à la jambe. Une angiographie a montré que l'artère principale de sa jambe était entièrement bouchée.

Don et Mackie ont parlé pendant deux heures avec moi du programme qu'il allait commencer. Lorsqu'ils ont quitté mon bureau, ils se sont arrêté à un petit restaurant italien pas très loin et ont pris un bol de soupe. "Je suppose que c'est la dernière bonne soupe que nous aurons," a dit Don à sa femme. Mais il était, comme il le disait, "au bout du rouleau." Il ne voulait pas prendre un risque avec une chirurgie supplémentaire. Il était décidé pour mon programme de nutrition, et il a commencé à le suivre ce même jour. Au bout de trois ou quatre mois, la douleur thoracique de Don Felton s'est atténuée. Il n'avait plus besoin de dormir rehaussé avec des oreillers pour soulager l'angor, qui avait été pire lorsqu'il était allongé à plat.

Et environ sept mois après avoir commencé le programme, il a mentionné qu'il avait été tellement concentré sur son cœur qu'il avait oublié de me parler de sa jambe: il était maintenant capable de traverser à pied la passerelle jusqu'à mon bureau sans s'arrêter—sans une seule douleur lancinante.

Je l'ai immédiatement envoyé au laboratoire vasculaire pour un autre test du pouls, qui a montré que la circulation du sang qui avait été bloquée était redevenue normale.

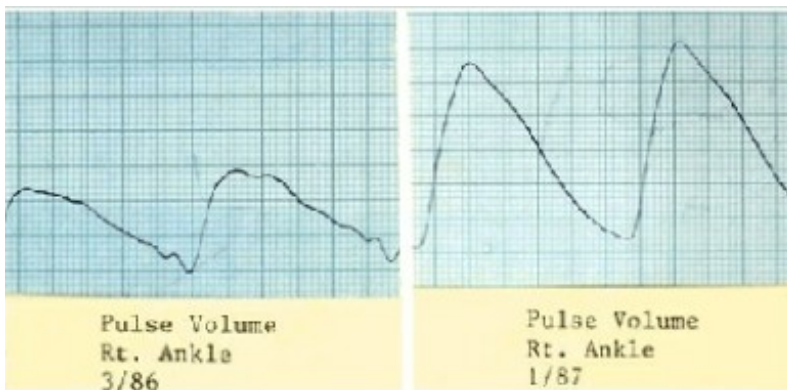


Image 12: Diminution marquée de l'amplitude du pouls (à gauche) avant la thérapie par l'alimentation végétarienne intensive. Après la thérapie (à droite), l'amplitude du pouls est totalement restaurée et résolution des symptômes en moins de 9 mois.

Pour moi, Don est un cas type de la puissance des cellules endothéliales et de comment elles répondent à des taux de cholestérol considérablement diminués et à des changements de style de vie qui éliminent tous les facteurs de risque.

Et il s'est alors avéré que les autres qui ont pris part à mon étude l'ont été aussi. Mais une preuve anecdotique d'amélioration de la santé est insuffisante pour évaluer les résultats de ce genre de recherche. J'avais besoin d'information scientifique sérieuse au fil des mois et des années au sujet de ce qui arrivait aux participants de l'étude alors qu'ils suivaient mon programme.

Trois mesures séparées sont nécessaires afin d'évaluer les résultats dans ce type de recherche.

1. Analyse des taux de cholestérol tout au long de l'étude.

2. Analyse des angiographies coronaires faites avant, pendant et après le traitement.
3. Analyse des résultats cliniques de l'étude.

Il faut garder à l'esprit les antécédents des dix-huit patients qui ont respecté le programme. Tous avaient une maladie coronarienne grave et progressive. Durant les huit années avant que mon étude commence, ils avaient tous profité des derniers progrès en matière de soins cardiaque à la Clinique Cleveland. Collectivement, ils avaient subi quarante-neuf accidents cardiovasculaires, y compris:

- Quinze cas d'augmentation de l'angine.
- Treize cas de pontages coronariens (en outre, deux autres dans le groupe avaient eu un pontage coronarien plus de huit ans avant le début de l'étude)
- Quatre crises cardiaques
- Deux angioplasties
- Trois accidents vasculaires cérébraux
- Deux épreuves d'effort dont les résultats étaient plus mauvais

Voici les résultats qu'ils ont obtenus dans mon étude.

Le cholestérol. Durant les cinq premières années de l'étude, le cholestérol sanguin des patients était analysé deux fois par mois ou plus, et durant les cinq années suivantes, il était analysé une fois par mois, et après cela, tous les trois mois. Le groupe a commencé l'étude avec un cholestérol moyen de 246 mg/dL—un niveau que tous les experts considèrent comme trop élevé. En adoptant le programme de nutrition et en utilisant des médicaments anti-cholestérol, ils ont pu réduire la moyenne du groupe à 137 mg/dL, réduisant leurs taux de cholestérol presque de moitié. C'est la plus importante réduction des taux de cholestérol que j'ai pu trouver dans la littérature médicale pour une étude de ce type, sans compter les études récentes utilisant des méga doses de statines.

Douze ans après s'être inscrit au programme, chacun des participants avait un taux de cholestérol moyen inférieur à 150 mg/dL, l'objectif déclaré de l'étude.

Le taux de leur LDL—mauvais—cholestérol était en moyenne de 82 mg/dL, parmi les plus bas niveaux jamais rapportés dans une étude de ce type. Le niveau de leur bon, Cholestérol HDL était en moyenne de 36.3 mg/dL, ce qui est plus bas que le niveau considéré comme normal. Mais c'était suffisant pour

maintenir des résultats bénéfiques. Notre recherche suggère fortement, en fait, que des niveaux de HDL plus bas que la “normale” ne sont pas inquiétants du moment que le cholestérol total est à un niveau sécuritaire—en dessous de 150 mg/dL—une découverte qui a été discutée par d’autres chercheurs également¹.

Les angiographies. Une angiographie coronaire est un examen à rayons-X spécialement pour l’artère coronaire. Un cathéter flexible est introduit dans une artère, soit dans le coude, soit dans l’aîne, et dirigé vers le cœur. À l’entrée du ventricule gauche, la chambre de pompage principale du cœur, le cathéter peut être alternativement introduit dans chacune des artères coronaires. Un produit de contraste iodé est injecté par le cathéter dans chaque artère coronaire pendant que des images filmées (cinéangiographie) capturent une image précise de l’artère et de ses branches principales.

Lorsque ces images d’angiographie sont prises au fil du temps, il est possible de les comparer et donc de mesurer comment se portent les PERSONNES malades des artères. Est-ce qu’elles restent les mêmes? Est-ce que leur état s’aggrave—se rétrécissent-elles alors qu’elles continuent à subir un nouveau blocage? Ou est-ce qu’elles s’améliorent, s’élargissent, et permettent par conséquent à plus d’oxygène et de nutriments d’atteindre le muscle cardiaque? Ces analyses des films doivent être scrupuleusement précises et objectives. Pour mon étude, elles ont toutes été réalisées trois fois. De plus, pour éviter toute possibilité de préjugé, les techniciens qui ont réalisé les analyses de l’angiographie sont “gardés dans l’ignorance”—c’est-à-dire qu’ils ne savaient pas si le film qu’ils analysaient était le film initial de référence réalisé lorsque le patient a rejoint l’étude, ou l’un des films de suivi réalisé une fois l’étude terminée.

Au moment de la cinquième année, sept participants n’ont pas eu la possibilité de subir l’angiographie de suivi. Les résultats que je rapporte sont pour onze participants qui ont subi des angiographies coronaires de suivi au bout de cinq ans. Les résultats d’analyses étaient impressionnants. En maintenant des valeurs de cholestérol en dessous de 150 mg/dL, ces patients ont éliminé toute progression clinique de leur maladie. Chacun d’entre eux a arrêté la progression de la maladie cardiovasculaire, et huit participants l’ont fait reculer sélectivement. Certaines de ces inversions étaient frappantes, comme vous pouvez le voir sur les photos qui accompagnent ce texte. L’image 13 montre une inversion de 10 pour cent de la maladie sur cinq ans dans l’artère descendante antérieure gauche d’un pédiatre de soixante-sept ans.

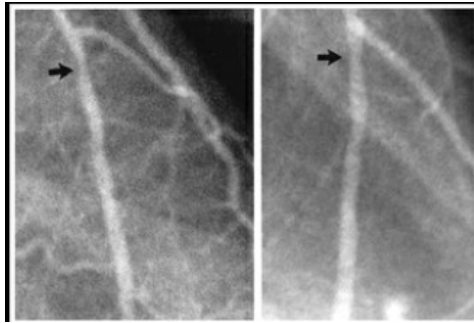


Image 13: *Les angiographies coronaires de l'artère proximale antérieure gauche descendante avant (flèche de gauche) puis après montrent une amélioration de 10 pour cent (flèche de droite) après environ 20 mois de régime végétarien et la prise de médicaments anti-cholestérol.*

L'image 14 montre une amélioration de 20 pour cent de l'artère circonflexe d'un garde de sécurité de cinquante-huit ans.

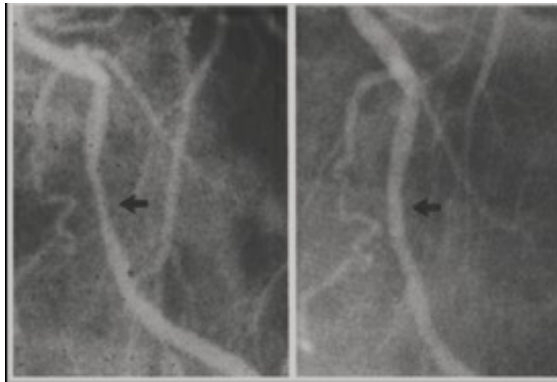


Image 14 *Angiographie Coronaire de l'artère circonflexe avant (flèche de gauche) et puis montrant une amélioration de 20 pour cent (flèche de droite) après environ 60 mois d'un régime végétarien et de médicaments anti-cholestérol.*

L'image 15 montre une amélioration de 30 pour cent dans l'artère coronaire droite d'un employé d'usine de cinquante-huit ans.

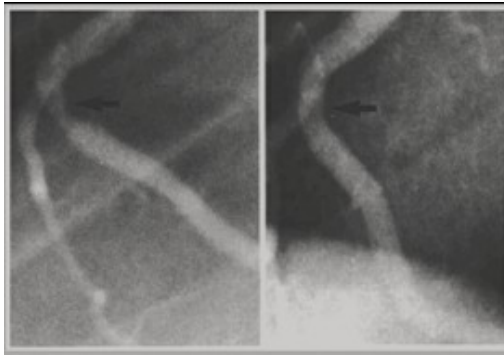


Image 15 Angiographies coronaires de l'artère coronaire droite avant (flèche de gauche) et puis montrant une amélioration de 30 pour cent (flèche de droite) après environ 60 mois de régime végétarien et de prise de médicaments anti-cholestérol.

Regardez à nouveau l'angiographie du Dr Joe Crowe, qui révèle un total recul de la maladie au bout de trente-deux mois. ([Image 1](#)).

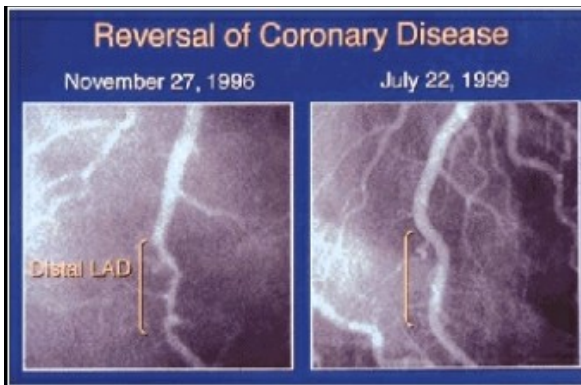


Image 1: Angiographies coronaires de l'artère distale antérieure gauche descendante avant (à gauche) et après (à droite) 32 mois de régime végétarien sans médicament anti cholestérol, montrant une profonde amélioration.

Avoir une preuve angiographique du recul de la maladie était une occasion d'immense joie pour les participants à l'étude et une raison de faire une réunion familiale et de porter des toasts de champagne. C'était aussi

énormément gratifiant pour moi. Cela a montré, de manière indiscutable, que l'hypothèse et fondement de la recherche était solide.

Nous avons maintenant la preuve irréfutable que la maladie cardiovasculaire pourrait être arrêtée et inversée. Et si on peut la faire reculer, on peut aussi la prévenir.

Résultats cliniques. Avant de discuter les résultats cliniques, il est important d'examiner le seul décès qui a eu lieu durant l'étude. Le patient était un homme d'une soixantaine d'années qui avait une maladie coronarienne grave. Il avait été accepté dans l'étude deux semaines après avoir subi une crise cardiaque massive durant une angioplastie qui n'a pas réussi.

Son état instable a perduré et sept mois plus tard, il a subi un pontage coronarien. Sa chambre cardiaque gauche était tellement endommagée et cicatricielle que sa capacité à pomper le sang était de moins de 20 pour cent de sa capacité normale.

De tels patients ont de mauvaises perspectives. Cependant, cet homme a survécu. Et après qu'il ait passé presque cinq ans dans le programme, une angiographie de suivi a comparé les quatre endroits où les artères avaient rétréci. Deux étaient inchangées. Deux s'étaient améliorées. Deux mois plus tard, il est mort d'une arythmie cardiaque. Une étude post-mortem n'a montré aucun nouveau blocage ni crise cardiaque. Malgré l'amélioration de l'approvisionnement en sang de l'artère coronaire et la diminution de l'angine, son cœur qui était tellement cicatriciel, s'était littéralement électrocuté et arrêté.

Quant au reste du groupe, ils allaient tous mieux. Neuf des patients étaient arrivés dans l'étude avec l'angor— une douleur dans le muscle cardiaque causée par un approvisionnement en sang inadéquat. Elle était totalement éliminée pour deux d'entre eux et considérablement améliorée pour les sept restants, y compris le patient qui est mort.

La capacité à faire de l'exercice s'était améliorée. L'activité sexuelle était accrue. Un des patients m'a confié que l'impuissance sexuelle qui l'ennuyait depuis longtemps avait guéri au cours de l'étude.

Les résultats ont duré au fil des années. Don Felton, qui pouvait à peine marcher jusqu'à mon bureau lorsqu'il est venu me voir la première fois, a maintenant plus de soixante-dix ans—est en forme et actif.

“Au début, lorsque j'ai commencé, j'étais déprimé,” dit-il.

“Maintenant, je mange de cette manière depuis tellement longtemps que je n'y pense même plus.”

Mackie lui fait toujours une sauce, mais elle l'a fait avec un bouillon sans matière grasse, et il la verse sur sa purée de pommes de terres.

Et Don va toujours chaque année chasser le cerf. Mais il y a quelques différences avec l'ancien temps. L'une d'elles est qu'il emporte toujours son gruau d'avoine en déplacement afin de ne pas manquer ses petits-déjeuners sains. Une autre est qu'il ne mange plus de gibier.

Emil Huffgard, qui fut à une époque tellement prisonnier de la nitroglycérine, incapable de même dormir s'il n'était pas en position assise, a vu son état s'améliorer rapidement après avoir commencé à manger correctement pour réduire son cholestérol. Il avait travaillé comme ingénieur pour une société de télécommunications, mais il avait été forcé de prendre une retraite anticipée à cause de sa santé. Environ six mois après avoir rejoint l'étude, il est venu à mon bureau, et, avec les larmes aux yeux, a dit, "Si je continue à aller aussi mieux, je vais devoir retourner travailler!"

Et malgré l'inquiétude de sa femme qui redoutait qu'il ne tienne pas le coup jusqu'au mariage de sa fille, il a pu finalement l'accompagner à l'église. Onze ans après qu'Emil se soit inscrit au programme, une angiographie a confirmé qu'il avait en partie fait reculer la maladie.

(Don et Emil, qui tous deux avaient subi un pontage coronarien avant de s'inscrire à l'étude, donnent une leçon importante au sujet de l'inconvénient de cette intervention: les vaisseaux utilisés pour faire un pontage qui contourne les artères bloquées ne peuvent tout simplement pas durer éternellement. En fait, ils finissent par se fermer avec une cicatrice.

Dans le cas de Don, une veine avait été utilisée pour contourner son artère bouchée. Elle a duré vingt ans—environ deux fois plus longtemps que la plupart des pontages veineux—mais a dû finalement être remplacée. Dans le cas d'Emil, une artère avait été utilisée pour le pontage coronarien, et elle a duré trente années complètes. À la fin de cette période, elle s'est soudainement bloquée, causant une crise cardiaque légère et nécessitant un pontage correctif. Chez les deux hommes, le recul de la maladie dans leurs artères coronaires natives, en raison de leur conformité au programme durant l'étude, leur a permis de tolérer la chirurgie nécessaire de manière sécuritaire. Aujourd'hui, ils vont bien tous les deux, libérés de l'angine de poitrine ou de toute restriction de leur activité.

Jerry Murphy, le directeur de société dont tous les membres masculins de la famille étaient morts jeunes pour aussi longtemps qu'on s'en souviennne, au moment où j'écris, a plus de quatre-vingt ans. Durant quatorze années dans notre programme, il a maintenu un niveau de cholestérol total en dessous de

120 mg/dL. Le patient qui a été autrefois surnommé “une crise cardiaque va avoir lieu” par son cardiologue, a fait du jogging tous les jours jusqu’à soixante-dix-huit ans. Aujourd’hui, il commence à souffrir quelques problèmes d’arthrite—quelque chose qu’aucun autre membre masculin de sa famille n’avait jamais eu.

Aucun n’a vécu assez longtemps pour la développer.

Evelyn Oswick, à qui le médecin avait dit de rentrer chez elle, trouver un fauteuil à bascule, et attendre la mort, a maintenant près de quatre-vingt ans. Malgré son scepticisme initial, une fois qu’elle s’est décidée au sujet de mon programme de nutrition, elle n’a plus jamais regardé en arrière. Et par conséquent, sa maladie cardiovasculaire est totalement maîtrisée. En fait, aujourd’hui, lorsqu’Evelyn voit un nouveau médecin, elle lui dit qu’elle n’a plus de maladie cardiovasculaire. Avec une assurance caractéristique, elle déclare que quiconque a une crise cardiaque de nos jours est simplement un inconscient, du fait qu’il y a tellement d’information solide sur la manière d’arrêter la maladie cardiovasculaire.

Jim Trusso, qui avait tant de difficulté avec le programme lorsqu’il s’est joint au groupe, s’est tenu au programme. Sa femme, Sue, dit que même aujourd’hui, “il n’est pas un gros mangeur de fruits et légumes.” Mais il savait que son changement d’habitudes alimentaires était la seule chose qu’il pouvait faire pour se sauver la vie. Et petit à petit, il a appris à vivre avec son régime alimentaire, comment manger des aliments sains de saison et il s’est donc mis à les apprécier. Peu de temps après que j’aie écrit le compte-rendu du suivi de douze années de mes patients, Jim a participé à une opération de solidarité, consistant à aller de Cleveland à Toledo et à revenir en vélo, un aller-retour d’environ 360 kilomètres. Il a certainement exagéré l’exercice et a subi un arrêt cardiaque durant l’effort. (Ce n’était pas une crise cardiaque mais plutôt un cas d’accumulation d’épinéphrine durant l’exercice suivie d’un arrêt brusque, avec ses muscles qui ne consommaient plus l’épinéphrine, cela a causé une arythmie et le cœur de Jim a cessé de battre.) Il a été réanimé, et une angiographie a suggéré qu’il avait besoin d’un troisième pontage coronarien pour être plus complètement protégé dans son style de vie actif. Ayant une forte constitution, il a bien supporté la chirurgie.

Maintenant à plus de soixante ans, Jim a pris la retraite de l’enseignement—il est finalement devenu directeur d’écoles—mais il tient rarement en place. Il fait du vélo sur la plage chaque jour, entre treize et seize kilomètres. Il fait du kayak, il donne des conférences dans un arboretum local, et voyage dans le monde entier avec Sue. Et à ce jour, il maintient son taux de cholestérol à 121

mg/dL. Il a gagné le pari avec le médecin qui lui a parié un steak pour le dîner qu'il n'arriverait jamais à réduire son cholestérol en dessous de 305. Mais il n'a jamais réclamé son gain, pour des raisons évidentes!

Jack Robinson a aussi fait un pari avec son cardiologue. Deux ans après qu'il ait refusé la chirurgie de pontage et qu'il ait commencé mon programme de nutrition, son médecin d'Akron était toujours profondément inquiet au sujet du choix de Jack. Il a suggéré le pari suivant: Jack subirait une autre angiographie, et si elle montrait une progression de la maladie, il accepterait de subir un pontage. L'angiographie n'a montré aucune progression de la maladie. Bien au contraire, elle a montré que Jack était en train d'*inverser* les effets de sa maladie.

Finalement, Jack est allé s'installer à Piqua, dans l'Ohio, où il a signé un contrat avec un nouveau cardiologue. Comme l'ancien médecin de Jack, le nouveau était sceptique concernant l'approche nutritionnelle de Jack, et en 1998, Jack a accepté à contrecœur de subir encore une autre angiographie. Celle-ci a même révélé une nouvelle amélioration—à tel point qu'à la stupéfaction de Jack, le cardiologue a commencé à se vanter que c'était son régime de médicaments qui faisait toute la différence.

Ce qui s'est passé avec toutes ces personnes est tout-à-fait fondamental: l'apport sanguin dans les artères coronaires vers le cœur s'était amélioré. Chez la majorité des patients, les artères elles-mêmes sont sensiblement plus larges. Une diminution considérable du cholestérol a augmenté la capacité de l'endothélium, la paroi interne des artères, à produire de l'oxyde nitrique, ce qui par conséquent dilate les artères elles-mêmes—même des artères malades. Et ce n'est pas la seule amélioration. La recherche récente indique que la réduction du cholestérol sanguin diminue l'épaisseur de la membrane qui entoure les globules rouges, améliorant ainsi leur perméabilité. Cela permet aux globules rouges de capter de l'oxygène plus facilement lorsqu'elles passent par les poumons, et leur permet de libérer l'oxygène plus efficacement lorsqu'elles circulent dans le muscle cardiaque. Finalement, le régime à base d'aliments d'origine végétale, l'élimination de l'ingestion d'aliments qui blessent les tissus vasculaires, avaient restauré dans l'ensemble la force et l'intégrité de l'endothélium. Toutes les plaques chez ces patients étaient recouvertes d'une calotte fibreuse formant une couche protectrice et ne pouvaient pas subir une rupture ou initier la cascade de coagulation qui définit une crise cardiaque.

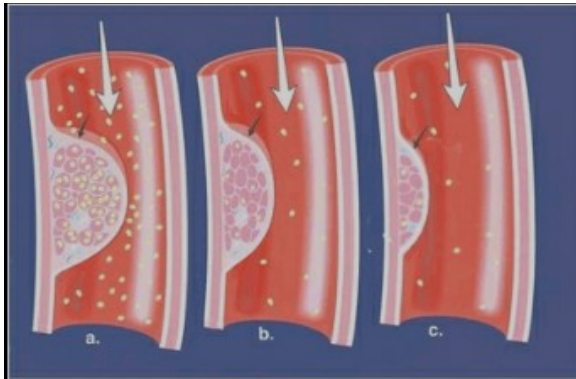


Image 16 *Épaississement graduel de la calotte fibreuse de la plaque (flèche noire) et rétrécissement de la plaque obtenu par l'alimentation végétarienne*

Ces patients sont maintenant invulnérables à la crise cardiaque. Trois des membres d'origine de l'étude sont décédés depuis qu'elle a pris fin. L'un est mort d'une fibrose pulmonaire. Le second a vomi violemment, s'est effondré, et est mort après avoir saigné abondamment environ treize ans après avoir intégré le programme. Aucune autopsie n'a jamais été réalisée, mais à cause du vomissement et du saignement, qui ne sont pas liés à la maladie cardiovasculaire, je suspecte qu'il est mort du syndrome de Mallory-Weiss, dans lequel une artère gastrique est altérée par l'acide et les nausées. Le troisième était un chauffeur de camions à la retraite, qui est tombé dans une terrible dépression. Au moment de sa mort, il vivait dans un établissement où il ne pouvait pas manger librement, et petit-à-petit, sa santé s'est détériorée.

En 1998, j'ai examiné le statut de six patients qui étaient libérés de l'étude durant les douze ou quinze premiers mois, et étaient retournés chez leur cardiologue et avaient repris leur régime alimentaire d'avant l'étude. Chez chacun d'entre eux, la maladie cardiovasculaire s'était aggravée. À eux tous, depuis qu'ils avaient quitté l'étude, ils avaient souffert de:

- Deux cas d'augmentation de l'angor.
- Deux épisodes de tachycardie ventriculaire (une arythmie potentiellement mortelle, ou perturbation du rythme cardiaque, ce qui fait que le cœur s'emballe)
- Quatre opérations de pontage coronarien

- Une angioplastie
- Un cas d'insuffisance cardiaque congestive
- Un décès des complications d'une arythmie.

Quel contraste! Comme je l'ai rapporté, les patients qui sont restés dans le programme avaient collectivement subi pas moins de quarante-neuf accidents cardiovasculaires durant les années précédant l'étude. Un homme, dans le programme depuis six ans, a repris ses anciennes habitudes alimentaires durant une période de dix-huit mois d'activité commerciale surchargés, et son angine de poitrine, qui avait disparu, est revenue, nécessitant une chirurgie de pontage coronarien. C'était le seul cas de nouvel accident cardiovasculaire parmi les participants à l'étude durant les premières douze années. Il y avait un autre cas de chirurgie de pontage dont j'ai pris connaissance pendant que j'écrivais ce livre, mais je ne le compte pas comme véritable accident cardiovasculaire. Le patient en question a quitté la région de Cleveland deux années après s'être inscrit à l'étude, et j'ai perdu contact avec lui. Il a continué à suivre le programme de nutrition—et continue à le faire même maintenant, vingt ans plus tard—mais il m'a dit qu'il avait insisté sur la chirurgie afin d'accélérer le soulagement des symptômes qui l'empêchaient d'améliorer son jeu de tennis.

Parmi les patients qui se sont totalement conformés durant les douze années de l'étude, il n'y a eu aucun nouveau cas clinique d'aggravation de la maladie coronarienne après qu'ils se soient engagés à garder leur cholestérol à un niveau sécuritaire.

Tous ces patients ont continué de leur propre initiative à suivre le programme nutritionnel et à prendre les médicaments anti-cholestérol que je recommandais, même si l'étude était terminée. Alors qu'ils réfléchissent à presque deux décennies d'absence de la maladie, ces patients sont habilités par la connaissance du fait qu'ils ont pris le contrôle de leur santé, et qu'ils ont dans leurs propres mains le traitement de la maladie qui détruisait leur vie.

Anthony Yen, dont le week-end du Nouvel An de 1987 avait presque tourné à la débâcle, l'exprime parfaitement. L'un des cinq pontages coronariens qu'il avait subis avait échoué juste avant qu'il s'inscrive à l'étude, et il était déterminé à empêcher la maladie de s'aggraver. Il se rappelle à quel point il était difficile de suivre le programme au début, avec le devoir de tenir un journal de tout ce qu'il consommait, et de faire face à des prises de sang toutes les deux semaines.

Mais tout d'un coup, un jour, au bout d'un ou deux mois dans le programme, Anthony a réalisé qu'il se sentait considérablement mieux. "Je marchais dans le vent, et je n'avais plus l'angine de poitrine," dit-il. Il s'est tourné vers sa femme, Joseanne, et a exprimé les mots triomphants que quiconque dans l'étude approuverait: "Nous avons gagné la bataille!"

Pourquoi Est-ce que Personne ne Me l'a Dit?

L'UN DE CEUX QUI SUIVAIENT DEPUIS LONGTEMPS mon programme nutritionnel est un homme du nom d'Abraham Brickner, maintenant retraité, qui était le directeur des services de santé de la Clinique Cleveland, et de la Recherche et Développement de programme. La mère d'Abe est morte de maladie cardiovasculaire quand elle avait soixante-deux ans. Son frère a eu un pontage coronarien à l'âge de cinquante-cinq ans et est mort une décennie plus tard. L'un des neveux d'Abe a eu une crise cardiaque à quarante-cinq ans; un second neveu est mort d'une crise cardiaque à quarante-deux ans. Abe a eu son premier pontage coronarien à cinquante-cinq ans et son second à soixante-cinq ans.

Bien qu'il ait commencé en quelque sorte à modifier ses habitudes alimentaires, après sa chirurgie, pour la majeure partie de sa vie, Abe avait consommé une alimentation riche en matières grasses: des steaks vieillis de l'épicerie de son père frits dans du beurre; des steaks frais—230 gr de bœuf salé sur un quignon de pain, du foie en petits morceaux dans du schmalz, qui est de la pure graisse de volaille, une fois par semaine; une grande assiette de gaufres après les films des samedis soir.

Abe, qui avait fait carrière dans la planification de soins de santé et la défense des consommateurs, avait fait considérablement attention aux questions de santé au fil des ans. Et comme il le dit: "Lorsqu'un taux de cholestérol de 250 était normal, j'étais dans la norme."

Lorsqu'un taux de cholestérol de 250 était normal, C'est difficile à croire, mais pendant des décennies, la sagesse conventionnelle voulait que des taux de cholestérol sanguins jusqu'à 300 mg/dL étaient parfaitement normaux. Au fil des ans, le conseil des "experts" a varié, et on comprend bien que les consommateurs de soins de santé ne savaient plus bien ce qu'il leur fallait concernant leur objectif pour leur taux de cholestérol. C'est une cible qui a été en constante mouvance. Plus récemment, les organisations de santé—

l'Association Américaine de Cardiologie, le Programme National d'Éducation sur le Cholestérol, et le Conseil National de Recherche—ont décrété que le cholestérol sérique doit être en dessous de 200 mg/dL.¹

Ces mêmes organisations suggèrent de limiter la consommation de matière grasse à pas plus de 30 pour cent des calories consommées chaque jour.

Mais ce niveau de consommation de matière grasse n'a jamais été prouvé arrêter ni faire reculer la maladie cardiovasculaire. Bien au contraire, la recherche a montré que bien que réduire à de tels niveaux après des niveaux plus élevés peut ralentir la progression, la maladie va néanmoins progresser.

La vérité est que la profession médicale en sait davantage. Nous savons depuis longtemps qu'une personne sur quatre qui a des crises cardiaques a un taux de cholestérol entre 180 et 210 mg/dL,² et nous savons que plus d'un tiers de ceux de l'étude sur le cœur de Framingham qui avaient une maladie cardiovasculaire présentaient des taux de cholestérol entre 150 et 200 mg/dL.³ Cela veut dire que des millions d'Américains qui font de leur mieux pour être dans les normes établies par les acteurs de la santé du pays, tombent malades, malgré leurs efforts.

Voici une traduction claire de ce que notre gouvernement et les agences de santé nationales ont fait: ils ont choisi un taux "sécuritaire" de cholestérol pour le public qui garantit pratiquement—si tout le monde atteignait l'objectif qu'ils ont fixé—que chaque année 1.2 millions d'Américains souffriront de crises cardiaques et que des millions de plus regarderont l'inévitable progression de leur maladie coronarienne.

Que se passe-t-il ici? Si la preuve est si évidente que l'objectif pour les taux de cholestérol devrait être établi en dessous de 150 mg/dL, pourquoi est-ce que les experts nationaux et les décideurs en matière de politique de la santé ne nous disent pas cela? Lorsque nous demandons aux représentants de notre gouvernement d'établir les niveaux sains de bactéries dans notre eau potable, ils ne choisissent pas un niveau auquel une proportion importante de la population va contracter le choléra et la dysenterie, il établissent plutôt un niveau qui garantit qu'aucun d'entre nous ne sera infecté. Le cas est similaire avec les normes de sécurité pour d'autres contaminants. Nous ne choisissons pas un niveau auquel 20 pour cent de nos enfants vont développer une maladie du cerveau causée par le plomb dans l'eau. Nous choisissons un niveau qui assure la sécurité de tout le monde. Alors pourquoi est-ce que la politique de santé est si différente en ce qui concerne les taux de cholestérol sanguin?

La réponse réside dans un mélange complexe de culture, d'habitude; de goût, de *realpolitik* et d'autres facteurs—y compris, franchement, une attitude quelque peu condescendante parmi les experts médicaux envers le public non averti. Examinons les faits.

Pour commencer, il est vrai que les gens ont des envies d'huile, de produits laitiers et de graisse animale, et cela comprend les scientifiques médicaux qui étudient le problème. Nous sommes immergés dans un environnement d'alimentation toxique qui est attirante, qui a du goût, qui est à un prix raisonnable et qui fait l'objet de campagnes publicitaires intensives. Et il y a de puissants intérêts commerciaux qui ne veulent aucun changement dans l'alimentation américaine. Au fil des ans, il y a eu différentes tentatives de mieux aligner les recommandations nutritionnelles avec ce que montre en fait la science. Dans chaque cas, un lobbying intensif de l'industrie—les producteurs et les fournisseurs de produits laitiers, de viande, de volaille—a fait que ceux qui établissent les standards les ont ménagés.

Pour le dire simplement, le renard est dans le poulailler. Ce n'est nulle part aussi apparent qu'au Ministère de l'Agriculture des États-Unis, qui depuis les années 1970 élabore les directives officielles du gouvernement au sujet de ce que les citoyens américains devraient manger. Dans un récent éditorial pour la *Lettre d'Action pour la Nutrition*, une publication du Centre pour la Science dans l'Intérêt Public, Michael Jacobsen a nommé les principaux dirigeants de l'USDA et a décrit ce que chacun d'eux faisait pour gagner sa vie avant d'aller travailler pour le Ministère de l'Agriculture.⁴

Chacun d'entre eux avait été précédemment employé dans l'industrie des produits laitiers, de la viande ou de la volaille. Et tout récemment, en octobre 2000, le Comité des Médecins pour une Médecine Responsable a plaidé et a eu gain de cause pour trouver qui exactement indemniserait les membres du Comité Consultatif sur les Recommandations Alimentaires de l'USDA des États-Unis. Il s'est avéré que six membres du Comité sur onze, y compris le président, entretenaient des relations avec l'industrie alimentaire.

Selon moi, le Ministère de l'Agriculture, qui par définition est censé protéger et favoriser les intérêts agricoles de la nation, devrait perdre sa légitimité en tant que responsable d'établir des standards de nutrition. Ce devoir appartient plutôt au Centre pour le Contrôle et la Prévention de la Maladie. Mais jusqu'ici, l'USDA conserve encore le pouvoir de conseiller les Américains sur ce qu'ils devraient manger, et tous les cinq ans, lorsqu'elle met à jour ses conseils, ses directives finissent par induire la population en erreur et trahir la science. Dès 1991, par exemple, des changements proposés dans la pyramide

alimentaire auraient relégué la viande et les produits laitiers à une place moins importante. Mais au moment où le lobbying a été terminé, l'USDA a approuvé un compromis trompeur pour les nouvelles propositions qui valorisent encore la consommation de protéine d'origine animale. Pas grand-chose a changé depuis. Voici quelques exemples, tirés d'une critique écrite que j'ai livrée au Comité Consultatif sur les Recommandations Alimentaires de 2005:

1. Recommandation de l'USDA:

“Consommer 85 grammes par jour ou plus de produits à base de céréales complètes, avec le reste des céréales recommandées issus de produits à base de céréales complètes. En général, au moins la moitié de l'apport en céréales doit provenir de céréales complètes.”

En d'autres termes, l'autre moitié des céréales consommées peut provenir de céréales raffinées, qui ont perdu beaucoup de leur contenu en nutriments naturels et en fibre—et qui vont causer des niveaux élevés de triglycérides dans le système sanguin, un facteur de risque reconnu de maladie coronarienne.

2. Recommandation de l'USDA: “Consommez 70 cl par jour de lait écrémé ou de produits laitiers équivalents.”

Même le lait écrémé contient des quantités importantes de graisse saturée, qui va boucher les artères. De plus, 50 millions d'Américains sont complètement intolérants au lactose. Pour eux, l'ingestion de lait cause des problèmes gastro-intestinaux.

La consommation de lait est aussi liée au cancer de la prostate. Il a été prouvé dans les études sur les animaux que la caséine, principale protéine du lait, favorise puissamment le développement du cancer.⁵

3. Recommandation de l'USDA:

“Consommez moins de 10 pour cent de calories de graisses saturées et moins de 300 mg/jour de cholestérol, et réduisez au minimum la consommation d'acides gras *trans*.”

C'est un conseil étrange et irréaliste. Je ne connais aucun scientifique en produits alimentaires, nutritionniste, médecin ou autre expert qui se donnerait un mal fou chaque jour à calculer combien de calories de graisses saturées il ingère ou qui ait plus qu'une notion générale de combien de milligrammes de cholestérol ou de graisses trans il consomme. Il est absurde de demander au public de suivre des règles que même les scientifiques qui les

ont inventées ne suivent pas. Ce serait beaucoup plus simple—et plus clair—de conseiller aux gens d’éviter les produits d’origine animale (la source de tout le cholestérol et de la plupart des graisses saturées) et aussi d’éviter les produits étiquetés “hydrogénés” ou “partiellement hydrogénés” du fait qu’ils contiennent les graisses trans les plus dangereuses.

4. Recommandation de l’USDA: Maintenir l’apport en matière grasse à entre 20 et 35 pour cent des calories, avec la plus grande partie des matières grasses provenant de sources de graisses polyinsaturées et monoinsaturées, comme le poisson, les noix, et les huiles végétales.

Cette recommandation est très inquiétante. En effet, le gouvernement suggère un niveau de consommation de matière grasse qui ne peut pas arrêter la maladie cardiovasculaire et—bien au contraire—qui a été prouvée la favoriser. Dans le chapitre 10, je discute les effets négatifs des huiles monoinsaturées. Mais la consommation de poisson pose une série de dangers par elle-même. Plein de toxines comme les PCBs et le mercure, les poissons sont un danger avéré—à tel point que l’on conseille aux femmes enceintes de les consommer avec modération. Et le développement de l’élevage de poisson, rendu nécessaire par l’appauvrissement progressif de l’océan, pose certains nouveaux dangers. L’élevage de poissons est tellement malsain que ses produits doivent être traités aux antibiotiques, et de nombreuses autorités de santé conseillent de ne pas consommer le poisson d’élevage. Il n’y a pas de doute que les acides gras oméga-3 ont de la valeur, mais il y a d’autres sources de ces acides, que je discuterai au chapitre 8.

5. Recommandation de l’USDA: “Lors de la préparation de viande, volaille, haricots secs, et lait ou produits laitiers, faites des choix qui sont: maigre, faible teneur en matière grasse, ou sans matière grasse.”

C’est très déroutant—cela crée de la confusion et induit en erreur la vaste majorité des gens qui ne sont pas familiers avec la science. Il n’y a pas de viande sans matière grasse. Certaines viandes sont simplement moins grasses que d’autres—et donc légèrement moins toxiques. La même chose est vraie pour la volaille. Et c’est juste le commencement du problème. La volaille d’élevage industriel est tellement contaminée par des bactéries que les inspecteurs de volaille, qui sont intimement familiers avec cette situation, en consomment rarement. En fait, vos experts en santé vous conseillent régulièrement de ne pas lui permettre d’infecter les produits dans votre réfrigérateur ou sur votre plan de travail. En ce qui concerne le lait et les

produits laitiers, ils sont clairement impliqués dans le développement de la maladie cardiovasculaire, les attaques cérébrales, l'hypertension, le diabète, l'ostéoporose, et le cancer de la prostate. Et leur étiquetage peut en effet être très trompeur. Avez-vous l'impression que le lait étiqueté "2%" ne fournit que 2 pour cent de ses calories provenant des matières grasses (en comparaison avec le lait entier, qui fournit 55 pour cent de ses calories provenant de matières grasses)? C'est faux. En fait, 35 pour cent du lait à "2%" sont issues de matières grasses. De même, 21 pour cent des calories dans le lait à "1%" proviennent de matières grasses.

Comment se fait-il qu'un bras du gouvernement des États-Unis élabore et fasse la promotion de recommandations alimentaires, qui, si elles sont suivies, garantissent que des millions d'Américains vont mourir prématurément? C'est une honte sur la scène internationale et un désastre de santé publique. La vérité est que de donner au Ministère de l'Agriculture des USA, tel qu'il est actuellement configuré, la responsabilité de publier des recommandations est tout à fait comme d'inviter Al Capone à préparer vos déclarations de revenus.

Mais nos organisations médicales ont beaucoup parlé sans rien dire à ce sujet. Bien qu'elles nous aient informés depuis plus d'une décennie que les produits laitiers, la viande et la graisse animale sont mauvais pour nous, et bien qu'il soit devenu plus clair chaque année qui passe que la maladie cardiovasculaire, le cancer et autres maladies sont le résultat direct de notre alimentation occidentale toxique, ces organisations ne peuvent tout simplement pas se résoudre à changer radicalement leurs recommandations nutritionnelles. Au lieu de cela, les experts continuent à nous suggérer de réduire notre consommation de graisses animale et provenant de produits laitiers, de manger de la viande rouge une ou deux fois par semaine, par exemple, et de retirer la peau du poulet—un conseil qui est imprécis, vague et qui ne réduit pas l'apport en matières grasses de manière importante.

Presque tous les experts seront d'accord sur le fait que la maladie coronarienne est rarement vue chez des individus dont les taux de cholestérol sont toujours en dessous de 150 mg.dL. Presque tous seraient aussi d'accord sur le fait que réduire l'apport en matière grasse à moins de 10 pour cent des calories consommées va énormément aider à obtenir des taux bas de cholestérol. Et ils admettraient qu'il est impossible de consommer une alimentation centrée autour de la viande, la volaille et les produits laitiers, et l'huile, et d'obtenir que moins de 10 pour cent des calories proviennent de matières grasses.

Mais plutôt que d'énoncer ces faits clairement au public, plutôt que de définir un taux de cholestérol sécuritaire et de conseiller les Américains sur la façon d'y parvenir, les experts rechignent, expliquant souvent que le public pourrait avoir un sentiment accablant de frustration en ne réussissant pas à se conformer aux changements nécessaires dans le régime alimentaire.

Je pense que c'est erroné. Nous devrions dire au public ce qui est le plus sain pour lui. Les gens décideront par eux-mêmes s'ils souhaitent se conformer. Nous, en tant que scientifiques, devons au moins leur dire ce qui est optimal.

En 1991, j'ai réuni les membres d'une faculté prestigieuse nationalement reconnue et respectée pour son expérience en cardiologie, nutrition, pathologie, pédiatrie, épidémiologie, et santé publique, pour la Conférence Nationale sur les Lipides dans l'Élimination et la Prévention de la Maladie Coronarienne. Durant deux journées de présentations à Tucson, en Arizona, ces scientifiques ont été mis au défi de développer ce qui à leur sens était un régime alimentaire optimal pour la santé, un qui aurait moins de risque de développer la maladie coronarienne. Je leur ai demandé de répondre à une question: Que dites-vous au patient qui dit, "Je suis prêt à tout, mais je ne veux plus jamais avoir de maladie cardiovasculaire," ou bien, "J'ai eu une crise cardiaque, et je n'en veux plus jamais une autre"?

L'un des intervenants a répondu, "Faites-lui manger des haricots, des haricots, et plus de haricots." Un autre, le professeur T. Colin Campbell de Cornell, l'un des nutritionnistes les plus respectés du monde et coauteur de *L'Étude Chinoise*, a exprimé avec beaucoup de force et de clarté ce que ressentaient les autres membres de la faculté:

"Si nous sommes raisonnablement sûrs de ce que nous disent nos données de ces études, alors pourquoi devons-nous être réticents à recommander une alimentation qui nous le savons est sécuritaire et saine? Les scientifiques ne peuvent plus adopter l'attitude que le public ne peut pas bénéficier d'une information pour laquelle il n'est pas prêt. Nous devons avoir l'intégrité de leur dire la vérité et de les laisser décider quoi en faire. Nous ne pouvons pas les forcer à suivre les directives que nous recommandons, mais nous pouvons leur donner ces directives et les laisser décider. Nous devons leur dire qu'un régime alimentaire de racines, de tiges, de graines, de fleurs, fruit, feuilles est le régime alimentaire le plus sain et le seul régime alimentaire dont nous faisons la promotion, que nous approuvons et que nous recommandons."⁶

À la suite de la conférence, j'ai préparé un résumé qui a finalement été approuvé par dix sur treize des membres participants de la faculté.

Les quatre paragraphes suivants révèlent la position ferme de ces experts reconnus—et peuvent servir de modèle pour un conseil nutritionnel plus utile aux Américains que ceux que fournissent actuellement le gouvernement des USA et les organisations de santé nationales:

“Les lignes directrices actuelles du gouvernement et des organisations de santé nationales ne fournissent pas toutes les chances possibles soit d’arrêter la maladie coronarienne soit de la prévenir. Les études montrent que les personnes qui suivent les lignes directrices actuelles auront un taux supérieur de progression de la maladie lorsqu’on les compare aux personnes qui obtiennent de faibles niveaux de lipides sériques par leur alimentation et/ou par les médicaments qui diminuent le taux de lipides.

“Une alimentation qui permettrait d’atteindre de meilleurs résultats pour diminuer l’athérosclérose serait une alimentation avec 10-15 pour cent de matières grasses fournies essentiellement par les céréales, les légumes, les légumineuses et les fruits. Cette alimentation offre une protection contre les tumeurs communes du sein, de la prostate, du colon et de l’ovaire. Elle réduit aussi la probabilité de développer l’obésité, l’hypertension, les attaques et le diabète chez l’adulte. Il n’y a pas d’effet indésirable connu d’une telle alimentation lorsque les contenus en vitamines et en minéraux sont adéquats.

“Les enfants et les adolescents nécessitent une grande attention pour qu’ils développent des habitudes de nutrition optimales dès le jeune âge. Les écoles devraient assumer un rôle prépondérant et important dans la réalisation de cet objectif.

“La spéculation au sujet du degré de conformisme du public ne doit pas influencer l’exactitude des recommandations.⁷

Sans aucun doute, en recommandant aux Américains un régime alimentaire à base d’aliments de source végétale, nous demanderions aux Américains d’entreprendre d’importantes transitions du goût. Mais la cause comporte certains alliés potentiels: les chefs professionnels, ceux qui sont employés dans les grands hôtels, restaurants, sociétés, clubs, et autres lieux qui nécessitent des aliments variés à textures, présentation et goût exquis. Ces chefs sont passés maîtres dans l’art de parvenir à créer des repas délicieux quels que soient les aliments de base.

Il y a plusieurs années, j’ai été invité à parler d’arrêter et de faire reculer la maladie cardiovasculaire à un déjeuner de travail de directeurs d’une organisation pour le maintien d’une bonne santé à l’hôtel Broadmoor de Colorado Springs. J’ai accepté de parler à une condition: si je pouvais être

chargé du menu de la réunion. Les organisateurs de la réunion de la convention HMO ont accepté.

Après ma présentation, un membre de l'audience qui doutait a dit que personne ne mangerait une alimentation consistant en 10 pour cent de matière grasse ou moins.

J'ai demandé: "Avez-vous aimé votre déjeuner?"

"Oui, il était délicieux," a-t-il répondu.

J'ai répondu: "Très bien. Vous devriez savoir qu'il avait 10 pour cent de matière grasse, ce qui était mon exigence de chef si je devais parler ici aujourd'hui."

La question a été soulevée, avec l'aide d'un grand cuisinier. Malheureusement, il se peut qu'il ait été une exception. Il y a dix ans, on m'a demandé de faire une présentation pour un institut culinaire hautement respecté.

Au moment où je suis arrivé, le directeur avait décidé qu'il ne voulait pas que ses chefs cuisiniers en formation entendent ce que j'avais à dire, du fait que c'était clairement contraire à ce qu'on leur enseignait; au lieu de cela, j'ai donné un petit aperçu de mes données à une audience beaucoup plus petite —au directeur et à son assistante. Quelques années plus tard, il m'a été demandé de parler à une autre réunion, la convention annuelle nationale des chefs cuisiniers à Nashville, dans le Tennessee. J'ai présidé une séance spéciale avec environ vingt chefs cuisiniers, qui avaient tous la maladie coronarienne. Il s'étaient fait avoir par leur propre cuisine.

La bonne nouvelle est que l'information se propage. Les Américains deviennent constamment plus soucieux de leur santé. Depuis que j'ai commencé ma recherche il y a vingt ans, il y a eu une augmentation considérable du nombre d'experts qui croient que la nutrition joue un rôle important pour vous aider à maintenir des taux de cholestérol sécuritaires et vous protéger des maladies mortelles courantes, particulièrement la maladie coronarienne. Et beaucoup de profanes arrivent à comprendre cela par eux-mêmes.

Quelques années après sa chirurgie de pontage coronarien, Abe Brickner s'est inscrit à une étude menée sur des patients ayant subi cette opération.

"J'ai commencé à deviner de part mon interprétation, qu'il se passait quelque chose." Si 50 pour cent des gens reviennent pour un autre pontage coronarien, j'avais envie de savoir ce qui m'attendait." Durant l'étude, Abe a subi une autre angiographie, ce qui a mené à son second pontage coronarien lorsqu'il avait soixante-cinq ans. Mais comme il le dit aujourd'hui, "Si j'avais les

connaissances que j'ai maintenant, je n'aurais même pas eu le premier pontage coronarien." Cette seconde chirurgie m'a fourni "l'étincelle de prise de conscience de ma situation et m'a mis en mode préventif. J'étais prêt lorsque le Dr Esselstyn est arrivé."

Il a fallu tenir la main d'Abe pour l'aider à surmonter ses fringales d'aliments pleins de matières grasses qu'il avait apprécié durant tant d'années. Mais il s'est engagé à suivre mon programme nutritionnel, et il s'y est tenu depuis. Son taux de cholestérol est tombé de 235 mg/dL à 123 mg/dL, où il s'est maintenu jusqu'à ce jour. Maintenant à plus de quatre-vingt ans, Abe Brickner est convaincu qu'il vivra à cent ans. Mais le mieux, c'est qu'il dit, "Le point de contrôle, c'est *moi*! Le docteur n'est pas responsable de ma santé—c'est moi."

Des Mesures Simples

VOUS AUSSI, vous pouvez prendre le contrôle de la maladie cardiovasculaire. Ce chapitre, peut-être le plus important et ce livre, pour ceux qui ont une maladie cardiovasculaire ou pour les gens qui simplement ne veulent jamais la développer—va vous donner exactement la marche à suivre.

Comme vous l'avez déjà appris, mon approche de cette maladie potentiellement mortelle est vigoureuse et soutenue. La technique que je recommande est fondée entièrement sur ma recherche et repose sur douze années d'étude formelle et vingt années de travail continu avec un groupe diversifié de patients. Et son succès dépend beaucoup du fait de se soucier des moindres détails. Selon les mots de Rupert Turnbull, un ancien chirurgien de la Clinique Cleveland: "Une application inappropriée de la méthode n'excuse pas son abandon!"

Voici à nouveau le message fondamental de ma recherche: personne qui réussit à atteindre et à maintenir un cholestérol sanguin total de 150 mg/dL et un taux de LDL inférieur à 80 mg/dL—en utilisant une alimentation strictement à base d'aliments d'origine végétale et, si nécessaire, de faibles doses de médicaments anti-cholestérol—ne connaît de progression de la maladie cardiovasculaire. Beaucoup, en fait, ont la possibilité de se réjouir de la preuve médicale claire qu'ils ont en fait *inversé* les effets de leur maladie.

Souvenez-vous que les trois-quarts de la population sur cette planète n'ont jamais connu de maladie cardiovasculaire. Votre métabolisme du cholestérol, et avec lui, votre résistance à la progression insidieuse de la maladie cardiovasculaire, peuvent arriver à ressembler à ceux des Chinois des zones rurales, des résidents d'Okinawa, des Amérindiens Transhumaras du Nord du Mexique, des habitants des Montagnes de Papouasie-Nouvelle-Guinée, et des nombreux natifs d'Afrique. Parmi ces personnes, grâce à l'alimentation végétarienne qu'ils ont toujours consommée, la maladie cardiovasculaire est quasiment inconnue. Je suis convaincu par ma recherche et pour avoir conseillé des centaines de patients atteints d'une maladie cardiovasculaire que vous, comme eux, pouvez vous rendre invulnérable à la crise cardiaque.

Dans mes entretiens initiaux avec tous les patients potentiels, j'insiste sur la nécessité de s'engager totalement. Ma première demande est que les patients et leur famille éliminent de leur vocabulaire, de leur pensée, de leur système de pensée le plus fondamental, la phrase "Cette toute petite quantité ne peut pas faire de mal." Si vous avez retenu juste un fait de mes explications de la science derrière ce programme, j'espère que c'est ceci: juste un tout petit peu des aliments interdits—matières grasses, produits laitiers, huiles, protéines d'origine animale— *peut* faire du mal, et le fera. Pensez-y de la manière suivante: si vous adoptez une alimentation globalement saine, mais que vous vous permettez de consommer des matières grasses deux ou trois fois par semaine, cela veut dire que vous vous abusez et blessez vous-même environ 150 jours par an. Ce raisonnement de "modération" vous privera des bénéfices pour la santé de l'alimentation à base d'aliments d'origine végétale. Juste "ce petit peu" suffit à vous empêcher de demeurer exempt de la maladie cardiovasculaire.

Si vous comprenez et acceptez ce principe, vous avez fait 95 pour cent du chemin jusqu'au succès à arrêter votre maladie. Des exceptions occasionnelles, pour aussi modestes qu'elles soient, sapent les résultats. (Je dois le confesser: à chaque Réveillon du Jour de l'An, je consomme 1.9 kg à 2.4 kg de beurre de cacahuètes.)

Je me souviens d'un petit-déjeuner il y a plusieurs années où j'ai été invité à parler à une conférence sur le cancer du sein. Un chirurgien distingué de la Côte Est qui participait aussi à la conférence s'est joint à nous. Dix-huit mois plus tôt, il avait eu une crise cardiaque.

Malgré tout, il mangeait des crêpes dégoulinantes d'huile et commandait du bacon en plat d'accompagnement. Me voyant froncer les sourcils, le chirurgien expliqua qu'il faisait généralement attention à ce qu'il mangeait, et se permettait de laisser tomber son régime alimentaire le week-end, quand il était en déplacement, ou lors d'occasions particulières.

Depuis ce moment-là, il a eu un grave accident vasculaire cérébral, qui lui a enlevé l'usage normal de la parole. La même maladie vasculaire qui rétrécit les artères coronaires rétrécit les artères cérébrales.

Avec la compréhension que l'engagement total est à l'ordre du jour, voyons les règles de mon plan de nutrition.

Tout d'abord, les aliments à éviter:

1. **Quoi que ce soit qui ait un visage ou une mère.** Ceci comprend la viande, la volaille, le poisson et les œufs. Vous savez sans doute que l'arginine et les acides gras oméga-3, qui sont essentiels à la santé endothéliale et à d'autres fonctions du corps, sont abondants dans le poisson. Mais il y a d'autres sources plus saines de ces substances que je discuterai lorsque je recommanderai les compléments nutritionnels pour ceux qui suivent dans mon programme.
2. **Les produits laitiers.** Cela veut dire le beurre, le fromage, la crème, la glace, le yaourt, et le lait— même le lait écrémé.
3. **Les huiles.** Toutes les huiles, y compris l'huile d'olive vierge et l'huile de colza.
(pour en lire plus sur ce sujet, allez au chapitre 10.)
4. **Les céréales raffinées.** Celles-ci, contrairement aux céréales complètes, ont été dépouillées de leur fibre et de leurs nutriments. Vous devriez éviter le riz blanc et les produits de farine “enrichie” que l'on trouve dans de nombreuses pâtes, pains, bagels, et produits de boulangerie.
5. **Les noix.** Ceux qui ont une maladie cardiovasculaire devraient éviter toutes les noix. Ceux qui ne sont pas malades peuvent consommer des noix avec modération parce qu'elles fournissent une quantité considérable d'acides gras oméga-3, qui sont importants pour de nombreuses fonctions essentielles du corps. Mais je suis extrêmement prudent en ce qui concerne les noix.
Bien que des études à court terme financées par des sociétés faisant le commerce de noix montrent qu'elles peuvent affecter positivement le bon et le mauvais cholestérol, je ne connais pas d'étude à long terme indiquant qu'elles peuvent arrêter ou faire reculer la maladie cardiovasculaire et les patients peuvent facilement en ingérer trop, élevant leur taux de cholestérol.

Maintenant, pour les aliments qui vous sont permis de—que vous êtes en fait encouragés à—consommer.

Cette liste, bien qu'elle puisse ne pas contenir de nombreux produits que vous avez l'habitude de manger, vous permet de remplir votre assiette d'une délicieuse variété d'aliments riches en couleurs, riches en fibre, en nutriments, et en antioxydants, tous essentiels à la santé et au bien-être général.

1. **Les légumes.** Ceci n'est en aucun cas une liste complète, mais vous donne une bonne idée de la grande variété de légumes que vous

pouvez manger. Les patates douces, les ignames, les pommes de terre (mais jamais en frites ou préparées de toute autre manière qui implique d'ajouter des matières grasses!). Les brocolis, le chou kale et les épinards. Les asperges, l'artichaut, l'aubergine, les radis, le cèleri, les oignons, les carottes, Les choux de Bruxelles, le maïs, les choux, les laitues, les poivrons. Le chou bok choy, la bette à carde, et les feuilles de betteraves. Les navets et les panais. Les courges d'été, les courges d'hiver, les tomates (bien qu'à vrai dire, les tomates soient des fruits), les concombres. Presque tout légume que vous pouvez imaginer est légal dans ce plan, avec une seule exception pour les patients cardiaques, les avocats, qui ont une teneur élevée en matières grasses inhabituelle pour les légumes. Ceux qui n'ont pas de maladie cardiovasculaire peuvent manger des avocats du moment que leur taux de lipides sanguins n'est pas élevé.

2. **Les légumineuses.** Les haricots, les pois et les lentilles de toutes sortes. C'est une vaste famille de plantes et vous pouvez presque être sûr de découvrir de délicieuses variétés que vous n'avez peut-être jamais rencontrées avant de vous lancer dans ce plan de nutrition.
3. **Les céréales complètes.** Le blé complet, le seigle entier, le boulgour, l'avoine complète, l'orge, le sarrasin (kasha ou sarrasin décortiqué), le maïs complet, le riz sauvage, le riz brun, les pop corn, et d'autres céréales complètes moins connues comme le couscous, le kamut (un parent du froment), le quinoa, l'amarante, le millet, l'épeautre, le teff, le triticale, le blé farro.

Il y a une merveilleuse variété de choix, à la fois familiers et nouveaux. Vous pouvez aussi manger des céréales qui ne contiennent pas de sucre, ni d'huile ajoutés—des flocons d'avoine à l'ancienne, par exemple, (pas la variété instantanée), du blé filamenteux, et des noms de marques comme "Grape-Nuts".

Les pains doivent être complets et ne contenir aucune huile ajoutée. Les pâtes aux céréales complètes sont autorisées—celles faites au blé complet, au riz brun, à l'épeautre et au quinoa. (Faites attention à la pâte de restaurant. Elle est souvent à base d'œuf et fabriquée avec de la farine raffinée, et il y a peut-être de l'huile cachée dans la sauce marinara.)

4. **Le fruit.** Les fruits de toutes les variétés sont permis. Un appel à la prudence est cependant de mise: il vaut mieux limiter votre consommation de fruits à trois fruits par jour, ou pour les baies et les

raisins, trois portions, chacune de la taille d'une modeste poignée). Il vaut mieux aussi éviter de boire des jus de fruits purs. Le fruit—et surtout le jus—contient une grande quantité de sucre, et en consommer trop augmente le sucre dans le sang. Le corps compense le pic de glycémie par une hausse d'insuline par le pancréas—et l'insuline, par conséquent, stimule le foie pour qu'il produise plus de cholestérol.¹ Il peut aussi augmenter les taux de triglycérides. Faites attention aux desserts riches en sucre, qui peuvent avoir le même effet.

5. **Les boissons.** L'eau, l'eau de Seltz (essayez d'y ajouter un peu de jus de fruit pour améliorer son goût), le lait d'avoine, le lait de soja à 0% de matière grasse, le café et le thé. Et l'alcool, c'est très bien, avec modération. (C'est quelque chose que mon collègue Joe Crowe apprécie. Il y a la fête annuelle Robert Burns qui célèbre le poète et d'autres choses écossaises, et le moment important de la fête est un festin—qui présente entre autres, du haggis, qui est fait avec les poumons, le cœur, et autres abats d'un mouton ou d'un veau. Il y a juste une chose dans le menu qui est consommable pour quelqu'un qui suit mon programme de nutrition, indique Joe: le whisky écossais!)

De préférence, la plupart de la nourriture que vous achetez pour ce plan de nutrition—des produits frais pour la plupart—ne nécessitera pas d'étiquettes. Mais pour les produits qui le nécessitent, regardez bien les ingrédients. Voici pourquoi. Ces dernières années, l'Administration de l'Alimentation et du Médicament des U.S.A. a obligé l'industrie alimentaire à étiqueter le contenu en matière grasse des aliments avec plus d'exactitude que ce qu'elle le faisait dans le passé. Cependant, il y a une faille dans les règles d'étiquetage. La FDA permet aux fabricants de dire qu'un produit contient 0% de matière grasse par portion si une portion contient ½ gramme de matière grasse ou moins. Alors imaginez une boîte de beignets, qui contiennent chacune 1 gramme de matière grasse. Avec ce nouveau système, les fabricants indiquent simplement sur l'étiquette que la boîte est pour douze personnes—c'est-à-dire qu'une seule portion représente une moitié de beignet. Du fait qu'une moitié de beignet ne contiendrait qu' ½ gramme de matière grasse, ils peuvent légalement déclarer que les beignets contiennent zéro matière grasse par portion.

Cela, bien sûr, n'a pas de sens. Ces produits "sans matière grasse" peuvent globalement contenir moins de matière grasse que leurs produits équivalents qui contiennent un indice d'octane plus élevé, mais cachée dans les vinaigrettes "sans matière grasse", dans les fromages, les viennoiseries de petit-déjeuner et dans les pâtes à tartiner, se trouve toujours la même matière grasse de produits laitiers, d'huile et d'origine animale, et elle va détruire votre santé. Soyez vigilant aux phrases comme "contient des quantités de matières grasses négligeables". Scrutez les listes d'ingrédients pour toute mention d'huile, de monoglycérides et de diglycérides, d'huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées ou de glycérine. Souvenez-vous qu'un cochon avec des boucles d'oreilles est toujours un cochon. Une année de consommation de ces produits à "zéro pour cent de matière grasse" ajoutera des livres de matière grasse mortelle à votre alimentation.

Jim Trusso, l'un des patients de mon étude, l'a appris à ses dépens. Durant six années passées à suivre attentivement le programme, il n'a jamais touché à une viande, à des produits laitiers, ou à des huiles. Mais tout d'un coup, son cholestérol a grimpé au-delà de 200 mg/dL. Il ne nous a pas fallu très longtemps pour comprendre quel était le problème. Jim n'avait pas été un grand fan de fruits et légumes avant de s'inscrire à l'étude, et durant ses premières années à suivre le programme, il était tout le temps en train de chercher des moyens de les éviter. Lorsque les produits sans matière grasse ont commencé à apparaître sur les étagères, il était ravi, et il les a volontiers rajoutés à son régime alimentaire. Il a rapidement rectifié le tir après la grande frayeur causée par son taux de cholestérol, et il contrôle la situation depuis ce moment-là, en maintenant son taux de cholestérol total à 120 mg/dL.

Les produits *réellement* sans matière grasse sont de plus en plus faciles à trouver—y compris certaines vinaigrettes, craquelins, chips, bretzels, et gâteaux. Faites attention à la liste des ingrédients. Et dans le doute, n'ayez pas peur d'appeler les fabricants. Une conversation avec le chef diététicien d'une société ou son consultant médical vous donnera une réponse claire sur le contenu en matière grasse.

Alors maintenant, vous vous êtes engagé à manger uniquement les aliments légaux listés ci-dessus, et à éviter tous ceux des catégories que je n'autorise pas. Y-a-t-il autre chose que vous avez besoin de consommer pour être dans la bonne voie pour une santé cardiaque optimale?

Consommer une gamme complète d'aliments d'origine végétale ne nécessite pas de prendre du calcium ou une multivitamine en complément nutritionnel.

Cependant, pour tous ceux qui consomment une alimentation végétarienne, je recommande les suppléments suivants:

1. **La Vitamine B12.** Je préfère 1000 mcg (microgrammes) par jour.
2. **La vitamine D3.** Contrôlez votre taux sanguin. Si votre taux sanguin est normal, elle n'est pas nécessaire. Si votre taux sanguin est inférieur à la normale, je suggère d'en prendre 1000-2000 Unités par jour jusqu'à ce que le niveau normal inférieur soit atteint. Puis ajustez le dosage pour maintenir le taux normal inférieur.
3. **Les acides gras Oméga-3.** Vous pouvez satisfaire votre besoin quotidien en consommant 1-2 cuillères à soupe de graines de lin ou 1-2 cuillères à soupe de graines de chia par jour, peut-être en les saupoudrant sur vos céréales. Il faut réfrigérer votre farine de graines de lin.
4. **Les médicaments anti-cholestérol.** Ceux-ci doivent être pris sous supervision médicale. Ma propre préférence est pour l'un des médicaments statines anti-cholestérol, qui devrait être commencé lorsque vous démarrez votre programme de nutrition. Ensemble, le médicament et votre nouvelle manière de manger vont normalement réduire votre taux de cholestérol total à moins de 150 mg/dL en juste quatorze jours. Avec l'aide d'un médecin, vous devriez contrôler votre progrès sur les deux premiers mois. Je suggère trois ou quatre mesures du cholestérol sur cette période de deux mois et la troisième devrait être pour les profils complets du cholestérol, ce qui comprend le cholestérol total, le HDL, le LDL, et les triglycérides; le second et le quatrième mois on peut se focaliser sur le seul cholestérol total. Après les deux mois, il est suffisant d'avoir votre cholestérol testé tous les deux ou trois mois. Pourquoi aussi souvent? C'est vital, cela vous donne une information immédiate sur comment vous vous portez. Si vous diminuez votre cholestérol total à bien en-dessous de 150 mg/dL, vous pouvez, avec l'aide des médecins, réduire le dosage du médicament, et dans certains cas, l'éliminer complètement. Pourquoi ne pas utiliser la nutrition seule pendant un certain nombre de mois et ajouter le médicament anti-cholestérol uniquement s'il est nécessaire pour forcer le taux de cholestérol à descendre en dessous du seuil de 150 mg/dL? Avec une maladie coronarienne grave, on n'a pas toujours le luxe de pouvoir attendre. Il est essentiel de commencer la guérison de l'endothélium, cette paroi vulnérable des artères coronaires, aussi rapidement et complètement que possible.

Utilisés comme adjuvants au programme de nutrition, ces médicaments statines remarquables aident à faire exactement cela.

Et il y a un autre bénéfice, aussi—celui-ci est psychologique. Lorsque vous vous embarquez dans le plan de nutrition, vous, vous-même, êtes au contrôle, comme l'ont appris Joe Crowe et Abe Brickner. Et on ne saurait trop insister sur les effets responsabilisants d'avoir la possibilité de voir une amélioration spectaculaire rapidement, en l'espace de quelques semaines. Vous avez la preuve numérique, sous la forme de taux de cholestérol radicalement plus bas, que vous êtes en train de conquérir la maladie qui vous détruisait.

Mais souvenez-vous: les médicaments seuls ne sont pas suffisants. Dans le Chapitre 5, je citais une étude, récemment rapportée dans le *New England Journal of Medicine*, dans laquelle des doses énormes de statines réussissaient à *réduire les taux de cholestérol des patients bien en dessous de 150 mg/dL Mais même si c'était le cas, parce qu'ils n'ont pas jamais modifié leur nutrition, un sur quatre des sujets a subi un nouvel accident cardiovasculaire ou est mort dans les trente mois.*

Contrairement aux médicaments, le régime végétarien a des effets bénéfiques bien au-delà de la réduction du taux de cholestérol. Il a également un impact puissant sur de nombreux autres facteurs de risque: l'obésité, l'hypertension, les triglycérides, et les taux d'homocystéine. Il permet à l'endothélium de guérir et de se régénérer, et permet à des artères autrefois bouchées de se dilater et de réapprovisionner le muscle cardiaque qu'elles desservent. Il rend votre cœur invulnérable à la crise cardiaque. On ne peut demander mieux.

Questions Fréquemment Posées

SI VOUS AVEZ LU JUSQU'ICI, vous savez maintenant ce que vous devez faire. Mais si vous êtes comme la plupart de mes patients, vous avez encore quelques sérieuses questions. Dans ce chapitre, je vais répondre aux inquiétudes les plus communes.

Est-ce que je peux changer?

Beaucoup de patients m'ont dit à quel point il est difficile de changer. Ils mentionnent à quel point il est difficile de maintenir ce plan de nutrition avec des amis et de la famille, durant les heures de travail, durant les voyages, à la fois aux États-Unis et à l'étranger. Mais vous pouvez le faire. De nombreux autres l'ont fait. Il est essentiel de se rappeler que les bienfaits sont plus grands que la frustration. J'ai moi-même fait l'expérience de ce phénomène et je l'ai observé chez chaque patient avec qui j'ai travaillé: *au bout de douze semaines sans manger d'aliment d'origine animale, de produits laitiers, ou d'huile ajoutée, vous perdez votre envie de matière grasse.*¹ Vous commencez alors à apprécier plus que jamais le parfum naturel des céréales, des légumes, des légumineuses, et du fruit. Vous développez une série de menus que vous appréciez particulièrement. De temps en temps, des amis s'intéressent à ce que vous faites, et osent vous inviter chez eux pour des repas sans matière grasse. Vous découvrez des restaurants qui en fait répondront à vos besoins.

Vous pouvez changer. Bien que passer à un régime strictement végétarien puisse paraître compliqué au début, tout ce que vous avez à faire est de vous y tenir. La satisfaction des nouvelles saveurs, et par-dessus tout, les bienfaits pour la santé le rendent incontestable.

Est-ce que j'aurai assez de matière grasse et de protéine?

La réponse est clairement OUI! Aucune déficience en matière grasse n'a été identifiée chez les gens qui mangent une variété d'aliments d'origine végétale. Dans l'ensemble, une alimentation composée des aliments qui sont sur la liste des aliments approuvés” au Chapitre 8 contiendra environ 10 pour cent de matière grasse. Ce niveau représente un grand départ loin du 37 pour cent de matière grasse de l'alimentation occidentale typique, mais il est idéal pour la bonne santé. Il fournit toute la matière grasse dont vous avez besoin sans vous en donner des doses ajoutées qui occasionnent autant de dégâts dans la santé cardiovasculaire.

Et cette alimentation ne causera pas de déficience en protéine. Typiquement, l'alimentation occidentale contient un excès de protéine—particulièrement de protéine d'origine animale. Le plan de nutrition que je recommande fournit une variété de protéines végétales saines, quelque part entre 50 et 70 grammes par jour. C'est totalement adéquat pour un style de vie sain.

Est-ce qu'un taux de cholestérol bas pourrait être dangereux pour ma santé?

Il y a quelques années, il y avait des rapports disant que de faibles niveaux de cholestérol pouvaient être associés au cancer du poumon, du foie, ou du côlon et qu'ils pouvaient aussi contribuer aux morts et aux suicides des occidentaux. Par exemple, une étude à Helsinki, en Finlande, a paru avoir indentifié plus de morts violentes chez les patients utilisant des médicaments anti-cholestérol.² Mais une nouvelle analyse réalisée ultérieurement à l'étude d'Helsinki et aux autres études sur les effets de réduire les niveaux cholestérol, avec ou sans médicaments, n'a montré aucune augmentation de l'incidence du suicide, des accidents, ou du cancer. La recherche plus récente rend clair que des individus sains qui atteignent de bas niveaux de cholestérol par la nutrition correcte faible en matière grasse vont améliorer leur santé, et non pas l'endommager. L'étude cardiovasculaire familiale de la Côte Ouest a trouvé une réduction à la fois dans la dépression et l'hostilité agressive parmi ceux qui suivent un programme comportant peu de matière grasse qui réduit le cholestérol en comparaison avec le groupe de contrôle qui mangeait l'alimentation standard

riche en matière grasse.³ Et dans une vaste étude en Scandinavie, les patients avec la maladie coronarienne ont été choisis au hasard pour recevoir soit un médicament anti-cholestérol, soit un placebo, une pilule sans danger ne contenant aucun médicament. Les membres du groupe qui a pris le médicament ont réduit leur cholestérol en moyenne de 35 pour cent. Après cinq ans et demi d'évaluation de suivi, ils avaient connu beaucoup moins de morts, un plus petit nombre d'entre eux avait eu de nouvelles crises cardiaques et ils avaient eu moins d'angioplasties et de pontages coronariens que ceux qui avaient pris un placebo, et ils ne présentaient aucune augmentation de morts par accident, suicide, ou cancer.⁴

Est-ce que j'aurai assez de force et d'énergie?

Si vous avez cru à toutes les publicités qui nous bombardent dans la presse et à la télévision, vous pourriez croire que les gens qui ne consomment pas de produits laitiers et de produits d'origine animale n'ont aucune chance d'avoir suffisamment de nutriments pour avoir de la force et de l'énergie.

C'est absurde. La vérité est qu'une consommation excessive de protéine animale affaiblit sérieusement nos corps. Entre autres choses, elle accélère la perte de calcium par les reins, ce qui mène à une maladie de porosité osseuse qui s'appelle l'ostéoporose. Et regardez les exemples offerts par la nature. L'éléphant a des os énormes, forts, qui soutiennent son poids. Est-ce que quelqu'un a jamais vu un éléphant boire du lait entier pour le calcium? Les muscles d'un taureau Angus d'Aberdeen sont très impressionnants. Mais il est hautement improbable qu'aucun de ces taureaux ait jamais mangé un steak.

Il y a de nombreux exemples parmi les athlètes humains qui ont atteint des sommets dans le sport qui sont nourris d'une alimentation végétarienne. Art Still, un joueur de ligne défensive de 122 kilos, était convaincu des bénéfices de la nutrition à base d'aliments d'origine végétale durant la période où il jouait pour la Ligue Nationale de Football. Carl Lewis, le champion de sprint, est passé à l'alimentation végétarienne à la fin des années 80. Sur la piste au championnat du monde au Japon en 1991, à l'âge de trente ans, il est devenu le seul homme dans l'histoire à dépasser les 8.83 mètres au saut en longueur trois fois dans la même après-midi. Durant la même rencontre, il a établi un record mondial au sprint du 100 mètres et a explosé le record établi par l'équipe de l'épreuve du relais 4 x100 mètres. Ou prenez l'exemple de la famille Esselstyn. En 1984, tout le groupe a rejoint Ann et moi dans l'élimination des produits laitiers, des viandes, et des huiles de notre

alimentation. Notre fils aîné, Rip, est devenu un nageur cent pour cent Américain à l'Université du Texas (et aujourd'hui, il est pompier à Austin, où toute l'équipe de la caserne de Pompiers 2 a adopté l'alimentation végétarienne).

Notre second fils, Ted, a établi un record en natation au 200 mètres dos hommes à Yale, et notre fille Jane, a gagné le championnat de natation du "Big Ten" du 200 mètres dos féminin pendant qu'elle était à l'Université du Michigan. Notre fils le plus jeune, Zeb, en tant que junior au collège, a été le champion de nage papillon de l'état. Et Ann, qui a maintenant un peu plus de soixante-dix ans, court entre quarante et soixante-dix minutes presque chaque jour.

Et si mon cholestérol ne descend pas en dessous de 150 mg/dL?

Une très petite minorité de la population, pas plus de 5 pour cent de tous les Américains, a hérité d'un désordre du cholestérol qui leur rend impossible de réduire le cholestérol total en dessous de 400 à 500 mg/dL, même en faisant attention à la nutrition. De tels patients doivent être suivis par des spécialistes du cholestérol hautement qualifiés, et dans de rares cas, peuvent nécessiter des transplantations du foie pour récupérer leur capacité à réduire le cholestérol.

Mais pour la vaste majorité des gens, ce n'est pas un problème. Alors la première chose que je fais lorsque les gens me disent qu'ils n'arrivent pas à réduire leur cholestérol à 150 mg/dL ou moins, est de les questionner sur ce qu'ils mangent précisément le vendredi et le samedi soir, ou sur ce qu'ils pourraient avoir consommé à cette réunion en semaine où il n'y avait "rien d'autre à manger". Souvent lors de mon interrogation, ils révèlent de minuscules déviations du programme de nutrition—durant des espaces temps tellement courts qu'ils ne les ont même pas pris en compte. Un exemple: au moment où vous avez pressé la buse de pulvérisation de la bouteille d'huile suffisamment longtemps pour huiler une poêle ou un wok, vous aurez accumulé environ une cuillère à soupe d'huile. De telles transgressions sont suffisantes pour endommager la capacité de l'endothélium à produire de l'oxyde nitrique, ce qui dans des cas limites, peut faire la différence entre le succès et l'échec. C'est le genre de souci du détail qui fait que mon programme fonctionne.

Il est vrai qu'il y a des gens sans maladie cardiovasculaire qui adhèrent strictement à l'alimentation végétarienne—ne faisant aucun écart du tout—et

même alors, ne peuvent pas réduire leur cholestérol en dessous de 165-170 mg/dL. (Certains chercheurs ont suggéré que des années à manger des matières grasses et du cholestérol peuvent compromettre la capacité naturelle du corps à réduire ses niveaux de cholestérol.) Pour ces personnes, une dose modeste de médicament anti-cholestérol sous contrôle médical pourrait résoudre le problème. Il convient de signaler, cependant, que quiconque atteint un taux de cholestérol de 165-170 mg/dL en mangeant une alimentation à base d'aliments d'origine végétale, est déjà en train de faire des merveilles pour sa santé, même sans atteindre le niveau optimal. Cette personne est, par définition en train de consommer de grandes quantités d'antioxydants, qui empêchent le corps d'oxyder le cholestérol LDL le transformant en sa forme la plus dangereuse, qui obstrue les artères.

Mes gènes ne prédéterminent-ils pas si oui ou non je serai malade du cœur?

J'entends souvent une variante sur le thème suivant: "Mon grand-père de quatre-vingt-sept ans ne mange rien d'autre que des œufs, du jambon, du fromage, et du porc, et il a l'air de bien s'en porter. Du fait que j'ai ses gènes, pourquoi devrais-je changer?"

Cette question m'amène à l'esprit une analogie: compter strictement sur vos gènes pour vous préserver de tout danger tout en menant un style de vie comportant beaucoup de matières grasses est un peu comme passer un carrefour à quatre branches congestionné sans panneaux ni feux de circulation; un petit nombre de personnes le traverseront sans égratignure, mais de nombreux autres seront blessés — ou vont mourir. Le grand-père qui vit de matières grasses est de toute évidence quelqu'un qui a un bon mécanisme de clairance du cholestérol et des parois artérielles fortes qui résistent à la rupture et aux dépôts de la plaque graisseuse. Mais il est important de se rappeler que le petit-fils qui pose la question ne partage pas l'exact même profil génétique avec son grand-père. La grand-mère de celui qui pose cette question et ses deux parents ont ajouté au mélange génétique, et il n'a pas de protection garantie contre la maladie coronarienne comme l'a apparemment son grand-père.

J'entends aussi le contraire de cette question, qui est plutôt plus représentative: "À la fois ma mère et mon père sont morts de crise cardiaque à l'âge de cinquante-huit ans, et leur père a subi le même sort à l'âge de soixante-

trois ans. Y-a-il vraiment quelque chose que je puisse faire pour éviter d'avoir le même sort qu'eux?

Suis-je condamné par mes gènes à avoir la maladie cardiovasculaire?"

Cette fois-ci, la réponse est un NON catégorique. Si vous maintenez votre taux de cholestérol en dessous de 150 mg/dL, ou votre LDL en dessous de 80 mg/dL, vous—et les autres membres de votre famille qui ont hérité de ces gènes—serez exempts de maladie cardiaque. Souvenez-vous, à nouveau, de l'analogie avec l'incendie de la maison à laquelle j'ai demandé à mes patients de penser. Si vous ne jetez aucun combustible sur le feu, il ne peut pas brûler. Pour paraphraser William Shakespeare, le problème n'est pas dans nos gènes, mais en nous-mêmes et dans ce que nous mangeons. Et cela m'amène à une question fréquemment posée à laquelle un chapitre entier est dédié.

Pourquoi n’Ai-je Pas Droit à des Huiles “Bonnes pour la Santé du Cœur”?

DURANT LES ANNÉES 90, les merveilles du “Régime Méditerranéen” ont tout d’un coup rempli la une des journaux. Elle était largement considérée comme une approche beaucoup plus saine de l’alimentation que le régime alimentaire type, ce qui était en grande partie fondé sur la recherche d’un groupe de scientifiques français conduite par le Dr Michel Lorgeril de l’Université Joseph Fourier de Grenoble.¹

Connue sous le nom de l’Étude de Lyon, la recherche a provoqué de nombreux articles de journaux et de magazines et des livres de recettes de cuisine de style méditerranéenne.

Pour cette étude, les chercheurs français ont réuni 605 sujets—dont tous étaient des survivants à une première crise cardiaque—et les ont divisés en deux groupes. Les profils des deux étaient très similaires en ce qui concerne la maladie coronarienne, y compris le cholestérol et les autres niveaux sanguins de lipides, la tension, et l’usage du tabac.

Il a été demandé à environ la moitié des sujets—302—de consommer l’alimentation méditerranéenne, que l’Association Américaine de Cardiologie définit comme suit:

- Riche en fruits, légumes, pain et autres céréales, pommes de terre, haricots, noix et graines.
- Comprend l’huile d’olives comme source importante d’acides gras monoinsaturés
- Des produits laitiers, du poisson, et de la volaille consommée en quantité faible à modérée, peu de viande rouge
- Des œufs consommés entre zéro et quatre fois par semaine
- Du vin consommé en quantité faible à modérée

Les participants dans ce groupe ont accepté de consommer une alimentation dont environ 30 pour cent des calories provenait des matières grasses—8 pour cent de graisses saturées, 13 pour cent d’acides gras monoinsaturés; 5

pour cent d'acides gras polyinsaturés—et juste 203 milligrammes par jour de cholestérol.

Au bout d'un peu plus d'un an, les chercheurs ont noté que ceux qui suivaient le régime méditerranéen allaient beaucoup mieux que le groupe de contrôle. Ils ont rapporté que les résultats étaient "frappants". Au bout de près de quatre ans, les résultats étaient plus clairs que jamais. Ceux qui suivaient le régime expérimental avaient 50 à 70 pour cent moins de risque de subir tous les problèmes cardiaques que les chercheurs enregistraient, depuis des accidents mineurs nécessitant une hospitalisation jusqu'à des urgences médicales majeures comme l'angor, l'attaque cérébrale, des crises cardiaques et même la mort.

Des résultats impressionnants. Il n'est pas surprenant qu'ils aient reçu autant d'attention et que le régime méditerranéen ait attiré autant d'adhérents. Et il n'est également pas surprenant qu'un grand nombre de mes patients soient au début déconcertés par le fait que mon plan de nutrition ne permet pas à des huiles moninsaturées comme l'huile d'olive ou l'huile de colza de faire partie d'un programme pour l'arrêt et l'inversion de la maladie coronarienne. À cause de l'Étude de Lyon, les médias ont décidé de faire allusion à ces huiles comme étant "saines pour le cœur."

Et bien, rien ne pourrait être aussi éloigné de la réalité. Elles ne sont pas bonnes pour la santé du cœur. Entre 14 et 17 pour cent de l'huile d'olive est de la graisse saturée qui obstrue les artères—toute aussi agressive que le rôti de bœuf pour favoriser la maladie cardiovasculaire. Et même si l'alimentation de style méditerranéen qui permet de telles huiles peut ralentir la progression de la maladie coronarienne lorsqu'on la compare avec des alimentations riches en matières grasses, elle n'arrête pas la progression de la maladie et ne fait pas reculer ses effets.

Le Dr Walter Willet, un professeur de santé publique de Harvard, a écrit un livre qui vante les avantages de l'huile monoinsaturée. Récemment, alors qu'il faisait une conférence à Cleveland, je lui ai demandé s'il avait vu une preuve qu'une alimentation riche en huiles monoinsaturées ait arrêté et fait reculer la maladie cardiovasculaire. Non, a-t-il répondu—mais il a ajouté qu'il y avait une preuve indirecte d'arrêt et de recul de la maladie dans l'Étude de Lyon.

Mais examinons à nouveau cette étude. Il est incontestable que le groupe faisant le régime méditerranéen s'en est tiré beaucoup moins mal que ceux dans le groupe de contrôle. Mais il y a une autre manière de regarder les résultats de l'Étude de Lyon. *À la fin de l'étude, presque quatre ans après son début, la totalité des 25 pour cent des sujets suivant le régime méditerranéen*

—un sur quatre—était soit mort ou avait subi un nouvel accident cardiovasculaire.

Il pense que ce sont de piètres résultats pour une maladie non maligne. Nous pouvons faire beaucoup mieux. Durant une discussion de la commission au second Sommet National sur le Cholestérol et la Maladie Coronarienne, en 1997, il a été demandé à Colin Campbell, auteur du best-seller *China Study*, de donner son opinion sur les résultats de l'Étude de Lyon et de comparer ceux-ci avec ceux qu'il avait trouvés en étudiant la santé et la nutrition en Chine rurale, où la maladie est pratiquement inexistante. Colin n'a pas hésité un instant. Le régime méditerranéenne et celui de la Chine rurale sont quasiment les mêmes, a-t-il répondu. "Je dirais que l'absence d'huile dans le régime alimentaire de la Chine rurale est la raison de leur succès supérieur."

En fait, la littérature médicale abonde de preuves des effets néfastes de l'huile monoinsaturée. Le regretté Dr David K. Blankenhorn de la Faculté de Médecine de l'Université de Californie du Sud a comparé les angiographies coronaires de base avec les angiographies coronaires de suivi au bout d'un an chez des personnes ayant la maladie coronarienne. Il a trouvé que la maladie avait progressé juste autant chez ceux qui consommaient des acides gras monoinsaturés que chez ceux qui consommaient des acides gras saturés.²

De la même façon, Lawrence Rudel du Centre Médical de l'Université Baptiste de Wake Forest a mené des expériences de régime alimentaire sur le Singe Vert Africain, qui métabolise les graisses de la même façon que les êtres humains. Au bout de cinq ans, il a trouvé que ceux des singes qui consommaient des acides gras monoinsaturés ne présentaient pas des niveaux supérieurs de HDL (bon) cholestérol ni des taux plus bas de LDL (mauvais) cholestérol, mais les autopsies ont montré qu'ils avaient développé autant de maladie coronarienne que ceux nourris d'acides gras saturés.³ Rudel a renouvelé l'expérience en utilisant des rongeurs et a obtenu le même résultat.

Robert Vogel, le chercheur de la Faculté de Médecine de l'Université de Maryland dont j'ai relaté les expériences au Chapitre 5, a trouvé que manger du pain trempé dans de l'huile d'olive réduisait la dilatation de l'artère brachiale (avant-bras) qui est normalement vue avec le test du tourniquet de l'artère brachiale.⁴

Ceci a suggéré une blessure temporaire aux cellules endothéliales, compromettant leur capacité à produire l'oxyde nitrique.

Et les chercheurs japonais ont montré que les acides gras monoinsaturés augmentaient le taux de sucre dans le sang et les triglycérides chez les rongeurs avec prédisposition au diabète.⁵

Et encore une fois, j'évoque ma propre expérience. Durant l'été de 2004, j'ai reçu un appel du Révérend William Valentine de Caroline du Nord. En 1990, il avait subi un quintuple pontage coronarien. Depuis cette chirurgie, il avait suivi scrupuleusement un programme de nutrition végétarienne. Son poids avait diminué de 95 kilos à 70 kilos, il avait maintenu ce poids durant des années. Mais au milieu de l'année 2004, il était confronté à une récurrence de l'angine de poitrine, surtout lorsqu'il faisait de l'exercice, et parfois même lorsqu'il était au repos.

Il avait tout lu au sujet de mon programme dans une lettre d'information, et il voulait mon conseil. Il était extrêmement anxieux à l'idée d'une nouvelle chirurgie de pontage coronarien ou d'une intervention, et voulait avant tout éviter cela. Mais il ne pouvait pas imaginer quoi faire de plus de lui-même, pour enrayer l'angor. Et du fait qu'il mangeait des céréales complètes, des légumineuses, des légumes, et des fruits, au début, j'étais sidéré.

À défaut de suggestion, j'ai demandé au Révérend Valentine de me dire, encore une fois, tout ce qu'il mangeait et de n'oublier absolument rien. Cette fois-ci, il a ajouté des choses dans sa liste. Il avait oublié, m'a-t-il dit, de mentionner qu'il consommait de l'huile d'olive "bonne pour la santé cardiaque", à chaque repas de midi et du soir et dans ses salades.

Cela a été ce qu'ils appellent un moment Eurêka. Je lui ai immédiatement conseillé d'abandonner l'huile d'olive. Il l'a fait—et en l'espace de sept semaines, son angor avait complètement disparu.

Âmes Sœurs

T. COLIN CAMPBELL, le professeur de l'Université de Cornell qui a piloté et coécrit *The China Study*, observe qu'il y a "deux univers" de médecine—deux visions radicalement différentes de la manière dont nous approchons la santé. "L'un des consensus privilégie les médicaments comme traitement, l'autre privilégie la nutrition,"explique-t-il; la médecine Occidentale, en grande partie, a choisi les médicaments. Selon sa vision, nous avons tort.

Je suis d'accord. Cependant, durant les deux dernières décennies, il y a eu un certain mouvement en Occident vers la reconnaissance de l'importance de la nutrition pour la santé. C'est un développement qui doit être le bienvenu. Et j'ai beaucoup d'admiration pour tous les pionniers qui ont osé s'opposer à l'establishment. Leur travail a nourri le mien, et bien que nous ne soyons pas d'accord sur certains menus détails, nous représentons dans l'ensemble différents chemins qui montent à la même montagne.

Colin Campbell lui-même est l'un de ces pionniers. Il est allé à Cornell avec l'idée d'étudier comment faire plus de et de meilleurs lait et protéine de viande.

Une fois là-bas, cependant, il a découvert—par sa propre recherche et celle des autres—que ces produits étaient désastreux pour la santé humaine. Et avec une forme d'honnêteté intellectuelle qui est beaucoup trop rare à notre époque, il s'est rapidement concentré sur autre chose pour suivre le chemin où le menait la science.

Le *New York Times* a appelé son *Étude Chinoise* le "grand prix" de la recherche épidémiologique nutritionnelle.

Il est totalement intrépide, analysant candidement les magouilles et les politiques d'une industrie alimentaire paranoïaque qui ne reculera devant rien pour garder la place dominante de ses produits dans le régime alimentaire américain. Et il a joué ce qui est presque certainement un rôle critique dans l'avenir de ce que nous mangeons. Pendant des années, il a enseigné la principale formation en nutrition pour étudiants de premier cycle

d'enseignement supérieur, et ses étudiants formeront la fondation de la nutrition américaine du vingt-et-unième siècle.

Nathan Pritikin est un autre exemple de ceux qui ont courageusement révolutionné la nutrition selon l'establishment. Je ne l'ai jamais rencontré, mais j'ai lu ses livres, et au fil des ans, j'ai travaillé avec certains de ceux qu'il avait formés. Pritikin était un ingénieur qui avait eu toute sa vie un intérêt pour la nutrition et la médecine. Pendant ses études, il a acquis des connaissances sur les Indiens Tarahumaras du Mexique du Nord, dont l'alimentation consistait presque uniquement de glucides complexes et qui ne souffraient presque pas de cancer ni de maladie cardiovasculaire. Pritikin est devenu convaincu que ces Indiens montrent un exemple que les Américains devraient suivre, et il a dédié une grande partie de sa vie à diffuser ce message. L'alimentation qu'il promouvait valorisait la consommation de légumes, de fruits, de céréales complètes, et de petites quantités de viande, de volaille et de poisson—en un mot, une alimentation faible en matière grasse riche en fibres supplémentée de doses saines d'exercice aérobique. Parce que Pritikin n'avait pas de diplôme de médecine, sa recherche n'a jamais été complètement acceptée par la communauté médicale. Malgré tout, il n'a jamais reculé et a brillamment défendu son point de vue contre ses critiques. La preuve qu'il avait été dans la bonne voie tout le long est apparue après sa mort, en 1985, à l'âge de soixante-cinq ans, des complications d'un traitement expérimental contre la leucémie. Le *New England Journal of Medicine* a publié les résultats de son autopsie, indiquant une “absolument remarquable” absence de calcification et de dépôts graisseux dans les artères coronaires de Pritikin. Ces vaisseaux sanguins, a déclaré l'examineur médical, étaient comme ceux d'un adolescent.

Hans Diehl, qui a fait ses études avec Nathan Pritikin, a fait des modes de vie sains sa propre cause durant toute sa vie.

Son Programme pour Améliorer la Santé Coronarienne—le CHIP—forme des communautés entières à changer leurs mauvaises habitudes de nutrition. J'ai été l'un des conférenciers invités pour le CHIP à de nombreuses occasions et j'ai connu personnellement l'influence magique qu'avait son fondateur pour mobiliser de vastes groupes de gens à prendre le contrôle de leur propre santé.²

Il y a encore un autre pionnier dans ce domaine, un médecin nommé John McDougall, qui pendant plus de trente ans a enseigné l'importance de l'alimentation pour la santé. J'ai lu son livre *Le Plan McDougall* en 1983, et il m'a aidé à me convaincre que j'étais sur la bonne piste dans ma croyance

croissante en l'alimentation végétarienne. Le Dr McDougall est devenu intéressé par le sujet lorsqu'il vivait à Hawaï, sur une plantation de canne à sucre. Comme il le raconte, "J'ai rencontré une première, deuxième, troisième, quatrième génération de Philippins, de Japonais, de Chinois, et de Coréens." Il a remarqué que ses patients de la première génération d'immigrants, qui avaient le "pire régime alimentaire," selon les principes traditionnels de nutrition—quasiment aucun produit laitier ou viande—avaient toujours l'air sveltes et en forme. "Ils évitaient la maladie cardiovasculaire, le diabète, le cancer du sein, le cancer de la prostate, et l'arthrite, globalement, et ils vivaient d'une alimentation principalement de riz et de légumes qui leur permettait de vivre pleinement et de travailler à l'âge de quatre-vingt, parfois quatre-vingt-dix ans." Mais alors que les générations suivantes devenaient plus occidentalisées et apprenaient à manger ce que les experts considéraient comme une "alimentation équilibrée," ils devenaient plus gros et plus malades. Ceci m'a fait réévaluer tout ce que j'avais précédemment appris au sujet de la "bonne nutrition," dit le Dr McDougall. Depuis ce temps-là, il a écrit au sujet de et enseigné les bénéfices d'un régime alimentaire principalement végétarien, à base d'amidon.

De tous les programmes nutritionnels qui ont émergé ces vingt dernières années, celui qui est peut-être le plus similaire au mien est celui de Dean Ornish. Je connais Dean Ornish depuis plus de vingt ans, et j'ai le plus grand respect pour son travail. À mon invitation, il s'est exprimé à la Clinique Cleveland et à des conférences nationales sur la cardiologie préventive. Parmi la grande variété de programmes pour promouvoir la santé cardiovasculaire, le sien et le mien sont les seuls à ma connaissance qui sont fondés sur de la recherche évaluée par les pairs qui démontre l'arrêt et le recul de la maladie cardiaque.

Comme vous l'avez lu, ma propre étude de douze ans a commencé en 1985. J'ai fixé un objectif clair: atteindre un cholestérol total chez mes patients de moins de 150 mg/dL en utilisant un régime alimentaire végétarien et des médicaments anti-cholestérol. L'accent portait sur une adhésion absolue à mon programme de nutrition, que j'ai renforcée au fur et à mesure de mes entretiens avec des patients et mes examens de leurs journaux de nutrition toutes les deux semaines pendant les premières cinq années, toutes les quatre semaines pour les secondes cinq années, et toutes les douze semaines pour les dernières deux années de l'étude. Tous les patients dans ma recherche étaient gravement malades, avec la maladie dans toutes leurs trois artères coronaires. La plupart d'entre eux avaient précédemment subi une opération de pontage

coronarien ou une angioplastie qui avait fini par être un échec. Plusieurs d'entre eux avaient subi un double échec de ces procédures. Et plusieurs avaient eu leur cardiologue qui leur avait dit que rien de plus ne pouvait être fait—qu'ils devaient se tenir prêts à l'inévitable progression de leur maladie.

Le Dr Ornish a commencé son étude en 1986. Comme la mienne, la sienne tendait à faire reculer la maladie coronarienne par le biais du régime alimentaire végétarien. Mais il ne spécifiait pas des objectifs de taux de cholestérol pour ses patients, et il n'utilisait pas de médicaments anti-cholestérol. Comme les miens, les patients du Dr Ornish avaient la maladie coronarienne dans les trois artères. Et le Dr Ornish insistait sur le fait qu'en plus d'adopter une alimentation végétarienne, ses patients devaient adopter des techniques de relaxation et de méditation et participer à un programme d'exercice structuré. Finalement, le Dr Ornish avait un groupe de contrôle de patients qui avait une gravité similaire de la maladie, mais qui suivaient un programme traditionnel de soins cardiaques.

Ma propre recherche m'avait convaincu que c'était la nutrition végétarienne plutôt que la méditation ou l'exercice, qui protégeait les personnes dans certaines cultures du développement de la maladie coronarienne, alors je n'ai rien demandé à mes patients en dehors de leur engagement absolu à manger selon le plan. Je voulais qu'ils se concentrent absolument sur la nutrition correcte, et j'étais inquiet que de leur demander de faire trop de changements n'interfère avec cette concentration. Du fait que les bénéfices pour la santé de la relaxation et de l'exercice sont bien documentés, ils étaient libres, bien sûr, de méditer s'ils le choisissaient (aucun ne l'a fait) et je les encourageais à faire de l'exercice (la plupart ont choisi la marche—bien qu'il y ait un nageur ou jogger occasionnel). Il convient de signaler que deux de mes patients, qui avaient eu des accidents vasculaires cérébraux modérément invalidants avant que l'étude clinique commence, ne faisaient aucun exercice du tout—pourtant comme les autres, ils avaient d'excellents résultats qui ont duré plus de vingt ans depuis le début de l'étude. Les patients avec la maladie coronarienne qui ne peuvent pas faire d'exercice ne doivent pas désespérer. L'adhésion complète au programme de nutrition les protégera de la progression de leur maladie.

Juste un an après le début de son étude clinique, le Dr Dean Ornish a publié ses conclusions du moment. Durant ces premiers douze mois, les patients de son expérience avaient subi moins de crises d'angor et à moindre fréquence que les membres du groupe de contrôle. Des angiographies coronaires de suivi avaient montré le recul de la maladie coronarienne dans le groupe

participant à l'expérience, et cet avantage a continué dans l'étude de suivi de cinq ans. Des résultats d'imagerie TEP-scan complémentaire de ses patients participants à l'expérience au bout de cinq ans ont confirmé que 99 pour cent d'entre eux ont pu faire reculer ou arrêter la maladie. Il y avait une corrélation directe entre l'adhésion au programme au bout d'un an et au bout de cinq ans.

Le Dr Ornish a signalé vingt-cinq accidents coronariens au bout de cinq ans, ce qui était 2.5 fois moins que ceux identifiés dans son groupe de contrôle de patients recevant les soins cardiaques traditionnels. J'ai rencontré personnellement certains des patients d'origine du Dr Ornish, qui comme les miens, se portent bien. Le programme du Dr Ornish a été étendu à de nombreux sites au niveau national.

J'ai attendu cinq ans avant de publier mon premier compte-rendu de nos résultats. L'angor avait diminué chez tous les patients, et avait complètement disparu chez plusieurs autres. Les angiographies coronaires de suivi avaient montré certains reculs stupéfiants de la maladie. Le cholestérol total moyen était de 137 mg/dL, et le LDL moyen de 77 mg/dL. Au bout de douze ans, à la fin de l'étude formelle, je pouvais signaler que dix-sept des dix-huit patients d'origine n'avaient subi *aucun* accident coronarien ultérieur depuis le début de la recherche. (L'un des patients qui ne respectait pas le programme a nécessité une chirurgie de pontage coronarien.) Et plus de vingt ans plus tard, comme je l'ai indiqué au Chapitre 6, ces patients continuent à prospérer.

D'après les meilleures informations dont je dispose, le compte-rendu à douze ans sur mes patients représente le plus long suivi dans la littérature médicale d'étude clinique d'arrêt et d'inversion de la maladie coronarienne.

Il est essentiel, comme le montre à la fois la recherche de Dean Ornish et la mienne, de persuader les patients de bien comprendre le message complet et de se conformer pleinement aux programmes. Nos approches diffèrent sur certains points importants, mais leur objectif est le même: interrompre le cours de la maladie cardiovasculaire et même éliminer ses effets.

Et qu'en est-il des générations futures? Il y a eu un progrès important dans ce domaine également. Cela a commencé en 1995 avec la publication de *L'Ordonnance du Dr Attwood pour Peu de Matières Grasses pour les Enfants: Un programme de Pédiatre de Nutrition Préventive*.³

Ce livre admirablement complet fait observer que dès l'âge de douze ans, 70 pour cent des Américains ont des dépôts graisseux dans leurs artères, les précurseurs de la maladie cardiovasculaire. Dans son livre, le Dr Charles Attwood, qui est mort en 1998, a détruit la plupart des mythes courants au sujet de l'alimentation végétarienne pour les enfants et les adolescents. Parmi

eux: les notions qu'un enfant ayant une alimentation végétarienne n'atteindra pas sa pleine croissance ou n'aura pas assez d'énergie, qu'il ou elle ne consommera pas assez de calcium, de protéine, et de fer, que le contrôle de l'obésité et du cholestérol peuvent attendre que l'enfant soit plus âgé. Aucun de ces prémisses n'est vrai.

Pédiatre depuis longtemps avec un cabinet extrêmement chargé de monde, le Dr Attwood a ressenti une obligation d'éliminer les barrières qui empêchent les enfants d'être exposés à une alimentation saine à faible teneur en matière grasse. Le plus important est qu'il a fait une démarche très courageuse en recommandant l'élimination des produits laitiers, de la viande, du poisson, du gibier, et de l'huile du régime alimentaire pédiatrique—recommandations acceptées et approuvées par feu Benjamin Spock, qui a écrit la préface du livre du Dr Attwood. Depuis que le livre a été publié, un conseil similaire a proliféré dans les librairies et sur le Web, et aujourd'hui, il ne semble pas si révolutionnaire de suggérer que fournir aux enfants une nutrition végétarienne à faible teneur en matière grasse les protégera des ravages de la maladie cardiovasculaire et des cancers courants durant leurs années d'adultes. Mais les enfants développeront-ils un goût pour une alimentation plus saine?

Antonia Demas confirme que la réponse est un oui retentissant. Durant les années 1990, lorsqu'elle poursuivait son doctorat à Cornell, Demas a réalisé une expérience contrôlée à Trumansburg, New York. Ses sujets étaient des enfants depuis l'école maternelle jusqu'en classe de quatrième qui préparaient, faisaient cuire, et consommaient une alimentation végétarienne. Elle a pu montrer que lorsqu'on introduisait le sujet de la nutrition lors d'un apprentissage par la pratique, les enfants adoptaient non seulement des alimentations saines à faible teneur en matière grasse—they le faisaient avec un immense enthousiasme. Sa thèse de doctorat fondée sur cette recherche, *Éducation Alimentaire dans la Classe d'École Primaire*, a reçu de nombreux prix et une attention internationale.

Demas dirige maintenant l'Institut des Études Alimentaires, une organisation à but non lucratif, située à Trumansburg, qui est dédiée à l'éducation et à la santé long-terme des enfants. En 2001, elle a publié *l'Alimentation est Élémentaire*, un programme d'école primaire qui utilise une approche multidisciplinaire pour enseigner aux enfants l'alimentation, la nutrition, la culture, et les arts. De plus, l'institut de Demas travaille avec des écoles dans tout le pays pour incorporer des choix d'aliments à faible teneur en matière grasse et riches en fibre dans les programmes de menus de l'école

et pour amener les parents à participer à ce que leurs enfants apprennent au sujet de la nutrition.

Tous ces développements me font grand plaisir. Et pourtant, avec toute la recherche qui démontre la sagesse et les bénéfices de l'alimentation végétarienne, ses rangs croissants de grandes personnalités font encore face à une redoutable diversité d'opposants, depuis les titans de l'industrie alimentaire animale jusqu'à l'establishment médical lui-même. Mon collègue Dean Ornish résume succinctement le dilemme auquel font face ceux d'entre nous qui croient en cette façon saine de manger. "Je ne comprends pas pourquoi demander aux gens de manger une alimentation végétarienne bien équilibrée est considéré comme drastique, alors qu'il est médicalement traditionaliste d'ouvrir le corps des gens."

Bien dit.

Le Meilleur des Mondes

Le moins qu'on puisse dire, c'est que LES SOINS DE SANTÉ sont une industrie hors de contrôle. Si nous ne faisons pas certains grands changements, selon les prévisions, les dépenses de santé représenteront presque un cinquième du produit intérieur brut de l'Amérique d'ici à 2014. D'ici la moitié du siècle, la dépense sur Medicare seule consommera environ 40 pour cent du budget des USA. C'est inacceptable, et ses effets sont déjà visibles de différentes façons pénibles.

Même au moment où j'écris, General Motors—qui fut autrefois l'une des plus grandes et des plus puissantes sociétés du monde—annonce un plan draconien de licenciements et de fermetures d'usines qui éliminera plus de 30 000 emplois en Amérique du Nord au cours des prochaines années. La raison principale est le coût des soins de santé pour les travailleurs actuels et les retraités de GM, qui est maintenant si élevé qu'il ajoute 1 500 \$ au prix de chaque véhicule que fabrique l'entreprise. Et General Motors est loin d'être la seule. Starbucks, l'une des sociétés les plus prospères des deux dernières décennies, a récemment annoncé qu'elle dépense plus en soins de santé pour ses employés que ce qu'elle dépense en grains de café.

Dans l'ensemble de l'économie américaine, les employeurs essaient désespérément de freiner les coûts des soins de santé, demandant aux travailleurs de payer une plus grande partie de la facture pour leurs soins, dans de nombreux cas, arrêtant complètement de les couvrir. Les syndicats de travailleurs découvrent qu'ils ne peuvent pas négocier de contrats qui évoluent au rythme de l'inflation parce que le coût des soins de santé réduit gravement les marges bénéficiaires des entreprises. Les sociétés ferment des usines et suppriment des emplois localement et déménagent à l'étranger, où les salaires et les coûts sont beaucoup plus bas. Pendant ce temps, un nombre croissant de travailleurs américains glissent dans les rangs des non assurés.

Que pouvons-nous faire? J'ai une réponse assez radicale à cette question: *Nous devrions avoir comme objectif l'élimination de la maladie chronique.* Ce n'est pas un but inaccessible. Les Américains dépensent la plupart des dollars de leur budget santé sur les dernières étapes de la maladie cardiovasculaire, les

accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension, le diabète, et les cancers courants du monde occidental, du sein, de la prostate, et du côlon. Comme la maladie cardiaque elle-même, ces autres maladies font partie de la récolte amère du régime alimentaire américain toxique. Et comme pour la maladie cardiaque, leur traitement n'est pas préventif. Avoir votre cancer du sein amputé, votre glande maligne de prostate enlevée radicalement, ou subir une résection chirurgicale de votre cancer du côlon est douloureux, défigurant, et coûteux, et trop souvent, ne résout pas le problème de fond.

Ma propre recherche a porté sur la maladie coronarienne, et comment le régime alimentaire végétarien peut la prévenir et aussi l'arrêter et la faire reculer. Mais chaque année qui passe, il y a plus de preuves qu'elle a aussi des effets salutaires similaires sur d'autres maladies chroniques.

Prenez l'AVC, par exemple—la troisième cause de décès aux États-Unis. Les preuves sont irréfutables que si vous mangez pour vous sauver de la maladie cardiaque, vous mangez pour vous sauver de l'AVC. Il y a deux types d'AVC.

Il y a différents types d'accidents vasculaires cérébraux. Dans l'AVC hémorragique, le moins courant des deux, un vaisseau sanguin dans le cerveau se rompt à cause de l'hypertension ou d'une faiblesse génétique dans la paroi du vaisseau appelée anévrisme. Une alimentation végétarienne ne peut rien faire pour guérir l'anévrisme génétique. Mais elle aidera incontestablement à diminuer la tension, une étape importante dans la bonne direction.

Pour l'une des variétés d'AVC les plus courantes—l'AVC ischémique ou embolique—les nouvelles sont encore meilleures. Celles-ci ont la même origine que la maladie cardiaque. Un AVC ischémique se produit lorsque la graisse et le cholestérol bloquent les vaisseaux qui amènent l'oxygène et les nutriments au cerveau, tout comme ils peuvent bloquer les artères coronaires qui nourrissent le cœur. Un AVC embolique prive le cerveau de nutriments et d'oxygène, mais d'une façon légèrement différente. Lorsqu'une artère expulse une partie du tissu malade de sa paroi interne, ce débris—appelé une embolie—est transporté dans le flux sanguin jusqu'à ce qu'il se trouve coincé dans un vaisseau qui est trop petit pour qu'elle le traverse. Il bloque maintenant le flux de sang dans ce vaisseau. Ceci peut se produire presque partout dans le corps, bloquant le flux sanguin vers un rein, un intestin, une jambe, ou un autre organe. Lorsque cela se produit dans des vaisseaux qui nourrissent le cerveau, c'est un accident vasculaire cérébral.

Dans les années 1990, Pierre Amarenco, un médecin de Paris, a étudié ce processus chez des Français qui avaient un risque de maladie cardiaque.² En utilisant des sondes à ultrasons insérées par l'œsophage, le Dr Amarenco a

mesuré l'épaisseur du débris d'athérosclérose en train de grossir dans l'aorte ascendante de chaque patient, l'artère géante qui grimpe directement du cœur et envoie des branches vers le cerveau. Il a divisé les hommes en deux groupes. Un groupe présentait un millimètre de débris sur la paroi interne de l'aorte. Le second groupe avait un débris qui faisait 1 à 3.9 millimètres d'épaisseur. Le Dr Amarenco a suivi les patients pendant trois ans. Évidemment, le groupe avec la plus grande quantité de plaque a expulsé le plus grand nombre d'embolies, et a eu le plus d'AVC.

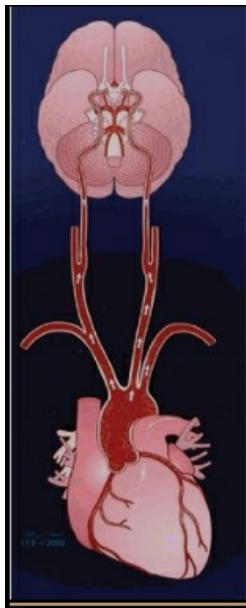


Image 17 *Un arc aortique ou une aorte peuvent se remplir de débris de plaque, qui en se détachant peuvent aller dans le cerveau ou emboliser, causant de petits ou de gros AVC*

L'accumulation de plaques grasses dans les vaisseaux sanguins peut causer des dégâts de nombreuses manières différentes. Par exemple, lorsqu'une aorte contenant de la plaque est clampée durant une chirurgie de pontage coronarien, un débris de plaque se décolle et passe dans le flux sanguin en tant qu'embolie. En utilisant l'ultrason pour contrôler l'artère

cérébrale moyenne dans le cerveau, les techniciens peuvent entendre distinctement la plaque embolisante lorsqu'elle pénètre dans le cerveau. Si le patient meurt pendant la chirurgie, le débris de plaque peut être retrouvé dans le cerveau à l'autopsie.

Cette séquence tragique aide à expliquer l'effrayante perte de cognition chez les patients subissant une chirurgie de pontage coronarien.³ Mais les neuroradiologues déclarent aussi qu'en utilisant l'imagerie à résonance magnétique, ils peuvent détecter des petites taches blanches dans les cerveaux des Américains dès l'âge de cinquante ans. Ces taches représentent de petites attaques cérébrales asymptomatiques.

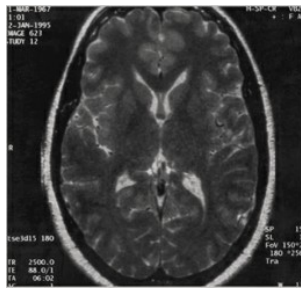


Image 18 *Image normale d'Imagerie par Résonance Magnétique*

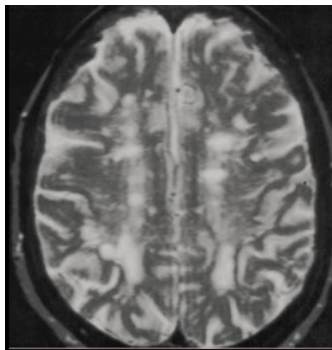


Image 19 *Image d'IRM anormale—les nombreuses petites-et moyennes-zones blanches, un peu circulaires représentent de multiples AVC*

Le cerveau a une telle capacité de réserve qu'au début ces minuscules AVC ne causent aucun ennui. Mais s'ils continuent, ils commencent à causer des pertes de mémoire, et finalement, une démence invalidante. En fait, une étude rapportée récemment a trouvé que la présence de ces "infarctus cérébraux silencieux" plus que doublait le risque de démence.⁴

Nous croyons maintenant, en fait, que la moitié des déficiences mentales séniles est causée par la blessure vasculaire au cerveau. Il n'y a pas longtemps, une étude suédoise de cinq cent personnes de quatre-vingt-cinq ans a trouvé qu'un bon tiers d'entre eux présentait une forme de démence. Une analyse attentive a révélé que chez la moitié de ceux avec la démence, leur déficience mentale était due à un apport sanguin malade d'une artère au cerveau.⁵ De la même façon, une étude aux Pays-Bas a porté sur cinq mille personnes entre les âges de cinquante-cinq et quatre-vingt-quatorze ans.⁶ Les chercheurs ont étudié la circulation dans les cerveaux des sujets, puis leur ont demandé d'effectuer différents tests d'acuité mentale. Les résultats étaient assez clairs: ceux qui souffraient de maladie coronarienne et donc de circulation déficiente dans le cerveau ont moins bien performé aux tests que ceux dont les artères étaient propres. La santé artérielle était le variable qui compte.

Ceci n'a rien d'étonnant. Les artères bloquées qui desservent le cerveau et les artères bloquées qui desservent le cœur sont parties intégrantes de la même maladie. La cause est la même: une accumulation de graisse et de cholestérol et un dommage fatal au fragile épithélium de parois de vaisseaux sanguins. Et le traitement est le même, aussi: adopter un style de vie sain et une nouvelle façon saine de manger qui ne comprend pas le moindre ingrédient connu pour endommager la santé vasculaire.

Tout comme vous n'êtes pas voué à la maladie cardiaque en vieillissant, vous n'êtes pas voué à la maladie mentale. La plupart des cas d'AVC et de démence, comme la maladie cardiaque, n'ont pas besoin d'avoir lieu. Votre aorte, ainsi que toutes vos autres artères, peuvent être aussi propres à l'âge de quatre-vingt-dix ans qu'elles l'étaient quand vous aviez neuf ans.

Deux de mes patients d'origine ont subi des AVC avant de s'inscrire à mon programme de nutrition. William Morris a eu seulement un AVC. Emil Huffguard en a eu trois. Ils souffraient par conséquent de difficultés à marcher. Plus de vingt ans plus tard, ces deux-là sont vivants et ils vont bien. Aucun des deux n'a eu d'AVC par la suite. La même alimentation végétarienne qui a sauvé leur cœur a sauvé leur cerveau.

J'ai mentionné précédemment que plusieurs de mes patients ont constaté des améliorations notables dans leur vie sexuelle. Et la recherche récente

confirme un lien fort entre l'impuissance et la maladie cardiaque. En décembre 2005, des chercheurs ont indiqué dans une étude qui suivait sur une période de sept ans 3 816 hommes souffrant de dysfonctionnement érectile et 4 247 hommes qui n'en souffraient pas.⁷

Il s'est avéré que les hommes qui étaient impuissants avant que l'étude commence ou qui le sont devenus durant l'étude étaient 45 pour cent plus susceptibles de subir un accident cardiovasculaire que ceux qui ne souffraient pas de dysfonctionnement érectile. Il s'avère que l'impuissance est un indicateur aussi important de maladie cardiaque que le cholestérol élevé, le tabagisme, ou un historique familial important de la maladie. Nos propres preuves anecdotiques suggèrent qu'un changement profond en faveur du régime végétarien offre l'opportunité optimale d'éviter la maladie cardiaque—et de restaurer la capacité érectile.

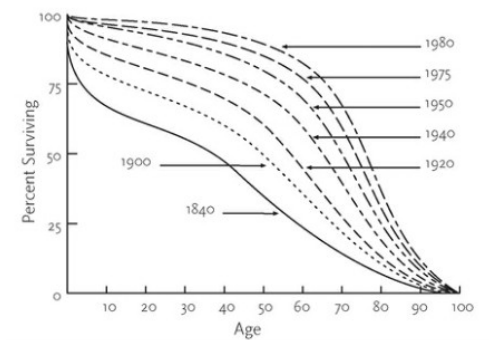


Image 20. Les courbes de survie, 1840-1980, révèlent que notre espérance de vie a beaucoup augmenté mais que notre durée de vie reste inchangée. (Reproduit avec l'autorisation de Vitalité et Vieillessement: Implications de la Courbe Rectangulaire.)

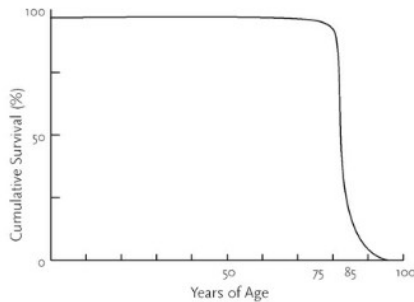


Image 21. *Lorsqu'on déplace la courbe de survie vers la droite, pour une courbe de survie rectangulaire; nous devons surmonter les maladies chroniques. (Reproduit avec l'autorisation de Vitalité et Vieillessement: Implications de la Courbe Rectangulaire.)*

Chaque année qui passe, nous comprenons encore plus comment les mécanismes par lesquels la nutrition affecte notre santé, et pratiquement tout ce que nous apprenons souligne les avantages d'abandonner les anciennes habitudes du régime riche en graisse en faveur d'un régime végétarien qui nous remplit, nous-mêmes et nos assiettes d'une vaste gamme nutritive d'ingrédients qui préviennent la maladie, guérissent la blessure, et améliorent la santé.

Si vous deviez tracer le cours de la vie de ces personnes dans l'Occident moderne—comme expliqué par le Dr James Fries et le Dr Lawrence Crapo dans un livre intitulé *Vitalité et Vieillessement*⁸—le graphique montrerait une santé stable à la fleur de l'âge, une période sur ce plateau de la fleur de l'âge où tout allait bien, puis un long déclin continu vers la mort (voir le Graphique 20). Je crois que nous pouvons considérablement changer ce profil. Le nouveau graphique montrerait la même stabilité à la fleur de l'âge, mais le plateau—cette période de santé, de force, et de bien-être qui marque la section centrale de l'ancien graphique—serait prolongé. La maladie chronique ne précipiterait plus le triste déclin des dernières années. Au lieu de cela, tout irait bien jusqu'à ce que, naturellement, à la fin, tous les systèmes de l'organisme cessent de fonctionner. (Voir le Graphique 21).

Tout cela, simplement en apprenant à bien manger.

Vous Êtes Le Maître

LORSQUE JE SUIS DEVENU MEMBRE du personnel de la Clinique Cleveland en 1969, avoir un espace dans le vestiaire de l'équipe chirurgicale sénior était difficile. Les casiers assignés étaient par ordre alphabétique, et mon nom de famille commence par un E, on m'avait attribué le même qu'un médecin dont le nom commençait par un F. Pendant deux ans, René Favalaro et moi avons partagé le même casier de vestiaire.

Le Dr Favalaro, originaire d'Argentine, était un chirurgien brillant, créatif, et plein de compassion. En Mai 1967, il a commencé une révolution en matière de chirurgie cardiaque. Il coupait la portion bloquée de l'artère coronaire droite d'un patient, puis la remplaçait avec un petit morceau de veine provenant de la jambe du patient. En septembre de cette même année, il a réalisé la première véritable chirurgie de pontage coronarien, cousant un morceau de veine sur l'aorte ascendante, puis le greffant sur l'artère coronaire au-dessous du blocage. Durant les années qui ont suivi, il a développé plusieurs variantes de cette approche de chirurgie de pontage et aujourd'hui, il est universellement reconnu comme le créateur et l'innovateur de cette forme de chirurgie. J'ai souvent pensé à l'ironie ici—comment deux chirurgiens partageant le même casier de vestiaire peuvent-ils finir par approcher la maladie coronarienne selon des points de vue aussi diamétralement opposés.

Mais peut-être que le Dr Favalaro et moi n'étions pas tellement en contradiction, après tout. Peu de temps avant sa mort, en Juillet 2000, le Dr Favalaro lui-même décrivait "un fossé médical déraisonnable entre les enthousiasmes médicaux dédiés aux interventions intensives et les maigres efforts actuellement dédiés à la prévention secondaire."¹

Il y aura toujours des situations particulières dans lesquelles des patients avec une maladie coronarienne instable auront besoin d'une quelque forme de pontage urgent ou d'intervention, mais je suis convaincu qu'avec une nutrition améliorée, nous pouvons épargner une majorité croissante de patients de ces procédures. Et je suis content de voir qu'un bon nombre de

cardiologues érudits commencent à remettre en question l'urgence de la ruée vers une intervention mécanique dans la maladie cardiaque.

L'un d'entre eux est le Dr John Cooke de l'Université de Stanford, qui reconnaît volontiers que l'angioplastie—bien qu'elle puisse aider à soulager l'angor—sauve très rarement des vies, et ne fait rien du tout pour guérir la maladie cardiaque. Il suggère, en fait, que la moitié des angioplasties réalisées aux États-Unis chaque année, ne sont tout simplement pas nécessaires. Le Dr Cook écrit: "Selon mon opinion, il est beaucoup mieux, et tout à fait dans nos possibilités, de restaurer la santé de votre endothélium plutôt que d'avoir un cardiologue l'enlever avec un cathéter à ballonnet. Si votre médecin recommande une angioplastie, dites-lui que si jamais c'est possible, vous préférez une approche médicale et nutritionnelle. L'angioplastie devrait être réservée à des situations d'urgence (lorsque quelqu'un est en pleine crise cardiaque) ou lorsque la thérapie médicale et nutritionnelle ont été essayées mais ont été un échec pour soulager les symptômes."²

De la même façon, le Dr Forrester et le Dr Prediman Shah du Centre Médical de Cedars-Sinai à Los Angeles ont critiqué le fait que les cardiologues soient rapides à intervenir avec des procédures d'angioplastie ou de pontage coronarien. Dans leur propre recherche, ils ont écrit: "...nous sommes conduits à la remarquable conclusion que l'angioplastie n'identifie pas, et par conséquent les thérapies de revascularisation ne traitent pas les lésions qui ont conduit aux infarctus du myocarde."²

En Juin 2005, les chercheurs qui ont conduit une méta-analyse de 2950 cas de maladie coronarienne ont indiqué dans le journal *Circulation* que pour les patients avec une maladie chronique, stable, une intervention n'offre aucun bénéfice en termes de mort, d'infarctus du myocarde ou de besoin d'une revascularisation consécutive, en comparaison avec le traitement médical conservateur."⁴

Et un an plus tard, le Dr Richard Krasuski du renommé service cardiologie de la Clinique Cleveland, a dit carrément qu'un traitement agressif de patients avec un angor stable est généralement sans garantie. "Nous ne prévenons pas la crise cardiaque ou la mort", a-t-il déclaré. La raison: "Les crises cardiaques peuvent commencer dans n'importe quelle artère, pas seulement dans ces vaisseaux hautement bloqués traités par l'angioplastie ou les stents. Alors en général, la meilleure prévention est le contrôle des facteurs de risque qui peuvent protéger chaque vaisseau sanguin dans le corps."⁵

Cette thèse de ma recherche a été absurdement simple: utiliser un programme de nutrition végétarienne pour réduire le cholestérol à des niveaux qu'on voit dans des cultures qui n'ont jamais connu la maladie cardiaque.

Mes patients étaient d'accord en 1985 pour mettre leur santé entre les mains d'un chirurgien qui leur disait que ceci était une maladie inexistante dans les trois quarts de la population mondiale. Je leur disais que si on pouvait l'arrêter et la faire reculer chez les singes, on pouvait aussi l'arrêter et la faire reculer chez les humains. Ils ont décidé de se joindre à nous pour vivre l'expérience.

Les données de notre recherche ont confirmé clairement que nous avons raison. La décision de mes patients de participer à l'étude n'a pas seulement mis fin à la progression de leur maladie; l'information que nous avons acquise par l'expérience a établi un nouveau modèle de référence dans le traitement de la maladie coronarienne. Nous pouvons l'arrêter et la faire reculer. Nous pouvons nous rendre invulnérables à la crise cardiaque. *La maladie coronarienne n'a pas nécessairement besoin d'exister, et si elle existe, elle n'a pas besoin de progresser.*

L'argument que j'entends encore chez les médecins qui n'acceptent pas cette vérité est qu'ils sont certains que leurs patients ne se conformeront pas à un programme de nutrition aussi strict. Je ne comprends pas comment ils en sont si sûrs si on ne donne pas cette chance aux patients; en fait, après avoir conseillé pendant plus de vingt ans des patients qui avaient une maladie coronarienne grave, j'ai trouvé que c'est le contraire qui est vrai.

Si vous expliquez à un patient cardiaque qu'il y a un programme qui va rapidement soulager ou éliminer sa douleur, qui peut éliminer tout besoin de future intervention—plus de chirurgie de pontage, d'angioplasties, ou de stents— qui peut guérir et reconstituer le système vasculaire, qui a des avantages qui s'améliorent au fil du temps, ils ont tendance à y prêter attention. Selon mon expérience, en fait, comme cet homme bouleversé après avoir entendu ma conférence pendant la croisière—"Je ne peux pas croire que personne ne m'a dit qu'il y avait une autre option!"—nombreux sont ceux qui déplorent le fait que personne ne leur a dit la vérité.

Les patients qui subissent une chirurgie de pontage ont, en moyenne, un risque de 2.4 pour cent de décéder et un autre risque de 5 pour cent de subir un AVC ou une crise cardiaque durant l'intervention. Quatre pour cent des

patients qui reçoivent un stent ont des crises cardiaques pendant la pose du stent, et 1 pour cent décède. Mettons en lumière cette statistique puisqu'il y a eu plus d'1 million d'opérations de pose de stent l'année dernière aux États-Unis, ce qui veut dire que 40 000 patients ont eu une crise cardiaque durant l'intervention, et 10 000 sont décédés. Si 10 000 soldats américains mouraient en une année en Iraq, cela s'appellerait un carnage. Comme l'a dit William Engel, le défunt chirurgien urologue de la Clinique Cleveland, "Il est acceptable de perdre occasionnellement un patient, mais il vaut mieux ne pas les inciter à se décider à la hâte."

Un de mes patients récents a eu une expérience terrifiante en cardiologie interventionnelle. En septembre 2004, Jim Milligan, un dirigeant dans le domaine des assurances de Wooster, dans l'Ohio, était en train d'aider sa femme à mettre des tomates en conserve.

Tout d'un coup, il s'est mis à transpirer et à ressentir une douleur thoracique considérable. Il est resté assis toute la nuit, avec la douleur constante. Le lendemain, à la demande pressante de sa femme, il est allé aux urgences de sa localité, où on lui a dit qu'il avait une crise cardiaque.

Jim a été emmené à la hâte en ambulance dans un hôpital de Columbus pour une angiographie d'urgence, qui a révélé des blocages importants dans ses artères coronaires. Un médecin a inséré un cathéter afin de poser un stent. Tout d'un coup, Jim ne pouvait plus respirer. Il avait "un goût horrible" dans la bouche. Il a commencé à trembler. Il était en train de vivre un choc anaphylactique, une réaction potentiellement mortelle au colorant utilisé pour l'angiographie. L'intervention a été immédiatement arrêtée, et Jim a passé cinq jours aux soins intensifs. Durant les quatre mois suivants, des examens de cardiologie nucléaire ont révélé que l'apport sanguin de Jim se détériorait. La fraction d'éjection de son ventricule gauche— la mesure de la capacité de son cœur à pomper le sang, qui est normalement à plus de 50 pour cent— était descendue à 40 pour cent.

En janvier 2005, Jim m'a appelé. Il était apparent durant sa séance de conseil qu'il avait entièrement saisi notre message. Et durant les quatre mois suivants, son taux de cholestérol a chuté, de 244 mg/dL à 140 mg/dL. Son poids corporel est tombé de 115 kilos à 92 kilos. Son cardiologue de longue date voulait qu'il retourne à Columbus pour une angiographie supplémentaire et probablement d'autres stents, mais Jim était inflexible sur le fait d'adhérer au programme pour arrêter et faire reculer la maladie. Il a trouvé un autre

cardiologue qui a fait une recherche d'informations sur moi et qui était totalement en accord avec ce que Jim était en train d'essayer. "Si le Dr Esselstyn vous propose de faire quelque chose," a-t-il dit à Jim, "je travaillerai avec vous."

Dès avril 2005, les tests ont révélé que la fraction d'éjection du ventricule gauche de Jim était revenue à 62 pour cent— normale. Il a été déclaré en bonne santé, sans restrictions sur son activité, et peut-être que le plus important, considérant sa frayeur anaphylactique, est qu'on lui a dit qu'il n'aurait pas besoin d'une nouvelle intervention.

Il est difficile d'imaginer un patient atteint de la maladie coronarienne, confronté à une intervention optionnelle, qui ne réagirait pas si on lui parlait des dangers de l'intervention.

Si on rappelle aux gens que la chirurgie ne soulagera que les symptômes de la maladie, est-ce que presque tout le monde ne choisirait pas de plutôt traiter la cause profonde de la maladie par le thérapie d'arrêt et d'inversion?

Les patients veulent éviter les complications potentielles et la mortalité entraînées par l'intervention. Ceux qui sont renvoyés chez eux pour mourir par leurs cardiologues, après des échecs de pontages ou de stents, se réjouissent de perdre du poids, de perdre leur angine de poitrine, de réduire leurs niveaux sucres sanguins, de diminuer leurs doses d'insuline ou de les arrêter totalement, de réduire leur usage de médicaments, de voir leurs résultats de test à l'épreuve d'effort redevenir normaux, de diminuer la plaque bouchant leurs artères et de reprendre une vie complètement normale. Ce qui visiblement leur permet de le faire est la connaissance du fait que c'est eux-mêmes, et non pas leurs médecins, qui contrôlent maintenant la maladie qui les détruisait.

Même ceux qui pourraient être sceptiques au début sont souvent conquis. Il y a plusieurs années, j'ai rencontré un médecin de Pittsburg à qui son propre hôpital avait conseillé de subir une chirurgie de pontage coronarien mais qui était peu disposé à le faire. Il recherchait une seconde opinion d'un cardiologue éminent de la Clinique Cleveland, qui l'a finalement convaincu de se faire poser un stent. La chirurgie a eu lieu, mais le stent a été un échec. Le médecin de Pittsburg était au courant de mon programme, mais il a refusé d'y participer, par peur que cela ne gêne la vie sociale active qu'il aimait avoir chez

lui avec sa femme. Il découvrit qu'en réduisant son activité, il pouvait vivre dans les limites posées par son angor.

Sept mois plus tard, je l'ai appelé pour savoir comment il allait. Évidemment, il était encore emprisonné par sa douleur thoracique. Me sentant frustré pour lui, j'ai haussé le ton au téléphone: "Gordon, Mon Dieu, donnez-moi juste seize jours, et je vous sors de prison." Il a été d'accord.

Au bout de seize jours, son angor avait presque disparu—et elle a disparu entièrement durant les deux semaines suivantes. Ce médecin est maintenant un fervent défenseur de mon programme, et il croit totalement au régime végétarien.

Et voici quelque chose qui me fait grand plaisir— et me donne une bonne dose d'espoir: aujourd'hui, il y a plus de patients qui viennent me voir avant de passer par les examens interventionnels à l'hôpital. Et lorsqu'ils adoptent les changements profonds de style de vie que je leur demande, ils découvrent que les interventions ne sont plus nécessaires.

John Oerhle en est un bon exemple. John est un homme qui n'a jamais laissé un handicap physique se mettre en travers de son chemin. Lorsqu'il avait seize ans, il fabriquait une bombe dans sa cave, et a fini par se faire exploser la main droite et tous ses doigts, à l'exception de deux doigts de sa main gauche. Malgré tout, il a intégré MIT et est devenu un brillant ingénieur aéronautique ainsi qu'un champion de croquet, et l'un des meilleurs joueurs de bridge.

En 1993, après que son frère ait eu une crise cardiaque, John a commencé à voir un cardiologue qui lui a prescrit un médicament qu'il allait devoir prendre jusqu'à la fin de ses jours. Dix ans plus tard, il souffrait d'essoufflement. Son épreuve d'effort a été un échec, puis il a subi une angiographie qui a révélé un blocage à 80 pour cent de ses deux artères principales et 100 pour cent de blocage de la troisième. Évidemment, il a été programmé pour une chirurgie cardiaque à cœur ouvert de pontage coronarien. Une fois embarqué dans ce train, il faut être une personne hors du commun pour en descendre. Mais John est hors du commun. Le scientifique en lui était trop fort. Il a lu beaucoup au sujet de sa maladie, et finalement, il a annulé la chirurgie. Il a recherché sur Google "Traitement pour Inverser l'Athérosclérose"—et il a trouvé mon site web. Sa femme Catheryn et lui sont venus et ont immédiatement saisi ce que je recommandais.

Au bout d'un mois après qu'il se soit engagé à suivre un régime végétarien, le cholestérol total de John Oerhle a chuté à 96 mg/dL, et son LDL—mauvais cholestérol—à 34 mg/dL. Un an après son épreuve d'effort, le cardiologue de John a commenté: "Je pourrais difficilement déclarer qu'il y a quoi que ce soit qui ne va pas avec son cœur."

Puis il y a le cas de Dick Dubois, un marathonien invétéré, et président d'une usine de recyclage de conteneurs dans l'état de New York. En automne de l'année 2004, Dick a commencé à avoir des sensations de poitrine oppressée durant ses courses d'entraînement. Une épreuve d'effort n'a rien trouvé d'anormal, et il a continué à courir. Mais la douleur s'est aggravée, et dès février 2005, une échocardiographie d'effort a suggéré un blocage partiel de l'artère coronaire droite. Ses médecins ont prescrit un médicament anti-cholestérol, de l'aspirine, et un bêta-bloquant. Mais la douleur persistait. Il a commencé à marcher, au lieu de courir. Malgré tout, durant tout l'été de 2005, il continua à avoir des douleurs thoraciques.

En septembre de cette année-là, une angiographie a révélé de multiples blocages dans les artères coronaires de Dick. Le pire était un blocage à 80 pour cent au début de l'artère circonflexe, l'artère coronaire antérieure descendante.

Les cardiologues de Dick étaient inquiets que toute tentative d'angioplastie puisse être fatale, et ils lui ont fixé un rendez-vous pour une procédure de pontage avec un chirurgien cardiologue renommé de la Clinique Cleveland.

En l'occurrence, Dick avait lu *l'Étude Chinoise*, le travail brillant de T. Colin Campbell sur la nutrition et la maladie. Il était intéressé par les chapitres qui décrivaient mon travail, et il a fini par me contacter. Le 9 octobre 2005, Dick et sa femme Rosalind sont venus à Cleveland pour une séance de conseil. Ils ont décidé d'essayer mon approche au moins jusqu'au rendez-vous de décembre avec le chirurgien. Lorsque le chirurgien a appelé pour dire qu'il avait une plage de rendez-vous qui venait de se libérer de manière inattendue dans son agenda et qu'il a fixé à Dick un rendez-vous plus tôt, au 26 octobre, Dick a réfléchi, mais a décidé d'adhérer à notre programme pour au moins deux mois. Au moment où le chirurgien a appelé, juste onze jours après notre séance de conseil, il ne ressentait plus de douleur thoracique durant son exercice de marche. Finalement, il a annulé la chirurgie, même si le chirurgien l'avait averti que sans traitement, il avait 10 pour cent de risque de décéder cette année-là.

Trois semaines après la séance initiale de conseil, le cholestérol total de Dick était de juste 101 mg/dL, et son taux de LDL (mauvais cholestérol) était de 49 mg/dL. Tous ses chiffres apparaissaient excellents. Je l'ai appelé tous les sept à dix jours pour évaluer son progrès. À chaque fois, il mentionnait de nouvelles activités—ski de randonnée, puis randonnée en raquettes—qu'il pratiquait de manière importante, en diminuant l'intensité si elle lui causait de l'angor. En janvier 2006, onze semaines après sa visite de conseil, Dick m'a dit qu'un dégel en janvier avait rendu le ski et la randonnée en raquettes impossibles, alors il avait emprunté la piste de course du lycée. Il faisait 1.6 km de jogging pour la première fois depuis plus d'un an et n'avait aucune douleur thoracique.

Les histoires de John Oerhle et de Dick Dubois révèlent à quelle rapidité et avec quelle puissance le corps peut s'auto-guérir d'une maladie dévastatrice. Et elles mettent en évidence un point sur lequel je ne cesse d'insister: les patients avec une maladie coronarienne stable devraient faire attention à l'approche de "la solution rapide" de la chirurgie de pontage coronarien et des stents, qui posent des risques importants de complications et de mortalité. Il faudrait qu'on leur offre la possibilité d'un changement intensif de style de vie pour douze semaines dans le cadre d'un essai clinique raisonnable. S'ils se consacrent au programme avec un engagement sans faille, nombreux sont ceux qui éviteront totalement le besoin d'une intervention chirurgicale. J'ai toujours cet objectif naïf que j'avais lorsque j'ai commencé cette recherche. Nous avons montré que le premier tueur de la civilisation occidentale peut être aboli, par la consommation d'une alimentation végétarienne. Mais nous pouvons faire beaucoup plus. Si le public adoptait cette approche pour la prévention de la maladie, si, par millions, les Américains abandonnaient leur alimentation toxique et apprenaient une approche vraiment saine de la nutrition, nous pourrions en grande partie limiter toutes ces maladies de l'extravagance nutritionnelle—les AVC, l'hypertension, l'obésité, l'ostéoporose, et le diabète de l'adulte. Parallèlement, nous verrions une réduction marquée des cancers du sein, de la prostate, du côlon, du rectum, de l'utérus, et des ovaires. La médecine pourrait renoncer à la place primordiale qu'elle donne aux médicaments et aux interventions. La prévention, et non l'intervention désespérée, serait à l'ordre du jour.

Même moi, je ne suis pas assez optimiste pour croire que ceci pourrait se produire du jour au lendemain—que la population entière des États-Unis passerait à un régime végétarien dès l'instant où ses avantages seraient

vastement connus. Mais nous pouvons y arriver. La première étape consiste à éduquer le public, à enseigner la vérité que nous connaissons au sujet de la nutrition et des ravages que cause le régime alimentaire occidental.

Dans mes fantasmes, par exemple, j’imagine une utilisation répandue du test du tourniquet de l’artère brachiale (BART), qu’utilisait le Dr Vogel, qui pourrait avoir l’effet si dévastateur de prouver les dommages que peut occasionner juste un seul repas. Si les écoles publiques étaient forcées à ne servir que des repas qui causent un résultat positif au test BART (c’est-à-dire une dilatation artérielle maintenue), si les restaurants avaient l’obligation de nous informer de quels éléments d’un menu causent un résultat positif au test BART et lesquels donneront un résultat négatif, si l’étiquetage des aliments préemballés présentait des informations sur leur statut BART, nous aurions accompli beaucoup de chemin dans notre tâche d’éclairer les citoyens et de les aider à décider en connaissance de cause d’améliorer ou de détruire leur santé. Bien que mon fantasme au sujet du BART puisse ne jamais devenir réalité, l’idée fondamentale est que le point de départ est que nous devons commencer à éclairer le public.

Ensuite, peut-être, nous pouvons lentement mettre en place des changements institutionnels. Par exemple, nous pouvons nous rapprocher des compagnies d’assurance, des employeurs et des représentants des travailleurs avec une modeste proposition: les patients cardiaques programmés pour une intervention mécanique de pontage coronarien ou de pose de stent devraient d’abord commencer par essayer douze semaines du traitement qui arrête et fait reculer la maladie —un régime alimentaire végétarien, plus, si nécessaire, un traitement avec un médicament anti-cholestérol. Chez des patients se conformant totalement, nous assistons à la disparition de l’angor en seulement quelques semaines, et les résultats aux épreuves de l’effort peuvent redevenir normaux au bout de huit à dix semaines, alors les résultats seraient clairs pour toutes les personnes impliquées: pour la majorité des patients, l’intervention mécanique dangereuse, coûteuse, serait rendue inutile.

Ce que je propose nécessiterait des changements révolutionnaires dans le monde de la médecine. Mon père avait l’habitude de faire remarquer qu’aussi longtemps que la médecine sera pratiquée comme un travail de service payant, la médecine préventive complète ne deviendra jamais la force motrice dans la vie d’un médecin. Il avait raison. Comme je l’ai discuté dans le

Chapitre 1, aucune incitation à adopter des styles de vie plus sains ne fait partie intégrante du système.

J'ai demandé une fois à un jeune cardiologue interventionnel pourquoi il ne recommandait pas à ses patients un programme de nutrition qui pouvait arrêter et faire reculer leur maladie, et il a répondu avec une question franche: "Saviez-vous que mes frais facturés l'année dernière dépassaient cinq millions de dollars?"

Ceci doit changer. La volonté collective et la conscience de ma profession est mise à l'épreuve comme jamais auparavant. Maintenant, c'est le moment pour un travail légendaire.

Ceux d'entre nous qui pratiquent la médecine doivent s'engager dans un nouveau pacte avec le public. Nous ne devons jamais sous-estimer la capacité du profane à adopter des styles de vie plus sains. Nous devons dire la vérité. Nous devons renoncer à ce que la médecine se consacre à des procédures et nous féliciter de la prévention. Nous devons nous réjouir de transmettre la connaissance qui donne aux individus les moyens de prendre le contrôle de leur propre santé.

Le défunt Dr Lewis Thomas, un médecin hautement respecté et un philosophe médical révérend, a fait une conférence en 1986 à la Clinique Cleveland. Il a fait référence à la magie mécanique disponible dans le traitement de la maladie vasculaire— les procédures d'angioplastie et de pontage coronarien—comme "une technologie à mi-chemin. Il a affirmé qu'une approche mécanique à une épidémie métabolique, biochimique n'était pas la réponse. Le Dr Thomas a aussi signalé qu'il y aurait par la suite pour le médecin un défi moral et éthique: celui de renoncer à cette technologie à mi-chemin en faveur de remèdes métaboliques et biochimiques plus sûrs.

Ce moment, c'est maintenant. Le poids des preuves scientifiques et de l'opinion publique prévaudront, une fois que la vérité sera connue.

Et finalement, nous pouvons commencer à enseigner aux gens comment marcher le long du bord de la falaise, au lieu d'essayer désespérément de les sauver après qu'ils soient tombés.

Avec cette approche, la guerre contre nos maladies les plus dévastatrices peut être gagnée.

Deuxième Partie

La Joie de Manger

Des Stratégies Simples

COMME VOUS L'AVEZ DÉJÀ APPRIS, mon programme de nutrition est assez différent de la plupart des autres. Il ne s'agit pas de faire de modestes changements pour ralentir la progression de la maladie cardiaque. Il s'agit de s'embarquer dans un changement de style de vie important qui va en fait *arrêter* la progression de la maladie et sélectivement *inverser* ses effets. Le fait que les patients assument eux-mêmes le contrôle complet de leur maladie est indispensable à la réussite du programme. Eux seuls ont la capacité à l'abolir. Eux seuls, en respectant mes directives de nutrition, ont la possibilité, de garantir qu'au fil du temps, les effets bénéfiques se développent et persistent. Ils traitent plus que les symptômes de la maladie cardiaque. Ils traitent sa cause profonde—et avec elle, la cause profonde d'un grand nombre d'autres maladies chroniques. L'objectif du programme, je le répète, est de maintenir le taux de cholestérol total en dessous de 150 mg/dL en utilisant une alimentation végétarienne et si nécessaire, un médicament anti-cholestérol. Et le souci du détail est essentiel. Dans ce programme, nous éliminons complètement l'ingestion de tous les matériaux de construction de l'athérosclérose. *Il n'y a pas d'exceptions*. Les patients doivent effacer la phrase "Ce petit peu ne peut pas faire de mal" de leur vocabulaire et de leur pensée. Comme nous l'avons appris, le contraire est vrai: chaque petite quantité *peut* faire du mal— et le fait.

À ce stade, si vous êtes comme la plupart des patients que je rencontre en personne, vous êtes probablement en train de penser quelque chose comme ceci: "Comment diable est-ce que je pourrai abandonner les cheeseburgers, les frites, le steak, la mayonnaise, le fromage, l'huile d'olive, et toutes les choses que j'aime?" L'un de mes amis, un avocat, était tellement rebuté par l'idée d'abandonner tous ces aliments qu'il m'a demandé s'il ne pouvait pas continuer à manger son alimentation riche en matière grasse jusqu'à ce qu'il développe les symptômes de la maladie coronarienne—et puis arrêter à ce moment-là. Je l'ai dissuadé d'utiliser cette approche en lui expliquant que chez

un patient sur quatre patients atteint de maladie cardiaque, le premier symptôme est la mort subite.

Cependant, il ne fait aucun doute que l'alimentation occidentale type riche en matière grasse soit appétissante. Et son aspect appétissant est renforcé par l'environnement alimentaire toxique qui nous entoure. Les publicités qui nous bombardent présentent des aliments avec un contenu en matière grasse beaucoup plus élevé que le niveau recommandé par nos agences de santé gouvernementales—et ce niveau-là lui-même est trop élevé pour une santé optimale. Les écoles de cuisine qui forment des chefs qui seront finalement responsables de restaurant, d'hôtel, et de cuisine d'établissement ne leur apprennent pas à préparer des repas sains, savoureux, intéressants qui contiennent seulement 10 pour cent de matière grasse. Collectivement, les médias; l'industrie de la viande, de l'huile et des produits laitiers; les chefs les plus renommés et les auteurs de livres de cuisine et notre propre gouvernement ne présentent pas un conseil précis sur la manière la plus saine de manger.

Et il ne s'agit pas seulement de mauvaise information. La vérité est que nous sommes dépendants de la matière grasse—littéralement. Des récepteurs dans nos cerveaux expliquent nos addictions à la nicotine, à l'héroïne, et à la cocaïne, et des envies similaires ont été identifiées pour la matière grasse et le sucre aussi.

La manière de rompre avec l'habitude de la matière grasse est de s'abstenir entièrement de la manger— juste comme ceux qui utilisent la nicotine, l'héroïne la cocaïne doivent les arrêter une fois pour toutes. Nous avons tous vu ce qui se passe avec beaucoup de gens qui suivent des régimes à matière grasse réduite afin de perdre du poids. Un régime qui permet même une modeste quantité de matière grasse d'origine animale, de produit laitier et d'huile continue à nourrir l'habitude. L'envie reste. Et au moment où le régime se termine, ou plus fréquemment, échoue— la personne au régime retourne fréquemment à ses anciennes habitudes et reprend tout le poids qu'elle a perdu.

Il y a environ une décennie, le Centre Monell de Recensement des Produits Chimiques de Philadelphie a testé l'effet que la consommation de matière grasse a sur notre envie d'en consommer. Dans l'expérience de Monell, des volontaires sains ont été séparés en trois groupes. Un groupe a continué à manger une alimentation américaine type riche en matière grasse. Un second

groupe a mangé une alimentation dans laquelle la matière grasse a été réduite pour compter pour 20 pour cent des calories totales. Dans l'alimentation du troisième groupe, le niveau de matière grasse a été maintenu à 15 pour cent ou moins. À la fin des douze semaines, le premier et le second groupe avaient envie de matière grasse plus que jamais. Mais ceux qui avaient consommé moins de 15 pour cent de matière grasse alimentaire sur cette période avaient complètement perdu leur envie de matière grasse.¹

La raison pour laquelle les régimes alimentaires pour la perte de poids sont des échecs est la même raison pour laquelle le rétablissement actuel de la maladie cardiaque échoue: les patients continuent à consommer de la matière grasse. Ils peuvent en consommer un peu moins que ce qu'ils le faisaient avant que leur maladie cardiaque soit diagnostiquée, mais c'est encore la même matière grasse qui a blessé leurs artères en premier lieu. Leur maladie cardiaque continue à progresser.

Les personnes dans mon étude de recherche ont maintenu leur matière grasse alimentaire à des niveaux très bas. (Bien que mon plan de nutrition ne nécessite pas de comptage des calories, ma recherche montre qu'un régime alimentaire établi à partir des catégories d'aliments recommandées maintient la consommation de matière grasse à 9 à 11 pour cent des calories totales consommées.) Juste comme ceux de l'étude du Centre Monell, mes patients ont perdu leur envie. Au bout de douze semaines, ils ne se sentaient plus comme s'ils étaient dans un état permanent de négation, et ils ont commencé à tirer les myriades d'avantages de l'élimination des matières grasses de leur nutrition. C'est un changement de style de vie qui fonctionne.

Toutefois, je reconnais que ce n'est pas facile de changer. Selon mon expérience, il y a quatre principales difficultés qui confrontent ceux qui s'embarquent dans ce programme. Au fil des ans, nous avons identifié une multitude de stratégies pour faire face à chacune d'entre elles:

1. **Vous avez envie de matière grasse.** Gardez confiance. Comme je l'ai expliqué plus haut, cette envie disparaîtra au bout de trois mois sans consommer de matière grasse. (Par "pas de matière grasse," j'entends pas de graisse animale, pas de matière grasse de produits laitiers ni d'huile— pas de matière grasse additionnelle au-delà des quantités naturellement présentes dans les légumes, les fruits et les grains.) Vous développerez un goût pour les parfums naturels de la nourriture et vous découvrirez de nouvelles herbes, épices, et sauces pour

l'assaisonnement. Manger sans risque dans cette culture est un défi quotidien, mais le souci du détail garantit le succès. Et souvenez-vous, vous devriez toujours vous méfier des produits à “zéro pour cent de matière grasse par portion” comme les vinaigrettes, les substituts de beurre, la mayonnaise et les pâtisseries. Il se peut qu'ils en contiennent moins de 0.5 gramme par portion, mais ce petit peu est suffisant pour garantir que vous continuerez à avoir des envies de matière grasse. Il peut aussi augmenter votre apport en matière grasse à plus de 20 pour cent des calories que vous consommez, ajoutant chaque année des kilos de graisses obstruant les artères à votre alimentation.

2. **Vous êtes invités à manger à la maison de quelqu'un.** Si la personne qui vous invite est un ami proche, ceci ne devrait pas être un problème. Mais si c'est une personne que vous ne connaissez pas bien, cela peut paraître étrange au début. La candeur est essentielle dans cette situation — et bien sûr la politesse fondamentale. Expliquez à vos hôtes au moment de l'invitation que vous suivez un plan de nutrition inhabituel et que vous ne mangez ni viande, ni poisson, ni gibier, ni produits laitiers, ni huiles.

Insistez sur le fait que vous apprécieriez beaucoup leur compagnie et que vous aimeriez beaucoup venir, mais que vous ne voulez pas leur occasionner d'effort supplémentaire pour vous. Vous pourriez suggérer que vous pouvez manger avant d'arriver, puis vous joindre au dîner pour un verre de vin. Presque toujours, l'hôte insistera pour que vous veniez manger, aussi, et demandera ce que vous pouvez manger. Dans ce cas, dites-lui que vous seriez contents de partager juste une simple salade et de pain— ou que de simples légumes à la vapeur ou une pomme de terre au four seraient juste très bien. (Peut-être c'est une évidence, mais vous devriez toujours éviter d'insister sur la question de votre alimentation avec les autres, à moins qu'ils n'aient l'air véritablement intéressés.)

3. **Vous devez manger dehors dans un restaurant.** Les restaurants peuvent être mortels si vous ne réfléchissez pas à l'avance. C'est une bonne idée d'apprendre à connaître plusieurs restaurants dans votre région qui fournissent déjà ou sont prêts à préparer un repas “sans risque” que vous apprécierez. Si vous devez manger dans un

restaurant que vous ne connaissez pas, essayez d'appeler le chef ou le patron quelques heures auparavant— ou même avant, si vous le pouvez. Expliquez que vous avez besoin d'un repas qui ne contient aucun aliment d'origine animale, et pas d'huile. Ils pourraient vous surprendre: très souvent, les restaurateurs sont assez contents d'être confrontés au fait de devoir vous accommoder. Et vous serez toujours content de les avoir prévenus à l'avance.

4. **Vous êtes en déplacement, soit dans votre pays, soit à l'étranger.** Les compagnies aériennes peuvent être réceptives à des demandes spécifiques de repas végétariens sans matière grasse, mais elles ont souvent besoin d'un rappel vingt-quatre heures avant le décollage. Bien sûr, vous avez toujours l'option de préparer vous-même un pique-nique qui correspond exactement à vos critères. Quant aux restaurants dans des endroits que vous ne connaissez pas, utilisez les mêmes tactiques que vous utilisez chez vous: essayez d'appeler à l'avance et de faire savoir au chef ou au patron le genre de repas dont vous aurez besoin.

Vous trouverez sans aucun doute vos propres stratégies. Mon patient Anthony Yen, qui voyage partout dans le monde pour son travail, a fait particulièrement preuve d'ingéniosité durant les vingt années passées à suivre le programme. Entre autres, il a créé un jeu de cartes qui demandent—dans plusieurs langues—des aliments d'origine végétale qui ne contiennent pas d'huile. De cette manière, peu importe où il se trouve dans le monde, il peut demander avec assurance le genre de repas qu'il veut.

Mais si sa planification préalable échoue, Anthony est parfaitement capable d'improviser. Il n'y a pas très longtemps, il est sorti dîner avec son fils et il a commandé un repas simple de légumes dans un restaurant chinois. Lorsque la nourriture est arrivée, cependant, il pouvait voir qu'il y avait de l'huile dessus. La solution d'Anthony: il a commandé deux bols d'eau chaude, et a lavé les légumes de l'huile. Satisfait du fait que ceci respectait maintenant ses normes, il a consommé le repas sans huile avec plaisir.

Parfois, il n'y a pas de telle solution disponible. Durant un récent voyage en Extrême-Orient, la compagnie aérienne a oublié d'embarquer le repas spécial d'Anthony. Dans ce cas, il n'a rien mangé du tout qu'une paire de bananes pour la totalité du vol de vingt-quatre heures. Anthony, incidemment, mentionne un avantage secondaire de la nutrition végétarienne: il ne souffre plus de

décalage horaire. Il signale que: “Il lui fallait dix semaines pour se remettre d’un voyage en Chine.” “Depuis que je suis le programme Esselstyn, je ne souffre plus de décalage horaire.” Je n’ai pas de raison scientifique de croire que mon plan de nutrition est en fait responsable de ceci, mais je suis content de m’en attribuer le mérite.

Chez nous, ma femme, Ann, est la cuisinière, et durant les vingt dernières années, elle a beaucoup appris sur comment concocter des repas merveilleux qui respectent les normes strictes de mon plan de nutrition. Durant les soixante à quatre-vingt-dix minutes des séances de conseil que je fais pour tous les patients potentiels et leurs épouses, Ann partage ses propres expériences et ses observations sur comment préparer des plats et des menus qu’ils savoureront jusqu’à la fin de leurs jours. Dans les chapitres suivants, elle va faire la même chose pour vous. Elle va décrire ses principes généraux et les techniques pleines d’imagination qui vous aideront à préparer de délicieux repas nourrissants pour toute une vie de nutrition saine.

Souvenez-vous—Je ne le dirai jamais assez—*le souci du détail est essentiel*. Si vous mangez de cette merveilleuse nouvelle manière, vous ne développerez jamais la maladie cardiaque. Si vous avez déjà la maladie cardiaque, vous la vaincrez. C’est la promesse que je vous fais, le résultat de tout ce que j’ai appris. Faites attention. Vous êtes le maître de la situation.

Conseil d'Ann Crile Esselstyn

AU DÉBUT, les changements que vous êtes sur le point de faire peuvent paraître démesurés. Après tout, vous allez devoir abandonner les habitudes alimentaires de toute une vie, et vous devrez presque certainement dire adieu à certains aliments que vous adorez. Mais comme nous l'avons appris par une longue expérience, une attitude positive crée des miracles. Les goûts changent lorsque vous éliminez les matières grasses. En très peu de temps, la nourriture saine ne sera plus ce que vous *devriez* manger mais ce que vous *aimez* manger. Au fur et à mesure que le temps passe, les salades avec des vinaigrettes huileuses et les pizzas épaissies par des fromages ne semblent juste plus très attrayants. Une poignée de tomates cerises devient un plaisir autant que ce qu'était auparavant un gâteau. Une pizza sans fromage ou du pain complet couvert de tranches de pêches pourraient bien devenir vos mets préférés.

Comme mon mari l'a déjà bien souligné, c'est le souci du détail qui rend ce programme si puissant. Mais quelques principes généraux sous-tendent les détails, et il est important de les comprendre. En clair, une alimentation végétarienne contient:

- Une teneur en matière grasse de l'ordre de 9 à 12 pour cent de la totalité des calories consommées, aucune tirée d'huiles ajoutée ni de produit laitier ou d'origine animale.
- Pas de cholestérol.
- Une quantité minimale de radicaux libres—ces substances chimiques qui sont nocives pour le corps et tellement courantes dans l'alimentation occidentale type.
- Beaucoup d'antioxydants, des composés naturels qui neutralisent les radicaux libres et fournissent des quantités généreuses de fibre. (La fibre a deux grands bénéfices: elle est essentielle pour la santé, et elle aide à vous couper la faim.)

Si vous avez une maladie cardiaque—ou si vous ne souhaitez jamais en développer une—il est important de saisir ces règles absolues:

Les règles:

1. Ne mangez pas de viande.
2. Ne mangez pas de poulet, même pas le blanc.
3. Ne mangez pas de poisson
4. Ne mangez *aucun* des produits laitiers. Cela veut dire pas de lait écrémé, pas de *yaourt* à faible teneur en matière grasse, pas de sorbet, et pas de *fromage* du tout.
5. Ne mangez pas des œufs. Cela comprend les blancs d'œufs et même les substituts d'œufs qui contiennent des blancs d'œufs.
6. N'utilisez *pas du tout* d'huile. Pas même de l'huile d'olive vierge ou de l'huile de colza.
7. Utilisez uniquement des produits de céréales complètes. Cela veut dire pas de produits de farine blanche. Assurez-vous que la liste des ingrédients contienne une phrase comme "blé complet" ou "céréale complète". Évitez la semoule et la farine de blé, qui sont naturellement blanches. Utilisez du riz brun.
8. Ne buvez pas de jus de fruits. (C'est bien de manger des fruits, ou d'utiliser de petites quantités d'un jus de fruit dans des recettes ou pour parfumer des boissons.)
9. Ne mangez aucune noix (bien que si vous n'avez pas de maladie cardiaque, vous pouvez de temps en temps manger des noix.
10. Ne mangez pas d'avocats. Cela comprend le guacamole!
11. Ne mangez pas de noix de coco.
12. Mangez des produits à base de soja avec prudence. Beaucoup sont hautement transformés et riches en matière grasse. Utilisez du tofu

“allégé”. Évitez le fromage de soja, qui contient presque toujours de l’huile et de la caséine.

13. Lisez l’Étude Chinoise de T. Colin Campbell avec Thomas M. Campbell II (BenBella Books).

Gardant ces règles à l’esprit, le reste du monde des fruits et légumes est à vous pour que vous en profitiez, et c’est un monde très riche, comme vous l’apprendrez.

Quelques mots au sujet du sel: nous ne l’utilisons pas. Et nous ne l’incluons pas dans nos recettes, du fait que la plupart des patients de mon mari ont une maladie cardiaque et de l’hypertension, et le sel peut aggraver la blessure. Nous avons trouvé que la plupart des patients s’adaptent volontiers à la saveur naturelle d’une alimentation végétarienne sans sel.

Si le sel vous manque, essayez le vinaigre, le citron, le poivre, Mrs Dash (une marque qui propose différents mélanges d’épices), le Tabasco, ou autres sauces piquantes. Si le sel vous manque *toujours*, essayez d’ajouter un petit peu de Bragg Liquid Aminos (disponible dans les supermarchés de produits diététiques), le Miso Blanc Doux de South River, ou de la Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium. Essayez de limiter votre consommation de sodium à 2 000 mg par jour. Vos choix lorsque vous connaissez le contenu des différents assaisonnements. Quelques comparaisons utiles:

- Le sel de mer, 1 cuillère à café: 2 360 mg de sodium
- La Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium, 1 cuillère à café: 700 mg de sodium
- Bragg Liquid Aminos, 1 cuillère à café: 233 mg de sodium
- Le Miso Blanc Doux de South River, 1 cuillère à café: 115 mg de sodium

Il est utile de simplifier le petit-déjeuner et le déjeuner — et presque toujours les mêmes chaque jour. Des recettes spécifiques suivent dans les chapitres à venir. Mais il y a de nombreuses façons utiles de penser comment vous pouvez les combiner. Par exemple, de bonnes bases pour le petit-déjeuner comprennent des céréales comme les bons vieux flocons d’avoine, une marque de blé filamenteux sans sucre ajouté ou un produit comme les flocons au son de blé de Grape-Nuts pour ajouter du croquant. Vous pouvez

recouvrir vos céréales Grape-Nuts pour leur donner du croquant. Vous pourriez aussi ajouter des raisins, une banane, ou un autre fruit. Un peu de jus de pomme, du cidre, ou une orange fraîche ou du jus de pamplemousse (inclure des morceaux de fruits) est délicieux à la place du lait. Mais vous pouvez aussi manger votre céréale avec du lait d'avoine, du lait d'amandes, et du lait de soja à 0% de matière grasse. Et les céréales sont loin d'être la seule option de petit-déjeuner. Les crêpes faites de farine de blé complet (ne contenant pas d'œufs et pas d'huile) sont vraiment bonnes! Du pain grillé aux céréales complètes garni de pêches fraîches d'été bien mûres est en tête de liste de ma propre liste de petits-déjeuners outrageusement bons. Vous devriez aussi essayer les bananes en tranches, les mangues mûres, les fraises, et autres fruits sur un toast. Sortez des sentiers battus. Pourquoi ne pas petit-déjeuner avec une soupe de lentilles ou de pois ou bien—mon personnel préféré —des restes de salade?

Commencez autant de repas que possible avec des salades. Ils sont sains et nourrissants, et merveilleusement rassasiants. Ajoutez tous les légumes que vous pouvez. La sauce à salade peut être difficile au début, maintenant que vous ne mangez plus d'huiles du tout. Il est important d'en trouver une que vous aimez, alors passez du temps à expérimenter. Nous nous sommes mis à aimer des salades assaisonnées simplement avec une combinaison de vinaigre balsamique et d'houmous qui ne contient pas de tahini (qui a une haute teneur en matière grasse). Nous avons trouvé deux bonnes variétés commerciales d'houmous sans matière grasse— une de la marque Sahara Cuisine et l'autre de la marque Oasis Mediterranean Cuisine (voir l'Annexe 1) — ou vous pouvez faire le vôtre, en utilisant des pois chiches, du citron, et de l'ail. Mélangé avec un peu de jus de citron ou de citron vert et un peu de moutarde, il fait une savoureuse sauce à salade.

Essayez de simplifier votre déjeuner: une salade, une soupe, et du pain ou des sandwiches. Pour ces derniers, pensez créatif. Food for Life fait un wrap sans matière grasse qui est en vente partout (sous le nom de marque Ezéchiel 4:9), et vous pouvez le tartiner d'houmous sans matière grasse. Garnissez le wrap tartiné d'houmous avec une combinaison d'ingrédients qui vous plaisent: de la coriandre hachée, des oignons verts, des carottes râpées, des concombres, des tomates, des poivrons, du maïs surgelé décongelé, des haricots, des brocolis cuits, des champignons, des épinards, ou de la laitue. Roulez-le en forme de saucisse, coupez le en deux, mettez-le sur une plaque

de cuisson et faites-le cuire au four à 232°C environ dix minutes, jusqu'à ce que le wrap soit croustillant. Fabuleux!

Au dîner, nous recommandons vivement une autre salade saine et une variété de légumes de saison frais. Mais il y a de nombreuses autres options. Les champignons portobello cuits au four ou sur le grill avec n'importe quelle sauce barbecue ou Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium et un peu de vinaigre balsamique sont délicieux et ressemblent à un morceau de viande. Ils sont très bien comme "hamburgers" aussi, sur du pain complet ou sur des petits pains faits par Ezéchiel.

Notre propre premier plat préféré est haricots noirs et riz. Nous l'utilisons pour les invités, du fait qu'il est esthétique et que presque tout le monde l'aime. Les ingrédients: des haricots noirs en boîte, du riz brun, des tomates en morceaux et leur jus, un oignon haché en morceaux, des grains de maïs surgelés décongelés dans de l'eau chaude, des poivrons rouges, jaunes, ou verts hachés, des carottes râpées, des châtaignes d'eau, de la coriandre hachée et de la roquette, de la Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium, et une sauce salsa. Faites chauffer les haricots. Mettez tous les légumes hachés dans des plats individuels. Versez le riz à la cuillère dans votre assiette, mettez votre sélection d'ingrédients en pile haute par-dessus, et nappez de Sauce de soja Tamari et/ou de sauce salsa. Conservez les restes dans un bol et utilisez-les pour une salade le jour suivant, en ajoutant du vinaigre balsamique. Le paradis!

Parfois, les aliments les plus simples sont les meilleurs. Vous pouvez faire cuire au four des oignons Vidalia, avec un couvercle, à feu doux. Plus ils ont cuit longtemps, plus ils sont sucrés. Mangez-les nature ou avec du riz ou des pommes de terre au four. Les patates douces sont délicieuses et les yams aussi, rassasiants et incroyablement faciles à préparer. Tout ce dont vous avez besoin est de vous souvenir de les mettre au four suffisamment tôt, du fait qu'elles mettent au moins une heure à cuire. Un autre repas qui est délicieux, simple, et rapide — et même joli — est le couscous de blé complet avec la sauce à spaghetti Muir Glen aux champignons portobello et des petits pois surgelés. Ajoutez le couscous à l'eau bouillante et regardez-le se transformer en quelques secondes. Dégelez les petits pois sous l'eau chaude et disposez-les à la cuillère de manière décorative autour du couscous en sauce. C'est un dîner instantané!

Une grande partie des aliments que vous mangerez dans ce plan de nutrition seront des légumes frais et des fruits, des légumineuses, et des céréales complètes. Mais il y a aussi des produits emballés qui peuvent ajouter du goût à votre cuisine (voir l'Annexe I et II pour des suggestions et des ressources). Beaucoup d'entre eux sont sans risque et délicieux. Cependant, examinez avec attention les étiquettes. Plus spécifiquement: *Lisez les ingrédients.*

Si vous voyez un des mots ou une des phrases suivantes sur l'étiquette – glycérine, hydrogéné, partiellement hydrogéné, mono ou diglycérides, évitez le produit. Ce sont autant de formes insidieuses de matière grasse. L'aliment démoniaque de Snackwell biscuits "sans matière grasse" indique 0 gramme de matière grasse sur la déclaration nutritionnelle de tous les emballages. Mais si vous lisez les ingrédients, vous remarquez que la glycérine est la cinquième de la liste. De même, la sauce à salade piquante sans matière grasse de Kraft et la sauce à salade Ranch de Wishbone indiquent toutes les deux huile de soja dans leurs ingrédients. Mais parce que la taille de portion est petite, ces produits peuvent tout-de-même s'appeler "sans matière grasse", selon les normes du gouvernement (moins de 0.5% de matière grasse par portion). *Lisez les ingrédients.*

Une société qui s'appelle Edward & Sons fait des petits gâteaux sans huile au riz brun avec de nombreux parfums (oignon ail, Sauce de soja Tamari et sésame, et sans sel). Mais faites attention! La même société fait des petits gâteaux grillés avec de l'huile de tournesol ajoutée. *Lisez les ingrédients.*

Même si vous pensez être familier avec un produit, faites attention à ne pas devenir complaisant. Les biscuits Grape-Nuts, par exemple, sont sans huile. Alors les biscuits Grape-Nuts n'en contiennent pas non plus, n'est-ce pas? C'est faux! Ils contiennent de l'huile végétale. Évitez-les. Guiltless Gourmet fait des chips de maïs cuits au four qui ont de l'huile de tournesol ajoutée. *Lisez les ingrédients.*

En ce qui concerne les céréales, vous devriez manger uniquement des produits aux céréales complètes. Il y a beaucoup de céréales complètes familières: le blé complet, le blé boulgour, l'avoine complète, l'orge complète, le sarrasin, le maïs complet, le riz sauvage, le riz brun. Il y a aussi des choix moins connus: le kamut, le quinoa, l'amarante, le millet, l'épeautre, le teff, le triticale, le blé farro. Mais il est souvent difficile de trouver quelles céréales sont complètes et lesquelles ne le sont pas. La couleur n'est pas une

indication; l'avoine complète est de couleur claire, par exemple, et les farines raffinées peuvent être foncées par l'ajout de mélasses.

Ici, encore, examinez les étiquettes de près. Recherchez “100 pour cent complet.” Les produits décrits comme multicéréales, blé concassé, sept céréales, moulus avec une meule en pierre, 100 pour cent blé, farine enrichie, ou semoule de maïs dégermé, ne sont *pas* des céréales complètes. Le pain pumpernickel est fait avec des farines de seigle et de blé, mais il est rarement complet.

Il peut aussi être difficile de trouver un pain complet qui ne contient pas d'huile ni de sirop de maïs à haute teneur en fructose. Great Harvest Bakery fait de nombreux pains qui sont parfaits, et beaucoup de pains de seigle vendus en épicerie ne contiennent pas d'huile. Les pains Ezékiel 4:9 aux céréales germées sont au rayon des surgelés de la plupart des supermarchés de santé, et dans de plus en plus de supermarchés ordinaires, et on les trouve sous de nombreuses formes—depuis en miches tranchées (particulièrement bonnes grillées), jusqu'en tortillas et en pains à hamburger ou en petits pains pour hot dogs. *Lisez les ingrédients.*

Il y a trois ustensiles de cuisine que nous avons trouvé indispensables. L'un est le cuiseur à riz. Vous mettez le riz dans l'eau et tout simplement, vous partez; le riz se cuit tout seul, sans souci, et vous pouvez même le préparer à l'avance. Le second est une râpe de cuisine microplane, que vous pouvez trouver dans un bon magasin d'ustensiles de cuisine. Elle rend la tâche de râper le zeste d'un fruit non seulement facile mais amusante. (Et voici une astuce pour râper le zeste: utilisez des oranges, citrons verts et citrons bios.) Le troisième est un presse-agrumes, qui extrait le jus des citrons et citrons verts les plus secs. Ceux qui sont en bois sont mes préférés.

Finalement, quelques mots au sujet de combien vous devriez manger.

Si vous mangez une alimentation végétarienne, sans huile, avec des céréales complètes, beaucoup de légumes à feuilles vertes et avec tous les légumes colorés, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter au sujet de votre poids. Aucun calcul ou comptage de calories ne sera nécessaire. Presque tout le monde perd du poids avec le changement de régime alimentaire. Cependant, si vous laissez les grains complets, les féculents et les desserts dominer, il se peut que vous commenciez à reprendre du poids. Si cela se produit, réduisez

simplement les céréales et les féculents, augmentez votre consommation de feuilles vertes et de légumes riches en couleurs, et diminuez les desserts.

Et souvenez-vous que l'exercice compte. Plus vous pouvez en faire, mieux c'est. Durant mes années dans l'enseignement, j'ai réussi à courir (souvent dans l'obscurité en hiver) et à faire de la musculation (habituellement avant de partir à l'école). Maintenant, je m'offre le luxe d'avoir le temps pour les cours de yoga, la course ou le ski de fond, et un peu d'altérophilie. Essy nage facilement 1.6 km par jour, fait de l'altérophilie, et du vélo trois fois par semaine. Marcher, monter des escaliers—simplement bouger fera une différence. C'est bénéfique pour le système immunitaire, aide à prévenir les AVC et les crises cardiaques, l'ostéoporose et la démence, inhibe le développement du cancer, et bien sûr permet de rester mince.

Le message fondamental est simple— et bienvenu pour ceux qui se sont battu pour leur poids toute leur vie: lorsque vous mangez une alimentation végétarienne, sans huile, avec des céréales complètes, votre corps trouvera son propre poids idéal. Vous n'aurez jamais de problème de poids.

Laissez votre appétit être votre guide!

Rupture du Jeûne



PRENEZ UN PETIT DÉJEUNER. Prenez un petit déjeuner même si vous ne l'avez jamais fait auparavant. Vous aurez plus d'énergie et vous éviterez la faim de début d'après-midi. Finalement, tout le monde développe son préféré personnel.

Nous avons découvert qu'un bon nombre des patients d'origine d'Essy ont mangé la même chose chaque matin pendant presque vingt ans. Don Felton ne manque jamais ses 23 g de son d'avoine et 20 g de gruau d'avoine à cuisson rapide cuits à l'eau au micro-ondes trois minutes, puis saupoudrés d'Equal. Evelyn Oswick aussi mange le même petit déjeuner depuis vingt ans. Elle l'appelle son "meilleur repas de la journée."

Le Meilleur Repas de la Journée d'Evelyne

1 banane

90 g de bons vieux flocons d'avoine

raisins secs

jus de pomme

Coupez une banane en tranches au fond d'un saladier adapté au micro-ondes. Ajoutez 88 g de flocons d'avoine. Répandez des raisins secs sur le dessus et

recouvrez de jus de pomme. Mettez au micro-ondes pendant 1 minute 30 secondes.

Le Gruau d'Avoine aux Légumes d'Anthony

Anthony Yen inclut des légumes dans son petit-déjeuner quotidien.

25 g de bons vieux flocons d'avoine

25 cl d'eau

3 poignées d'épinards frais, ou 300 g de légumes mélangés surgelés

Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium (optionnel)

Mettez l'avoine, l'eau et les épinards dans un saladier adapté au micro-ondes. Mettez un couvercle et faites cuire 4-5 minutes au micro-ondes. Recouvrez de Sauce de soja Tamari.

Le Petit-déjeuner des Esselstyn

Nos enfants ont emmené la recette du petit-déjeuner familial lorsqu'ils sont partis au collège. À ce jour, nous croisons des amis à eux qui mangent notre petit-déjeuner, ainsi que leurs enfants. Un bonus: il est habituellement possible de trouver tous les ingrédients où que vous partiez en voyage.

1. Commencez avec de bons vieux flocon d'avoine (pas l'avoine instantanée), non cuite, soit nature soit recouverte de Grape-Nuts

- pour le croquant ou avec une autre céréale comme le Son ou le blé filamanté aux raisins secs de Grainfield (sans sucre ajouté).
2. À la place du lait, utilisez du lait d'avoine, d'amandes ou de lait de soja à 0% de matière grasse. Du jus de pomme, du cidre, et une orange ou un pamplemousse (ajoutez les en morceaux) sont délicieux aussi.
 3. Disposez des raisins secs sur le tout, des bananes en tranches, des myrtilles, des fraises, ou des pêches.
 4. Si vous n'avez pas de maladie cardiaque, ajoutez quelques noix.

Le Gruau d'Avoine de Jeff

Jeff est un patient récent qui dit qu'il n'est jamais fatigué de son gruaau d'avoine.

1. Mettez 50 g de bons vieux flocons d'avoine dans un saladier. Répandez une poignée de raisins sur l'avoine.
2. Ajoutez une pincée de cannelle et de noix de muscade râpée.
3. Disposez une banane coupée en morceaux sur le dessus.
4. Faites tiédir 16 cl de jus de pomme. Versez le jus de pomme sur le mélange de gruaau d'avoine, et laissez-le reposer 20 minutes. Remuez-le et mangez-le!

La Boisson à la Salade de Petit-Déjeuner de Bernie

Bernie est venu de Floride pour apprendre à manger avec nous, et nous a offert la boisson de petit-déjeuner préférée de son père—modifiée un petit peu depuis qu’il l’a inventée (elle comprenait auparavant du beurre d’amandes et un avocat). Les cinq enfants de Bernie ont grandi avec cette boisson comme petit-déjeuner.

laitue romaine

concombre, pelé et coupé en morceaux

cèleri haché

tomates, coupées en morceaux

Mettez tout dans le mixeur ou le robot culinaire et mixez jusqu’à homogénéité.

Buvez-le tel quel ou avec un petit peu de vinaigre balsamique.

Les Crêpes au Sarrasin du Dimanche de Larry

Larry et Ann Wheat sont propriétaires du célèbre restaurant végétal le Millennium à San Francisco. Tous les dimanches à la maison, Larry fait ces crêpes. Ann met des fruits sur les siennes. Il mange les siennes avec du sirop d’érable. Nous les aimons même nature.

POUR 12 CRÊPES MOYENNES

70 g de farine de sarrasin

47 g de bons vieux flocons d’avoine

80 g de semoule de maïs

1 cuillère à café de levure de boulanger en poudre

½ cuillère à café de bicarbonate de sodium

1 banane bien mûre

2 cuillères à soupe de vinaigre

3 cuillères à soupe de sirop d'érable (optionnel)

47 cl de lait d'avoine, d'amande, ou de soja à 0% de matière grasse

1. Mélangez la farine de sarrasin, l'avoine, la semoule de maïs, la levure de boulanger en poudre et le bicarbonate de sodium dans un saladier.
2. Écrasez une banane dans un autre saladier, et ajoutez le vinaigre, le sirop d'érable, et le lait. Remuez et ajoutez aux ingrédients secs.
3. Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen à vif. Lorsque l'eau grésille sur la poêle, elle est prête pour les crêpes. Faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment. Retournez la crêpe, prolongez la cuisson d'encore quelques minutes de l'autre côté, et régalez-vous en la mangeant nature ou avec un fruit ou avec du sirop d'érable.

Remarque: Si vous aimez les crêpes plus épaisses, utilisez moins de lait. Et si vous avez des restes de pâte, faites des muffins. Ajoutez des raisins secs et faites cuire 20 minutes au four à 180°C.

Les Crêpes à la Farine d'Orge

Garnissez de fruits et c'est presque notre petit-déjeuner Esselstyn.

POUR ENVIRON 12 CRÊPES

100 g de farine d'orge

100 g de bons vieux flocons d'avoine

1 cuillère à soupe de levure de boulanger en poudre

50 cl de lait d'avoine, d'amande ou de soja à 0% de matière grasse

1 cuillère à café d'extrait de vanille

1. Mélangez les ingrédients secs dans un saladier.
2. Ajoutez les ingrédients liquides jusqu'à homogénéité. Ajoutez de l'eau si la pâte est trop épaisse.
3. Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen à vif. Lorsqu'une goutte d'eau grésille à la surface, la poêle est prête pour les crêpes, que vous pouvez faire de la taille que vous voulez. Après que les bulles se soient formées sur le dessus de la crêpe, retournez-la. Faites-la cuire jusqu'à ce que la face en dessous soit dorée.
4. Garnissez de fruits, de compote de pommes, de sirop d'érable, de sucre en poudre ou de cannelle.

VARIANTES:

1. Après que la première face de la crêpe ait commencé à cuire, mais avant que les bulles apparaissent à la surface, ajoutez des myrtilles, des bananes coupées en morceaux, ou tout autre fruit sur la face non cuite, puis retournez jusqu'à ce que les deux faces soient cuites.
2. Pour les crêpes à la banane, utilisez 25 cl de lait d'avoine, d'amande ou de soja à 0% de matière grasse et 25 cl de "lait" de banane (mixer

1 banane mûre, 2.3 dL d'eau, 1 cuillère à café d'extrait de vanille).
Mélangez les ingrédients secs avec les liquides.

Pain Grillé à la Banane

POUR 5 PERSONNES

15 cl de lait d'avoine, d'amande ou de soja à 0% de matière grasse

1 banane bien mûre coupée en morceaux

1 cuillère à soupe de flocons de levure nutritionnelle (optionnel)

1 cuillère à café d'extrait de vanille

1 pincée de noix de muscade râpée

5 tranches de pain de blé complet ou de pain complet

1. Faites tourbillonner les cinq premiers ingrédients dans un mixeur jusqu'à homogénéité, puis versez dans un saladier peu profond.
2. Trempez les deux faces du pain dans la préparation.
3. Faire cuire dans une crêpière antiadhésive préchauffée jusqu'à ce que ce soit doré des deux côtés ou sur une plaque de cuisson dans un four à 204°C, en retournant une fois, jusqu'à ce que ce soit doré des deux côtés.

Remarque: Celles-ci sont bonnes seules, avec des fruits, avec du sirop d'érable, ou saupoudrées d'un peu de sucre en poudre et de cannelle. Pour changer, ne mettez pas la banane et mélangez 2 cuillères à soupe de farine avec 25 cl de "lait".

Muffins Simples aux Myrtilles

POUR 8-10 MUFFINS

130 g de farine complète

130 g de farine d'avoine

1 cuillère à soupe de levure de boulanger en poudre

½ cuillère à café de bicarbonate de sodium

1 cuillère à café de cannelle moulue

½ cuillère à café de noix de muscade râpée

66 ml (ou moins) de sirop d'érable, de sucre ou de miel

125 g de compote de pommes sans sucre

2 cuillères à café d'extrait de vanille

25 cl de lait d'avoine

190 g de myrtilles, fraîches ou surgelées (si vous pouvez en trouver, les myrtilles sauvages sont merveilleuses)

1. Préchauffez le four à 204°C
2. Mélangez les six premiers ingrédients dans un grand saladier
3. Placez les ingrédients qui restent au centre. Incorporez délicatement en partant du centre vers l'extérieur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés. Ne remuez pas trop la pâte.
4. Répartissez la pâte à la cuillère dans un moule à muffins antiadhésif (optionnel: vaporisez un moule à muffins ordinaire avec un aérosol de cuisson antiadhésif végétalien).
5. Faites cuire 25 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Muffins aux Courgettes et aux Raisins Secs

POUR 12 MUFFINS—UN BON PETIT-DÉJEUNER, DESSERT, OU UN DÉLICE À
TOUT MOMENT

40-80 g – 80 g de raisins secs

50 g son d'avoine

25 cl d'eau bouillante

10 cl de jus d'orange

115 g de miel, de sirop d'érable, ou de sucre

**substitut d'oeufs pour 2 oeufs (2 cuillères à soupe de graines de lin
moulu mélangées à 6 cuillères à soupe d'eau, OU 1 cuillère à soupe de
substitut d'oeufs Ener-G mélangé à 4 cuillères à soupe d'eau)**

2 courgettes moyennes, râpées (350 g)

130 g de farine de blé complet ou de farine d'orge

80 g de semoule de maïs bleu ou jaune

4 cuillères à café de levure de boulanger en poudre

1 cuillère à café de cannelle moulue

1. Préchauffez le four à 190°C
2. Mettez les raisins secs, le son et l'eau bouillante dans un petit saladier.
3. Remuez le jus d'orange, le miel, le substitut d'oeufs, et les courgettes ensemble dans un grand saladier. Ajoutez le mélange de son et de raisins secs et remuez.
4. Remuez ensemble la farine, la semoule de maïs, la levure de boulanger en poudre, et la cannelle dans un saladier de taille moyenne.

5. Incorporez les ingrédients secs au mélange liquide et remuez.
6. Versez la pâte dans un moule à muffins antiadhésif.
7. Faites cuire au four 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents ressorte propre.

Le Meilleur Pain à la Banane

Celui-ci est particulièrement bon grillé. Utilisez une farine complète de blé ou d'orge ou d'épeautre pour un pain à céréale unique si vous préférez. Si vous n'avez pas de maladie cardiaque, ajoutez 60 g de noix hachées ou 50 g de raisins secs et 30 g de noix.

150 g de farine de blé complet

150 g de farine d'orge ou de farine d'épeautre

1 cuillère à café de levure de boulanger en poudre

1 cuillère à café de bicarbonate de sodium

1 cuillère à café de cannelle moulue

3 petites bananes bien mûres, ou 2 petits pots pour bébés grand format de compote de pruneaux, ou 125 g de compote de pommes

160 g (ou moins) de sirop d'érable, de miel, ou de sucre substitut d'oeufs pour 1 oeuf

1 cuillère à soupe de graines de lin mélangées à 3 cuillères à soupe d'eau ou 1 cuillère à café et ½ de substitut d'oeufs Ener-G mélangé à 2 cuillères à soupe d'eau

80 g de raisins secs

2 cuillères à café d'extrait de vanille

20 cl de lait d'avoine, d'amande, ou de soja à 0% de matière grasse

1 cuillère à soupe de jus de citron

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez les cinq premiers ingrédients dans un grand saladier.
3. Écrasez les bananes dans un saladier de taille moyenne. Mélangez les ingrédients restants.
4. Ajoutez les liquides à la farine et mélangez délicatement.
5. Versez dans un moule de 23 cm x13 cm et faites cuire
70 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre.

Céréales sans risque:

Faire un petit-déjeuner rapide, simple et sain n'est pas un problème de nos jours, considérant la variété de choix de bonnes céréales qui sont disponibles. Parmi elles:

Le gruau d'avoine a des possibilités illimitées. Faites-le de la manière habituelle, en ajoutant de l'eau, ou essayez les bons vieux flocons d'avoine non cuits (voir le petit-déjeuner Esselstyn, ci-dessus). Évitez si possible les avoines instantanées qui sont plus transformées.

Les produits **Grape-Nuts** sont à base de céréale complète.

Raisin bran de Grainfield ou d'Everhom ne contient que du blé complet et des raisins.

Multigrain flakes de Grainfield est fait de seulement une céréale complète.

Le blé effiloché, à la fois la variété en biscuits et celle en mini-wheats, contient un unique ingrédient sain: du blé complet. Mais évitez la version "frosted" qui est pleine de sucre.

Wheatena, faite de blé complet avec germe de blé et son de blé ajoutés, fournit 5.5 grammes de fibre pour une portion de 127 g.

(Le gruau d'avoine, en comparaison, a 4.4 grammes par portion de 127 g.)

Uncle Sam, fait de blé complet et de graines de lin, est une bonne source d'acides gras oméga-3, bien que les graines de lin entières ne soient pas facilement absorbées.

La céréale germée Ezéchiel 4:9, fabriquée par Food for Life, est similaire à Grape Nuts, et se présente avec ou sans graines de lin.

Vous pouvez manger votre céréale avec votre propre "lait" de banane, comme indiqué dans la recette des Crêpes à l'avoine et à la farine d'orge. Mais voici un tableau qui compare les contenus par portion d'autres laits sains. Il vaut mieux choisir le substitut de lait qui correspond le mieux à vos propres besoins.

Lait d'Avoine

(Pacific)

130 calories 2.5 g de matières grasses

110 mg de sodium 19 g de sucre

Lait de Chanvre

(Living Harvest)

130 calories 3g de matières grasses

120 mg de sodium 15 g de sucre

Lait d'Amande

(Pacific)

80 calories 2 g de matières grasses

50 mg de sodium 7 g de sucre

Lait de Soja à 0% de Matière Grasse

(Westsoy)

70 calories 0 g de matière grasse

105 mg de sodium 9g de sucre

Lait de Soja Allégé

(Westsoy)

90 calories 1.5 g de matière grasse

90 mg de sodium 7 g de sucre

Soy Dream Original

(Imagine Foods)

130 calories 4 g de matière grasse
140 mg de sodium 9 g de sucre

Silk Soy Milk, sans sucre
(White Wave)

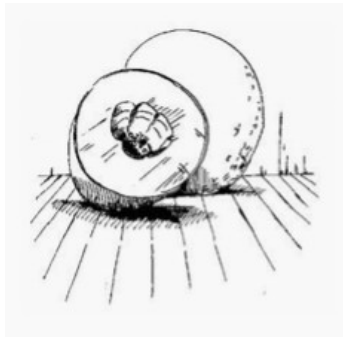
80 calories 3 g de matière grasse
105 mg de sodium 1 g de sucre

Soy Slender Plain
(Hain Celestial)

80 calories 3 g de matière grasse
105 mg de sodium 1 g de sucre

Rice and Soy
(EdenBlend)

120 calories 3 g de matière grasse
90 mg de sodium 8 g de sucre



Faire des Festins de Salades



MANGEZ DES SALADES À AUTANT DE REPAS que possible, même au petit-déjeuner. Les salades n'ont pas besoin d'être sophistiquées ou compliquées. Elles peuvent être de simples légumes verts avec l'assaisonnement de votre choix (évitez la laitue iceberg, qui a une faible valeur nutritive). Ou elles peuvent être le plat principal, débordantes de haricots, de riz, et de légumes colorés. En été, il est particulièrement facile de faire un dîner de seule une salade. Durant la saison des tomates, presque chacun de nos repas comprend des tomates en tranches épaisses avec du basilic et du vinaigre balsamique par-dessus.

Beaucoup de suggestions de salades suivent. Pour chaque recette, j'ai fourni une estimation du nombre de portions qu'elle donne, mais les tailles de portions sont vraiment une question de goût individuel. Essy et moi mangeons autant de salade en un repas que dix personnes mangent à un dîner!

Amusez-vous à essayer de nouvelles possibilités, mais avant tout, mangez des légumes verts et beaucoup de vos légumes colorés préférés aussi souvent que possible.

Remarque: Quelques-unes de ces recettes de salades comprennent des assaisonnements intégrés. Mais veuillez vous référer au Chapitre 18 pour une

grande variété de recettes d'assaisonnement—et pour une discussion autour de l'houmous sans tahini, un ingrédient important de nombreux assaisonnements.

Salade d'Artichauts et de Haricots

POUR 6 PERSONNES

Une jolie salade qui a un aussi bon goût qu'une belle apparence. Envisagez d'acheter des cœurs d'artichauts au lieu des artichauts entiers et de les couper en quatre tranches.

1 grosse tomate, hachée (400 g)

1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés (90 g)

1 petit oignon rouge émincé (80 g)

16 g de persil haché ou de coriandre

1 boîte de 540 grammes de haricots rouges, égouttés et rincés

1 boîte de 425 g de pois chiches, égouttés et rincés

1 boîte de 400 g de cœurs d'artichauts, égouttés et rincés

2 cuillères à soupe de jus de citron frais

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à café et ½ de moutarde marron épicée (ou autre moutarde de votre choix)

1 cuillère à café de basilic séché

1 cuillère à café d'origan séché

1 cuillère à café de thym séché

1 gousse d'ail émincé

1. Combinez les sept premiers ingrédients dans un grand saladier.
2. Combinez les ingrédients restants dans un petit saladier, remuez avec un fouet, et versez la préparation aux haricots dessus. Réfrigérez avant de servir.

Salade Rapide de Haricots Noirs

POUR 4 PERSONNES

Nous pourrions manger ceci à chaque repas en été, même au petit-déjeuner. C'est la salade que je fais lorsque je dois apporter un repas pour un événement, parce qu'elle est si rapide à mélanger, que tout le monde vient se resservir, et que c'est la meilleure publicité pour notre alimentation délicieuse SANS HUILE. Il est facile d'augmenter son volume en ajoutant plus de tomates ou de maïs surgelé. Comme toujours, utilisez beaucoup de CORIANDRE.

2 boîtes de 425 g de haricots noirs égouttés et BIEN rincés!

1 très grosse tomate, hachée

1 sachet de 450 g de maïs surgelé

1 oignon Vidalia émincé

1 boîte de 170 g de châtaignes d'eau, égouttées et rincées

1 botte de coriandre, hachée

½ citron vert et son zeste

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou plus selon votre goût

1. Mettez les haricots, la tomate, le maïs, l'oignon et les châtaignes d'eau dans un saladier (c'est joli dans un saladier en verre) et mélangez. Bien rinser les haricots empêche la salade d'avoir l'air grise.

2. Ajoutez la coriandre, le citron vert, et le vinaigre balsamique et mélangez à nouveau. Servez seul ou avec des toasts au concombre pour un repas parfait.

Salade de Haricots Noirs Assaisonnée au Vinaigre Balsamique et au Citron Vert

POUR 4 PERSONNES

1 boîte de 425 g de haricots noirs, égouttés et bien rincés

1 grosse tomate, hachée (400 g)

2 épis de maïs cuits, avec les grains enlevés de la rafle des épis (ou la moitié d'un sachet de 453 g de maïs surgelé) dégelé à l'eau chaude sous le robinet)

1 poivron rouge, épépiné et haché (90 g)

2 branches de céleri haché (50 g)

20 g (ou plus) de coriandre hachée légèrement tassée

faites le jus d'1 citron vert

2-3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Combinez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus, remuez, et mangez!

Salade de Haricots Noirs et d'Agrumes

POUR 6 PERSONNES

C'est une salade légère, hydratante, parfaite pour une chaude journée d'été, mais elle est tout aussi bien en hiver, lorsqu'elle rappelle les bons souvenirs de l'été. Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un grand saladier.

Un gros oignon, coupé en dés (150 g)

1 poivron rouge épépiné et haché (180 g)

6 oranges, coupées en quartiers, sans les membranes ni

la mésocarpe, coupées en dés (340 g)

2 cuillères à café de zeste d'orange

12 cl de jus d'orange frais, gardez des morceaux d'oranges

3 cuillères à soupe de jus frais de citron vert

½ cuillère à café de cumin moulu

¼ – ½ cuillère à café de Tabasco ou autre sauce piquante

8– 16 g de coriandre haché

2 boîtes de 425 g de haricots noirs, égouttés et rincés

roquette ou jeunes ponces d'épinards

1. Faire sauter l'oignon et le poivron dans une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le jus d'orange ou l'eau selon le besoin. Réservez-les.
2. Placer les morceaux d'orange dans un grand saladier.
3. Combinez le zeste d'orange, le jus d'orange, le jus de citron vert, le cumin et le Tabasco, dans un saladier.
4. Ajoutez la préparation à l'oignon, la coriandre et les haricots aux morceaux d'oranges. Ajoutez le jus au mélange, et remuez pour

combiner. Servez sur un lit de roquette ou de jeunes pousses d'épinards.

VARIANTE:

Ne faites pas cuire l'oignon et le poivron, ajoutez un petit peu de vinaigre balsamique, et omettez le Tabasco.

Salade de Brocoli Riche en Couleurs

POUR 6 PERSONNES

2 têtes de brocoli, les fleurettes coupées en petits morceaux, les tiges en tranches

2 gros oignons, coupés en quartiers et séparés

1 poivron rouge, épépiné et haché (180 g)

3 pièces de bok choy, haché en morceaux de 2.5 cm, comprenant à la fois les parties vertes et blanches

4 oignons verts, en tranches

6 cl de vinaigre de riz

2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle

1 cuillère à café de moutarde, tout type de jus et le zeste d'1 citron vert

1. Faire cuire les brocolis à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres et d'un vert intense, enlevez-les du feu, et mettez-les dans un grand saladier.
2. Pendant que les brocolis cuisent à la vapeur, disposez les oignons sur une plaque de cuisson et faites-les griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés

d'un côté, en les surveillant de près. Retournez-les et faites-les dorer de l'autre côté. Sortez-les et râclez-les dans un saladier avec les brocolis.

3. Ajoutez les poivrons, les bok choy, et les oignons verts au brocolis.
4. Mélangez le vinaigre, la levure nutritionnelle, la moutarde, le jus de citron vert, et le zeste dans un petit saladier et versez sur les brocolis. Réfrigérez avant de servir.

Remarque: C'est une jolie salade, et un repas à elle seule avec du pain au blé complet. Si vous aimez beaucoup d'assaisonnement, doublez les quantités dans l'étape 4.

Salade de Haricots Beurre et de Basilic

POUR 6 PERSONNES

Celle-ci a toujours été la salade préférée de notre fils Rip.

3 boîtes de 425 g de haricots beurre, égouttés et rincés

2 gousses d'ail émincé

10 g (ou plus) de basilic haché très gros

1 sachet de 453 g de maïs surgelé, dégelé sous l'eau chaude du robinet

1 boîte de tomates cerises ou de tomates raisins, coupées

en deux, ou une grosse tomate hachée

1 petit oignon rouge, haché (80 g)

le jus et le zeste d'1 citron

6 cl de vinaigre balsamique

Mélangez tous les ingrédients et empilez-les au centre d'un plat ou d'un saladier. Entourez-les de feuilles d'épinards et autres légumes de votre choix, crus ou cuits.

Salade de Choux Aigres-Piquants

POUR 4 PERSONNES

Nous sommes adhérents à une ferme d'agriculture soutenue par la communauté locale et en été nous avons de merveilleux légumes chaque semaine. Celle-ci est adaptée à partir d'une des recettes de l'ASC.

½ tête de chou Napa découpé en lanières

1 oignon vert, émincé en tranches fines

6 cl de vinaigre de riz assaisonné ou nature

1 cuillère à soupe de gingembre frais pelé, haché finement

1 cuillère à café de sucre (optionnel)

½ – ¾ de cuillère à café de flocons de piments rouges

1. Mettez le chou et l'oignon vert dans un grand saladier.
2. Dans une petite casserole, à feu moyen, portez à ébullition le vinaigre, le gingembre, le sucre (optionnel) et les flocons de piments, en remuant jusqu'à ce que le sucre se dissolve.

Versez la sauce chaude sur le chou et mélangez.

Salade de Maïs Simple et Fabuleuse

POUR 3-4 PERSONNES

1 sachet de 453 g de maïs surgelé, dégelé sous l'eau

chaude du robinet, ou le maïs cuit de 3 épis

1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en dés (175 g)

3-4 oignons verts, hachés, avec à la fois les parties vertes et blanches

coriandre ou persil—beaucoup!

Le jus et le zeste de 1-2 citrons verts

vinaigre balsamique, selon votre goût

des légumes verts

Mélangez les cinq premiers ingrédients dans un saladier.

Ajoutez le vinaigre 1 cuillère à soupe à la fois jusqu'à ce que le goût vous convienne. Servez sur un lit de verdure.

Salade de Maïs Grillé et de Haricots Noirs

POUR 4 PERSONNES

C'est une merveilleuse salade d'été, et avec du pain complet, elle fait un repas parfait. Ajoutez des châtaignes d'eau ou des poivrons hachés pour changer. Si vous êtes pressés, ne faites pas griller le maïs.

2 boîtes de 425 g de haricots noirs, égouttés et rincés

1 sachet de 450 g de maïs surgelé

2 oignons Vidalia, émincés en rondelles, coupées en deux

1 botte de coriandre, hachée

6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

laitue romaine ou roquette

1. Mettez les haricots noirs dans un saladier
2. Disposez le maïs sur une plaque de cuisson, faites-le griller jusqu'à ce qu'ils soit marron, et ajoutez-le aux haricots.
3. Disposez les tranches d'oignons sur une plaque de cuisson et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.
Ajoutez les oignons aux haricots et au maïs.
4. Ajoutez les tomates et la coriandre dans un saladier.
5. Ajoutez le vinaigre balsamique, mélangez bien et servez sur un lit de laitue romaine ou de roquette.

Nouilles de Sarrasin Soba au Gingembre

POUR 4 PERSONNES

1 paquet de 227 g de nouilles Soba au Sarrasin complet

3 cuillères à soupe de vinaigre de riz

2 cuillères à soupe de Sauce de soja Tamari à faible

teneur en sodium ou de Bragg Liquide Aminos

2 cuillères à café de gingembre frais pelé, haché

2 gousses d'ail, haché finement

½ - 1 piment jalapeño

4-8 g de coriandre haché

1. Faire cuire les nouilles soba selon les directives indiquées sur le paquet. Rincez et égouttez bien.

2. Mélangez les nouilles avec le reste des ingrédients dans un grand saladier. Vous pourriez choisir de saupoudrer d'une cuillère à café de graines de sésame sur le dessus. Réfrigérez.

Remarque: La Sauce de soja Tamari dans cette recette la rend riche en sodium, mais oh, tellement bonne!

Salade de Lentilles, à la Manière d'Antonia

POUR 4 PERSONNES

Antonia Demas, une experte en nutrition végétarienne, a une touche spéciale pour l'alimentation.

200 g de lentilles roses non cuites (150 g cuites)

1 oignon rose, coupé en dés (150 g)

1 poivron rouge, coupé en dés (90 g)

8 g de persil italien haché ou de coriandre hachée

2 cuillères à soupe de vin ou de vinaigre de cidre

2 gousses d'ail, écrasées

2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

2-3 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de fenouil haché

1. Portez 50 cl d'eau à ébullition. Ajoutez les lentilles non cuites et laissez mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres tout en conservant leur forme.
2. Ajoutez l'oignon haché, le poivron et le persil aux lentilles chaudes.

3. Fouettez le vinaigre, l'ail, la moutarde, le jus de citron et le fenouil ensemble dans un petit saladier. Versez le mélange sur les lentilles chaudes, et mélangez bien.

Remarque: Le goût de cette salade s'améliore si on la laisse mariner. Si vous faites trop cuire les lentilles, faites simplement avec. La salade est toute aussi bonne. Les restes de salade de lentilles font une bonne garniture pour des sandwiches sur du pain complet avec une tranche de salade et de tomate. Les lentilles roses rendent cette salade particulièrement jolie, mais elles s'écrasent en bouillie rapidement. Les lentilles marron conservent mieux leur forme.

Salade de Mangue-Citron Vert

POUR 2 PERSONNES

Tout le monde aime celle-ci, alors vous pouvez doubler ou tripler les quantités pour la recette! Elle disparaît en un éclair, et fonctionne bien aussi comme salsa. C'est vraiment notre préférée en été. L'oignon rose ajoute une touche de couleur. Le zeste (la peau) intensifie le goût.

1 mangue, pelée et coupée en dés

1 oignon rose ou Vidalia, coupé en dés, selon votre goût

(commencez avec ½ oignon)

1 boîte de 425 g d'haricots cannellini, égouttés et rincés

de la coriandre— 8 g ou plus

le jus et le zeste d'un citron vert juteux

des jeunes pousses de laitue ou de roquette

Combinez tous les ingrédients. Servez sur un lit de jeunes pousses de laitue.

Rouge, Rouge, Rouge, Salade Rouge

POUR 8 PERSONNES

1 botte de radis, sans les fanes, parés et coupés en bouchées.

½ tête de chou rouge, le cœur retiré et haché

1 barquette de tomates raisins, coupées en deux

2 boîtes de 540 g de haricots rouges égouttés et rincés

1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en dés (180 g)

½ gros oignon rose, coupé en dés (150 g)

2 cuillères à soupe d'houmous sans tahini

le jus et le zeste d'un citron

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique (ou autre vinaigre de votre choix)

roquette ou jeunes pousses de laitue

1. Combinez les six premiers ingrédients dans un saladier.
2. Combinez les trois ingrédients suivants dans un petit saladier.
3. Ajoutez l'assaisonnement aux légumes, remuez, et réfrigérez.
4. Juste avant de servir, tapissez un plat à salade de roquette ou de jeunes pousses de laitue et garnissez avec le mélange de salade.

Remarque: C'est riche en couleurs et nourrissant—et c'est encore meilleur goût si vous laissez les parfums de l'assaisonnement et des légumes se mélanger avant de servir.

Doublez la quantité des trois derniers ingrédients si vous aimez bien assaisonné.

Salade de Riz avec Assaisonnement à la Sauce de soja Tamari et à l'Abricot

POUR 8 PERSONNES

400 g de riz brun court (non cuit) ou 1 kilo de riz cuit

50 cl d'eau

1 carotte, râpée (environ 120 g)

3 branches de céleri, coupées en dés (80 g)

1 botte d'oignons verts, coupés en tranches

1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en dés (180 g)

350 g de maïs (fraîchement enlevés des épis, ou bien

1 sachet de 450 g de maïs surgelé, dégelé sous l'eau du robinet)

150 g de petits pois surgelés

1 boîte de 230 g de châtaignes d'eau, coupées en tranches

ASSAISONNEMENT:

25 cl de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium ou de

Bragg Liquide Aminos

20 cl de vinaigre de riz

20–25 cl de jus d'ananas

80 g de confiture d'abricot à faible teneur en sucre

2 cuillères à café d'ail émincé

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café de moutarde sèche

2 cuillères à soupe de gingembre frais pelé, râpé

1 cuillère et ½ de mélange de cinq épices en poudre (optionnel)

1. Faites cuire le riz 40 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
2. Rassemblez tous les légumes dans un saladier.
3. Mélangez tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un mixeur jusqu'à ce que le gingembre soit en purée.
4. Remuez ensemble le riz, les légumes et l'assaisonnement.
5. Servez à température ambiante.

Remarque: si vous utilisez de la Sauce de soja Tamari, cette recette aura une teneur en sel élevée.

Salade de Patates Douce, Maïs et Haricots Verts

POUR 6 PERSONNES

2 patates douces moyennes, pelées et coupées en cubes de 2.5 cm

360 g de haricots verts, d'environ 4 cm

175 g de maïs surgelé

1. Faire cuire les patates douces à la vapeur 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Faire cuire les haricots verts à la vapeur 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Rincez le maïs surgelé sous l'eau tiède.
4. Mettez tous les légumes dans un grand saladier. Incorporez l'assaisonnement de votre choix en remuant (je recommande particulièrement l'assaisonnement balsamique; voir le Chapitre 18).

Remarque: Une plus grande quantité de n'importe lequel des ingrédients fonctionne bien. Utilisez tout le sachet de maïs surgelé et 2 ou 3 tomates ou autres légumes que vous avez sous la main. Des restes de riz brun sont bien, ainsi que des châtaignes d'eau.

Salade de Patates Douces et de Citron Vert

POUR 4 PERSONNES

Je fais toujours cuire au four plus de patates douces et d'ignames que ce nous en mangeons réellement parce qu'elles sont si bonnes froides et dans d'autres plats. Des restes d'ignames et de patates douces ont donné lieu à ce plat.

3 grosses patates douces et/ou ignames, coupées en bouchées (600 g)

1 botte d'oignons verts, hachés (environ 80 g)

1 poivron rouge, épépiné et haché (175 g)

½ oignon doux, haché

4 branches de cèleri, haché (environ 100 g)

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

le jus et le zeste de 1-2 citrons verts (environ 2 cuillères à soupe de jus, ou selon votre goût)

8 g de persil haché ou de coriandre

1. Faites cuire les patates douces à la vapeur 10-12- minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes, ou faites-les cuire au four à 204°C jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pelez-les et taillez-les en cubes. Mettez-les dans un saladier.

2. Ajoutez les oignons verts, le poivron rouge, les oignons, le cèleri, le vinaigre, le jus et le zeste de citron vert, et le persil. Mélangez.

Remarque: C'est une salade rafraîchissante et nourrissante de soirée d'été chaude. Si les patates douces sont trop ramollies, elle a tout aussi bon goût. Utilisez à la fois des ignames et des patates douces pour une belle combinaison de couleurs.

Vrai Taboulé aux Légumes

POUR 10 PERSONNES

Le boulgour cuit en un éclair. Il est généralement disponible en vrac—sans ingrédients ajoutés— dans les supermarchés de santé.

190 g de boulgour

25 cl d'eau bouillante

2 grosses tomates coupées en dés (500 – 600 g)

25 g de persil finement haché, bien tassé

1 grosse gousse d'ail, haché

4 oignons verts, avec les parties vertes et blanches, hachés

1 petit oignon doux, haché

1 concombre, pelé et coupé en dés

6 g de menthe fraîche hachée

le zeste de 1-2 citrons

6 cl de vinaigre balsamique

roquette, épinards ou laitue romaine

1. Rincez le boulgour dans une passoire, mettez-le dans un grand saladier, et couvrez-le d'eau bouillante. Mettez un couvercle et laissez-le reposer pendant que vous coupez les tomates en dés.
2. Égouttez bien le boulgour et revenez au saladier. Ajoutez-y les tomates en dés, mélangez bien avec le boulgour et laissez le boulgour absorber le jus de tomate.
3. Ajoutez le persil, l'ail, les oignons verts, l'oignon doux, et le concombre à la préparation de boulgour.
4. Ajoutez le zeste de citron, le jus, et le vinaigre balsamique et mélangez bien.
5. Réfrigérez—jusqu'au lendemain si possible, ou au moins quelques heures—et servez sur un lit de roquette, d'épinards ou de laitue romaine.

Remarque: Vous pouvez garnir ceci, si vous voulez, de carottes râpées, radis en tranches, de poivrons de n'importe quelle couleur hachés, de bok choy coupé en dés, ou d'autres légumes. Pour une salade plus copieuse, ajoutez une boîte de pois chiches rincés et/ou du maïs surgelé dégelé ou des graines de maïs cuites enlevées de l'épi.

Salade de Légumes Mélangés avec Assaisonnement Gingembre-Orange

POUR 8 PERSONNES

300 g de mini-carottes

1 chou-fleur entier, coupé en fleurettes (environ 650 g)

127 g de pois mange-tout

12 cl de jus d'orange frais

1 cuillère à café de zeste d'orange

1 cuillère à soupe et ½ de jus de citron

2 cuillères à soupe de gingembre frais, pelé, râpé ou plus, selon votre goût

½ cuillère à café de poivre fraîchement moulu

1. Mettez les carottes dans 2 L d'eau et faites cuire environ 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et faites-les refroidir sous l'eau froide.
2. Répétez l'opération avec les fleurettes de chou-fleur, en les faisant cuire pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Répétez l'opération avec les pois mange-tout, en les faisant cuire 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Combinez les ingrédients restants dans un petit saladier, mélangez bien, et attendez le moment de servir pour le verser sur les légumes.

La Salade de Pâtes des Crowe au Relish à la Moutarde et aux Oignons Doux Vidalia

POUR 4-6 PERSONNES

Après que Joe Crowe, le patient d'Essy et sa femme Mary Lind, soient venus déjeuner chez nous, Mary Lind nous a déposé un colis avec un petit mot: "Le Relish à la Moutarde Douce aux Oignons Vidalia disponibles dans les épiceries est l'un de nos aliments de base préférés. Je l'utilise comme assaisonnement pour mes salades de pommes de terre, mes salades de riz, et mes salades de pâtes. Parfois j'utilise du maïs jeune, des artichauts, ou des cœurs de palmier juste pour faire un peu exotique." Elle a joint un pot du relish et la recette suivante:

230 g de pâtes au blé complet

Légumes (poivrons rouges, jaunes, oranges et/ou verts, oignons verts,

courgettes, courge jaune, brocoli, tomates, chou-fleur, etc.)

1 boîte de haricots de votre choix

du relish à la moutarde et aux oignons doux Vidalia selon votre goût

1. Faire cuire les pâtes selon les indications sur le paquet. Égouttez et laissez refroidir.
2. Coupez les légumes en bouchées. Ajoutez-les aux pâtes.
3. Ajoutez le relish selon votre goût. Remuez avant de servir.

Parfaite Salade d'Été aux Tomates Cerises et à la Pastèque

POUR 6 PERSONNES

C'est une salade d'été très rafraîchissante. Elle va bien avec tout—ou elle est bonne toute seule comme collation.

2 barquettes de tomates cerises ou tomates raisins, coupées en deux

1 botte de coriandre (2 poignées), hachée

3 oignons verts hachés, les parties blanches et vertes

½ pastèque moyenne, coupée en bouchées (utilisez une cuillère parisienne)

3 cuillères à soupe de jus de citron et le zeste d'un citron

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de cerises.

1. Mettez les tomates coupées en deux dans un grand saladier.
2. Parsemez les tomates avec la coriandre et les oignons verts hachés.

3. Juste avant de servir, ajoutez les boules de pastèque, le jus de citron, le zeste, et le vinaigre et mélangez.

Salade d'ignames-Pommes de Terre Yukon Gold

POUR 10 PERSONNES

750 g d'ignames pelés et coupés en cubes

1125 g de pommes de terre Yukon gold (pelées ou pas)

1 paquet de 350 g de tofu soyeux léger

60 g d'houmous sans tahini

4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de cidre

le jus d'un citron vert, ou plus selon votre goût

3 cuillères à soupe de levure nutritionnelle

1 oignon rose de taille moyenne, haché (80 g)

2 gousses d'ail, haché

3-4 branches de cèleri, haché (75 – 100 g)

3 cuillères à soupe de câpres égouttées

2 cuillères à café de basilic séché, ou une poignée de basilic frais, haché

des légumes verts ou de la roquette

1. Mettez les ignames et les pommes de terre dans des casseroles séparées pleines d'eau. Portez chacune d'elle à ébullition et faire cuire 5-8 minutes, jusqu'à ce que les patates soient juste tendres. Surveillez-les. Égouttez-les séparément et réservez-les.
2. Combinez le tofu, l'houmous et le vinaigre dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que ce soit onctueux. Ajoutez le jus de citron

vert et la levure nutritionnelle et battez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.

3. Combinez les pommes de terres, les ignames, l'oignon, l'ail et le cèleri dans un grand saladier. Ajoutez la préparation au tofu, les câpres et la moitié du basilic. Laisser refroidir au moins 1 heure. Parsemez avec le basilic restant avant de servir sur un lit de légumes verts ou de roquette.

Remarque: Il y a une infinité de possibilités d'ajouts d'ingrédients à cette salade. Ajoutez, selon votre goût: oignons verts, poivrons rouges, tomates cerises coupées en deux, coriandre, persil, safran pour une jolie couleur orange, citron, etc.

La Salade de Riz et de Maïs Cru de Zeb

POUR 6 PERSONNES

Notre fils Zeb qui vit en Californie, mange ceci tout le temps pour le dîner. C'est bon. Nous avons été surpris par à quel point c'est bon. Et c'est un repas en soi. Les raisins ajoutent une douceur innattendue et les graines de sésame grillées ajoutent leur touche de magie. Essayez l'Assaisonnement à Salade au Jus d'Orange-Citron Vert qui est dans le Chapitre 18, ou utilisez un autre assaisonnement à salade de votre choix.

410 g de riz brun cuit

le maïs enlevé de 2 épis, non cuit

2 tomates de taille moyenne, hachées (environ 400 g)

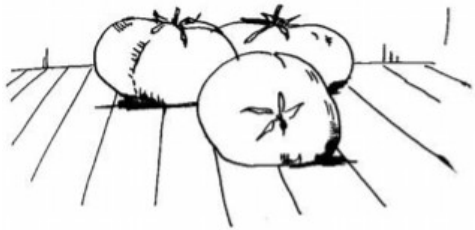
1 concombre pelé, en tranches coupées en deux

40 g de raisins

70 g de pousses de salade mesclun

2 cuillères à soupe de graines de sésame (optionnel)

1. Combinez tous les ingrédients sauf les graines de sésame dans un saladier.
2. Réduisez les graines de sésame en poudre, puis faites les griller avec soin dans une poêle anti-adhésive ou au four en mode grill jusqu'à ce qu'elles soient juste dorées. Surveillez-les attentivement pour qu'elles ne brûlent pas.
3. Remuez la salade avec l'assaisonnement de votre choix, puis saupoudrez-la de graines de sésame.



Sauces, Trempettes, Assaisonnements et Jus



TOUT D'ABORD, UN MOT AU SUJET DE L'HOUMOUS

L'houmous—*sans le tahini*, qui est riche en matière grasse—est à la base d'une grande partie de notre nutrition, depuis la pâte à tartiner pour sandwiches ou craquelins et trempette pour les crudités jusqu'à notre assaisonnement de salade préféré. Nous avons trouvé deux types d'houmous du commerce sans tahini, l'un est fabriqué par Sahara Cuisine, l'autre par Oasis Mediterranean Cuisine. Si ceux-ci ne sont pas disponibles pour vous, essayez de le faire vous-même. Utilisez des pois-chiches, de l'ail, des citrons comme base, puis essayez de petites quantités d'autres ingrédients

—poivrons, concombres, oignons, chou-fleur, céleri, carottes, jalapeño, coriandre, persil, vinaigre, Cayenne, épices. Lorsque vous trouvez la combinaison idéale, faites-en en grandes quantités pour en avoir sous la main. Voici quelques suggestions.

Houmous Simple Sans Tahini

POUR 490 g

1 boîte de 425 g de pois chiches (340 g de pois chiches cuits), égouttés et rincés

2 gousses d'ail, haché

le zeste d'un citron

2-3 cuillères à soupe de jus de citron

4 cuillères à soupe de bouillon de légumes ou d'eau

1 cuillère à café de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium ou de Bragg Liquid Aminos (optionnel)

1. Combinez les pois chiches, l'ail, le zeste de citron, le jus de citron, et le bouillon dans un robot culinaire et mélangez-les jusqu'à ce que ce soit homogène. Ajoutez plus de bouillon si c'est trop épais.
2. Goûtez et ajoutez aussi peu de Sauce de soja Tamari que possible. (Avec 3 cuillères à soupe de jus de citron, vous n'aurez probablement pas besoin d'assaisonnement.)

Remarque: C'est une merveille pour tartiner les sandwiches, ou comme trempette pour les crudités ou les craquelins, comme assaisonnement, mélangé avec du vinaigre, ou avec des légumes comme les choux de Bruxelles, les brocolis, le chou-fleur et les asperges.

VARIANTE: Ajoutez 16 g de coriandre légèrement tassée ou de persil, utilisez des haricots cannellini au lieu des pois chiches.

Houmous Bon Avec Tout

POUR ENVIRON 740 g

1 boîte de 425 g de pois chiches, égouttés et rincés

le jus et le zeste d'1 citron

**3 cuillères à soupe de l'aquafaba des pois chiches, de bouillon de légumes,
ou d'eau**

3 jeunes carottes

2 pleines cuillères à soupe de poivron rouge haché

2 pleines cuillères à soupe d'oignon haché

1 cuillère à café de piment jalapeño épépiné et haché

2 cuillères à soupe de cèleri haché

3 cuillères à soupe de concombre pelé haché

**2 cuillères à café de Bragg Liquid Aminos ou de Sauce
de Soja Tamari à faible teneur en sodium**

2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre ou de persil

Combinez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance homogène. Parfait sur les sandwiches, comme trempette, ou comme assaisonnement de salade avec du vinaigre balsamique ou ordinaire. C'est même bon à s'en lécher les doigts!

L'Houmous de Lori

POUR ENVIRON 740 g

Lori Perry, dont le mari, Al, est un patient, nous a envoyé cette recette.

2 boîtes de 540 g de pois chiches, égouttés et rincés

1 bocal de 340 g de poivrons grillés, y compris le liquide

1 cuillère à café d'ail haché prêt à l'emploi, ou 2 gousses d'ail haché

1-3 cuillères à café de jus de citron

1 cuillère à café de cumin moulu

Combinez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance homogène. Ajoutez un peu d'eau si la consistance est trop épaisse.

Remarque: Si vous trouvez qu'il manque du sel, vous pouvez ajouter un peu de Bragg Liquid Aminos ou de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium, mais commencez d'abord par essayer d'utiliser plus de citron, ce qui en soi peut résoudre le souci.

Houmous avec Oignons Verts

POUR 250 g

120 g et 2 cuillères de soupe d'houmous sans tahini

80 g d'oignon vert haché, les parties vertes et blanches

2 cuillères à café de moutarde de Dijon

Combinez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien. C'est bon avec des légumes, des légumes à feuilles vertes cuits, des craquelins, du pain, ou sans rien d'autre.

Chutney Exceptionnel

POUR 320 g

1 petit oignon, haché finement (80 g)

1 petite pomme, hachée finement (60 g)

70 – 110 g d'ananas taillé finement en dés

45 g de poivron rouge finement haché

1 cuillère à café de raisins secs, trempés dans de l'eau

chaude jusqu'à ce qu'ils soient regonflés, égouttés et finement hachés.

1 cuillère à café de poudre de curry de Madras

12 cl de vinaigre de riz

poivre noir, selon votre goût

1. Faites cuire l'oignon 2 minutes dans une casserole anti-adhésive, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Utilisez de l'eau au besoin.
2. Incorporez la pomme, l'ananas, le poivre, les raisins secs, et la poudre de curry et faites cuire 1-2 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres mais pas ramollis.
3. Verser le vinaigre de riz, portez à ébullition, et faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Le chutney est délicieux sur du riz brun ou avec des plats au curry.

Sauce au Maïs Doux

POUR ENVIRON 40 cl

Cette sauce est adaptée du livre de recettes de la Communauté Casa de Luz. Elle est facile et rapide, et elle est jolie avec du persil, de la coriandre, ou du fenouil éparpillé sur le dessus. Utilisez-la sur des légumes verts ou des céréales.

5 épis de maïs frais non cuit (de préférence), ou 1 sachet de 450 g de maïs surgelé.

1 petit oignon, haché (80 g)

30 cl de bouillon de légumes ou d'eau

1. Enlevez le maïs de l'épi et raclez les épis pour extraire le jus. Si vous utilisez du maïs surgelé, dégelez-le sous l'eau courante.
2. Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
3. Mettez le mélange passé dans une casserole et faites cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle s'épaississe. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Une sauce plus fluide est mieux sur les légumes verts. Ceci fait aussi un bon assaisonnement de salade juste tel quel, ou ajoutez du vinaigre, du citron, ou du citron vert, selon votre goût.

Sauce Blanche de Base

POUR ENVIRON 37 cl

1 cuillère à soupe de farine de blé complet

1 cuillère à soupe d'amidon de maïs ou d'arrow-root

1 cuillère à soupe de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium, selon votre goût

15 cl de bouillon végétal

15 cl de lait d'avoine, d'amandes ou de lait de soja allégé

1. Combinez les quatre premiers ingrédients dans une casserole.
2. Ajoutez lentement le bouillon végétal et le lait, en remuant pour éviter les grumeaux.
3. Faire cuire à feu moyen à fort, en remuant jusqu'à ce que la sauce ait une consistance homogène et commence à s'épaissir.

VARIANTES:

Pour la sauce au citron, faire la sauce blanche de base et ajoutez 2 cuillères à soupe de jus de citron et le zeste d'1 citron. Pour la sauce blanche aillée, ajoutez ½ cuillère à café de poudre d'oignon, et 2-3 cuillères à soupe de câpres hachées. Pour la sauce aux champignons, faire la sauce blanche aillée, puis ajoutez 100 g de champignons en tranches, sautés.

Sauce au Curry

POUR ENVIRON 70 cl

Cette sauce est adaptée de l'un de mes livres de cuisine préférés, Sans Matière Grasse et Délicieux, de Robert Siegel. Elle est bonne sur les brocolis, le chou-fleur, les asperges, le riz, ou les pâtes.

190 g de riz brun

50 cl d'eau

15 g de levure nutritionnelle

1 cuillère à soupe de miso blanc (optionnel)

1 cuillère à café de poudre d'ail

1-2 cuillères à café de poudre de curry, selon votre goût

1. Combinez le riz brun et l'eau dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance homogène. Cela peut prendre une minute ou deux.
2. Ajoutez les ingrédients restants et continuez à mélanger jusqu'à consistance homogène. Versez dans une casserole et faites chauffer, en remuant constamment jusqu'à ce qu'il y ait juste des bulles.

Guacamole de Petits Pois

POUR ENVIRON 480 g

C'est délicieux tout seul, ou sur des craquelins, avec des légumes, avec des haricots et du riz, ou comme tartinade sur des sandwiches. C'était très bon avec des craquelins Dinn Crisp chauffés au grille-pain pur plus de craquant.

280 g de petits pois surgelés

1 cuillère à soupe et 1 cuillère à café de jus de citron frais

½ cuillère à café d'ail émincé

de la coriandre, une poignée ou plus

1 petit oignon rose, haché (40 g)

200 g de tomate mûre hachée

du poivre selon votre goût

flocons de piments rouges, selon votre goût

1. Mettez les petits pois sous l'eau tiède jusqu'à ce qu'ils soient ramollis mais encore froids. Égouttez bien. Mettez les petits pois, le jus de citron, l'ail et la coriandre dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que vous obteniez une consistance très homogène. Transférez dans un saladier de taille moyenne.
2. Incorporez l'oignon, la tomate, le poivre et les flocons de piments rouge. Laissez reposer 10 minutes et servez dans l'heure ou les deux heures qui suivent.

(Si vous le laissez traîner trop longtemps, il perd sa couleur vive—mais a toujours bon goût.)

Salsa à l'Ananas

POUR 1100 g

C'est riche en couleurs et a un goût très frais. Mangez-la sur des burritos, des pommes de terre, des craquelins, des plats au curry—presque tout. C'est beau pour garnir du riz brun et des haricots noirs. Ajoutez des restes à un wok de légumes et puis ajoutez un peu de vinaigre de riz brun.

1 ananas, pelé et coupé en rondelles de 1.3 cm d'épaisseur

1 mangue mûre, pelée et hachée

1 grosse tomate, hachée (200 g)

4 gousses d'ail, hachées

1-3 piments jalapeño

3 cuillères à soupe (ou plus) de coriandre hachée

1. Faites griller sur le barbecue ou au four les rondelles d'ananas jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées des deux côtés.
2. Hachez l'ananas et mélangez-le avec les ingrédients restants. Laissez refroidir jusqu'au lendemain pour permettre aux parfums de se mélanger ou mangez immédiatement si vous ne pouvez pas attendre. C'est bon quand même.

Sauce de soja Tamari aux Graines de Sésame et au Miel

POUR ENVIRON 2 CUILLÈRES À SOUPE

Utilisez-la avec modération à cause de la Sauce de soja Tamari (sodium) et des graines de sésame (matière grasse). C'est une merveille sur des haricots verts.

2 cuillères à soupe de graines de sésame

1 cuillère à café de miel

2 cuillères à café de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium

1. Faire griller les graines de sésame au four ou à la poêle, en les surveillant de près pour qu'elles ne brûlent pas. Mettez-les dans un petit moulin ou un robot culinaire et broyez jusqu'à ce qu'elles soient moulues.
2. Mettez les graines de sésame dans un petit saladier et ajoutez le miel et la Sauce de soja Tamari. Remuez jusqu'à ce que ce soit mélangé et juste grumeleux. Ajoutez-la aux haricots verts chauds ou utilisez-la sur n'importe quels légumes. Cette recette donne une sauce copieuse: il y en a assez pour 630 g de haricots verts.

Sauce aux Noix Miraculeuse

Remarque: Cette sauce n'est pas pour ceux qui ont une maladie cardiaque à moins d'être utilisée avec grande modération.

Lorsque nous allons voir notre fils Rip à Austin, au Texas, nous mangeons toujours au restaurant macrobiotique Casa de Luz parce que nous adorons la nourriture—particulièrement la sauce aux noix sur du kale. Dans le passé, nous n'avions pas beaucoup mangé de kale. Nous avons demandé au cuisinier la recette de la sauce aux noix, et nous avons appris deux choses.

Premièrement, vous ne devez pas faire bouillir le kale dans beaucoup d'eau (maintenant que nous savons cela, nous aimons le kale même sans la sauce!). Deuxièmement, il y a seulement trois ingrédients dans la sauce: noix, ail, et Sauce de soja Tamari. En combinaison, ces ingrédients sont outrageusement délicieux et totalement transformés. Voici comment:

1. Mettrez dans un mixeur ou un robot culinaire une poignée de noix, une gousse ou plus d'ail (selon votre tolérance à l'ail), et versez généreusement de la Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium.
2. Mélangez, en ajoutant autant d'eau que nécessaire (environ 10 cl) pour lui donner la bonne consistance pour la verser. Elle peut être assez fluide, et elle est copieuse. Et elle est bonne sur absolument tout.

Bien que ce soit le mieux de la faire selon votre propre goût, voici une recette possible:

60 g de noix

1 gousse d'ail

1-2 cuillères à soupe de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium

10 cl (ou plus) d'eau, selon la fluidité de la sauce que vous voulez

Assaisonnements à Salades pour Tous les Goûts

Vous devriez manger beaucoup de très grandes salades, alors il est important que vous trouviez des assaisonnements à salades que vous aimez vraiment.

Les assaisonnements peuvent être simples à préparer. Par exemple, vous pouvez simplement ajouter un jus d'orange, de citron vert, et du vinaigre balsamique aux légumes verts sans même les mélanger au début, ajoutez juste ce qui vous paraît avoir bon goût. Ou vous pouvez faire une merveilleuse salade d'été en ajoutant simplement des fraises, des framboises et des oranges en tranches—avec leur jus—sur un lit de jeunes pousses de laitue, puis en garnissant le tout de vinaigre de vin de framboise selon votre goût.

Il y a une grande variété de recettes d'assaisonnements suggérées ci-après. Mais faites votre expérience de faire la vôtre. Recherchez d'autres suggestions dans les livres merveilleux qui sont disponibles. En très peu de temps, l'huile d'olive ne vous manquera pas!

Assaisonnement à Salade à l'Houmous

POUR 120 g

Après de nombreuses années —passées à manger parfois la salade sans assaisonnement, le plus souvent avec juste du vinaigre balsamique—nous avons finalement trouvé un assaisonnement à salade qui est l'un de nos préférés. Les ingrédients de base sont l'houmous (sans tahini), le vinaigre balsamique, et un peu de moutarde. Ceci adhère bien à la laitue. Si vous n'avez pas d'houmous sans tahini, essayez d'utiliser de la levure nutritionnelle et du vinaigre en quantités égales. La recette suivante est une suggestion élémentaire, que vous pouvez varier selon votre goût en ajoutant du jus de citron vert, de citron, ou d'orange, de l'ail ou du gingembre.

2 cuillères à soupe bien pleines d'houmous sans tahini.

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou autre vinaigre de votre choix

½ cuillère à café de moutarde de votre choix

Mélangez et versez sur vos légumes à feuilles vertes.

Remarque: Si vous voulez un assaisonnement de couleur claire, utilisez du vinaigre balsamique.

Assaisonnement à l'Houmous et au Jus d'Orange

POUR 22 cl (150 g)

2-3 grandes cuillères à soupe d'houmous sans tahini (voir la première partie de ce chapitre)

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

3 cuillères à soupe de jus d'orange

½ cuillère à café de gingembre frais pelé et haché

Mélangez et versez sur vos légumes à feuilles vertes.

L'assaisonnement à Salade de Rip

POUR ENVIRON 20 cl

Notre fils Rip a créé cette recette. Après que nous ayons abandonné les huiles, c'est le premier assaisonnement qui nous a fait à nouveau aimer la salade. La levure nutritionnelle —disponible dans les supermarchés de produits diététiques— fait toute la différence.

Le jus d'1 citron

1 cuillère à café de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium (en option)

1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle

1 cuillère à café de la moutarde de votre choix

1-2 cuillères à soupe (ou plus) de n'importe quel vinaigre de votre choix

**sauce à la menthe (quelques gouttes) ou une cuillère à café de sirop de
mélasses ou de miel (en option)**

Assaisonnement à Salade au Jus de Citron Vert et d'Orange

POUR 12 cl

C'est un assaisonnement facile, léger, qui est bon sur presque tout

8 cl de jus d'orange

1 cuillère à café de gingembre frais haché et le zeste d'1 citron vert

2 cuillères à soupe de vinaigre de framboises balsamique

Mélanger tous les ingrédients. (Si vous ne pouvez pas trouver de vinaigre de framboises, utilisez du vinaigre balsamique ordinaire ou tout autre vinaigre de votre choix)

L'Assaisonnement à Salades

3,2,1 de Jane

POUR 8 cl

À chaque fois que nous mangeons les salades de notre fille Jane, nous demandons, "Qu'y-a-t-il dans cette délicieuse sauce à salade?"

Elle est facile à faire et à adapter à votre goût personnel.

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de moutarde de votre choix

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

Mélanger tous les ingrédients dans un petit saladier et battre jusqu'à ce que ce soit homogène.

Vinaigrette Sans Huile

POUR ENVIRON 12 cl

C'est la recette de Jennifer Raymond qui est dans son merveilleux livre Sans Matière Grasse et Facile

12 cl de vinaigre de riz assaisonné

1-2 cuillères à café de graines de moutarde broyées

à la meule de pierre ou de moutarde de Dijon

1 gousse d'ail, écrasée ou pressée

Fouettez tous les ingrédients ensemble.

Recettes de Sauces

La sauce donne un goût délicieux à la purée de pommes de terre, au pain de lentilles, à la farce, et à toutes les céréales. Commencez par faire dorer des oignons et de l'ail — et puis devenez créatifs.

Sauce Marron

POUR 50 cl

3 cuillères à soupe de farine de blé complet

47 cl d'eau

1 cuillère à soupe de Bragg Liquid Aminos ou de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium

1 cuillère à café d'oignons en poudre

1 cuillère à café d'ail en poudre

1/8 de cuillère à café de marjolaine séchée

1/4 de cuillère à café de curcuma moulu

1 cuillère à café de persil séché en flocons

1. Faire dorer la farine dans une poêle antiadhésive, en remuant constamment. Ne la faites pas brûler.
2. Incorporez l'eau lentement.
3. Ajoutez les ingrédients restants et laissez mijoter 15 minutes, en remuant constamment.

Sauce Simple aux Champignons

POUR 1 L

C'est bon sur la purée de pommes de terre, les pommes de terre au four, le riz, le millet, la polenta, le pain de lentilles —et même simplement sur une tartine!

1 oignon, haché

2-3 gousses d'ail émincé

1 barquette de 300 g de champignons, coupés en lamelles

bouillon végétal, vin ou eau

50 cl d'eau

2 cuillères à soupe de farine de blé complète

1 cuillère à soupe de miso, de Sauce de soja Tamari à

faible teneur en sodium, ou de Bragg Liquid Aminos

2 cuillères à soupe de liqueur de cerises (optionnel)

poivre noir

1. Faites revenir les oignons dans une cocotte épaisse à feu moyen, en ajoutant du bouillon ou de l'eau au besoin. Laissez l'oignon dorer un petit peu, ajoutez le liquide, et laissez-le dorer un peu plus, mais faites attention qu'il ne brûle pas. Ajoutez l'ail et les champignons en lamelles et continuez la cuisson jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Ajoutez du bouillon végétal, du vin ou de l'eau au besoin pour éviter que ça brûle.
2. Ajoutez 25 cl d'eau, remuez, et continuez la cuisson.
3. Mélangez la farine de blé complet et le miso dans les 25 cl d'eau restante, mélangez, puis ajoutez les champignons et remuez à nouveau. Ajoutez la liqueur de cerises (optionnel).

4. Continuez la cuisson jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Ajoutez du poivre selon votre goût. Gardez au chaud à feu doux jusqu'au moment de servir. Ajoutez un peu plus de miso ou de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium selon votre goût, mais gardez à l'esprit qu'utiliser du bouillon de légumes au lieu de l'eau intensifie la saveur.

Sauce aux Champignons Shiitaké

POUR ENVIRON 70 cl NON FILTRÉE OU 50 cl FILTRÉE DANS UNE PASSOIRE

Cette recette est une adaptation d'une recette du Livre De Cuisine pour le Goût de Vivre.

1 oignon de taille moyenne, en tranches (environ 150 g)

100 g de champignons shiitakés, sans les pieds, coupés en lamelles

83 cl d'eau

12 cl de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium ou de Braggs

Liquid Aminos

35 g et 1 cuillère à soupe de farine de riz

1 cuillère à soupe de thym frais, ou ¼ de cuillère à café de thym séché

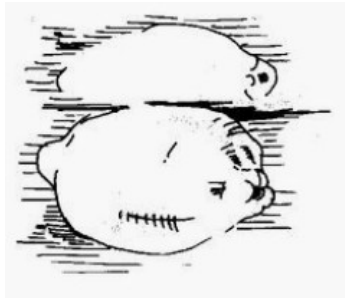
2 cuillères à café de sauge fraîche hachée, ou ¼ de

cuillère à café de sauge séchée

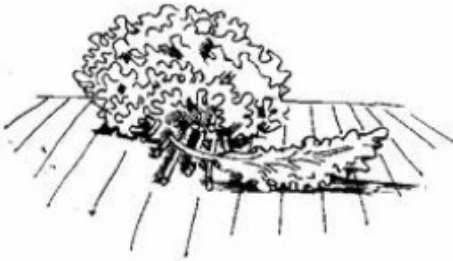
1 cuillère à soupe de lavande (optionnel)

1. Mettez les oignons et les champignons à cuire dans une casserole de taille moyenne à feu doux. Couvrez et faites cuire environ 10

- minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à rendre de l'eau, en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez l'eau et la Sauce de soja Tamari ou Bragg Liquid Aminos et faites cuire 10 minutes.
 3. Ajoutez la farine de riz, en remuant avec un fouet pour éliminer les grumeaux.
 4. Faites mijoter 10 minutes, en remuant de temps en temps.
 5. Versez la sauce dans un chinois fin dans une casserole propre pour enlever les champignons et les oignons ou laissez-la non filtrée pour une sauce campagnarde délicieuse.
 6. Ajoutez les herbes, faites chauffer, et servez.



Légumes, Nature et Sophistiqués



ESSAYEZ DE FAIRE CUIRE tous les soirs quelques légumes À LA VAPEUR pour votre dîner. Des produits de saison—asperges au printemps, maïs, tomates en tranches avec du basilic en fin d’été, et citrouille en automne—devraient remplir vos assiettes, avec du brocoli, du chou-fleur, des petits pois, des pois mange-tout, des courgettes, des choux de Bruxelles, et etc. Ils sont tous bons nature ou avec du jus de citron, un peu de vinaigre balsamique ou vinaigre de riz, ou avec le mélange pour assaisonnement de Mrs Dash saupoudré dessus. Gardez l’eau de la cuisson à la vapeur et utilisez-la comme base pour une soupe ou un bouillon dans lequel vous pouvez faire sauter d’autres ingrédients. Si vous avez des restes de légumes, ajoutez-les à une salade le jour suivant.

C’est amusant d’essayer de nouvelles manières de cuisiner d’anciens légumes (voir Chou-Fleur Rôti) ou d’anciennes manières de faire cuire de nouveaux légumes (voir Feuilles de Betteraves Entourées de Betteraves). Et voici un conseil: la manière rapide de “faire cuire” des légumes surgelés comme les petits pois et le maïs est de simplement les dégeler sous l’eau chaude.

Feuilles de Betteraves Entourées de Betteraves

POUR 6 PERSONNES

Si vous n'avez jamais mangé de betteraves fraîches, vous allez vous régaler. Si vous pouvez trouver des betteraves Chioggia roses pâles, ce sont les meilleures!

2 bouquets de betteraves avec les feuilles

1 jus de citron et le zeste

1. Sectionnez les betteraves des tiges (gardez les feuilles) et mettez-les dans une grande marmite d'eau. Faites bouillir l'eau puis passez à feu doux et laissez mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.
2. Lavez les feuilles et enlevez tout ce qui est jaune ou qui a l'air trop ancien. En coupant à la main ou avec un couteau, coupez les feuilles en sections de 5 à 8 cm. Gardez quelques tiges, si vous voulez. Faites cuire les feuilles à la vapeur environ 5 minutes ou jusqu'à ce que ce soit prêt à votre goût.
3. Maintenant passons aux choses agréables. Sortez les betteraves de la marmite. Faites couler de l'eau froide dessus et enlevez les peaux en les serrant. C'est addictif!
4. Coupez les betteraves en tranches et disposez-les sur les bords d'une assiette. Arrosez les betteraves de jus de citron et râpez le zeste dans un petit bol au centre de l'assiette.

Les enfants ADORENT serrer les betteraves pour enlever leurs peaux, et cela les rend plus disposés à essayer quelque chose de nouveau. La Sauce au Maïs Doux ou la Sauce aux Noix, si les noix sont dans votre alimentation sont toutes les deux fabuleuses sur les feuilles de betteraves (voir le Chapitre 18 pour les recettes de sauce).

Betteraves au Vinaigre Balsamique et aux Herbes

POUR 6 PERSONNES

Celles-ci sont merveilleuses! Nous les avons goûtées pour la première fois à la réunion annuelle de la Boston Vegetarian Society et nous n'arrêtons pas de retourner à la table nous resservir. Elles partiront vite, alors faites-en beaucoup.

2 bouquets de betteraves

1 cuillère à soupe et ½ de vinaigre balsamique, ou selon votre goût.

¼ d'oignon rose, coupé en tranches très fines, puis haché finement.

1 cuillère à soupe de ciboulette hachée

2 cuillères à soupe de persil haché

1. Faites cuire les betteraves comme indiqué dans Feuilles de Betteraves Entourées de Betteraves, pelez-les, coupez-les en tranches, et mettez-les dans un saladier.
2. Arrosez de vinaigre balsamique et dispersez l'oignon sur les betteraves et mélangez.
3. Ajoutez la ciboulette et le persil.

Betteraves Rôties

Préchauffez le four à 180°C. Enveloppez un bouquet de betteraves dans du papier aluminium et faites-les cuire au four jusqu'à ce que la fourchette s'y plante facilement—environ 1 heure pour des betteraves de taille moyenne. Pelez-les et mangez-les.

Remarque: Les betteraves cuites au four ne rendent pas beaucoup de jus lorsqu'on les coupe, donc elles ne teintent pas en rose tout ce qui se trouve autour!

Brocoli Sauté à l'Orange et à l'Ail Rôti

POUR 6 PERSONNES

Il n'y a rien d'aussi bon et simple que du brocoli à la vapeur avec du citron, mais pour les jours où vous avez du temps, c'est un bon changement.

1 tête de brocoli

12 cl de jus d'orange

3 cuillères à soupe de gousses d'ail en tranches fines

¼ de cuillère à café de flocons de piments rouges

Le zeste d'1 orange

1. Pelez la peau dure des tiges et coupez les fleurettes. Coupez les tiges en morceaux en forme de médaillons de 2,5 cm à 10 cm d'épaisseur.

Il devrait y avoir environ 1 225 g de fleurettes.

2. Mettez 2-4 cuillères à soupe de jus d'orange ou d'eau dans un wok à feu moyen. Faites sauter l'ail environ 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajoutez les flocons de piments et remuez. Transférez-le dans un petit saladier et mettez-le de côté.
3. Mettez 12 cl de jus d'orange et le brocoli dans le même wok à feu fort, couvrez-le et faites-le cuire, en remuant toutes les quelques minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et que le jus d'orange ait disparu.
4. Incorporez l'ail dans la préparation et le zeste d'orange et mangez!

Choux de Bruxelles

Vous serez surpris de voir à quelle allure ils disparaissent. L'aînée de nos petits-enfants, Flinn, adorait tellement les choux de Bruxelles qu'elle les emportait en classe à l'école maternelle pour sa fête d'anniversaire. Vous aussi, vous pourriez devenir accros!

Choux de Bruxelles

Houmous sans tahini

1. Taillez la pointe à la base des choux de Bruxelles et enlever les feuilles qui restent, puis couper les choux dans le sens de la longueur. Mettez-les dans un cuiseur à vapeur, et portez à ébullition à feu fort.
2. Réduisez le feu entre moyen à fort et laissez cuire à la vapeur 7-9 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Trempez les choux de Bruxelles dans de l'houmous sans tahini

Chou-Fleur Rôti

POUR 4 PERSONNES

Notre fils Rip—qui est pompier à Austin, au Texas— a fait du chou-fleur rôti pour sa caserne de pompiers et a partagé la recette. Le première fois que j'ai fait ce plat étonnamment délicieux au goût de noix, Essy et moi avons tout mangé !

1 tête de chou-fleur

du poivre

Mélange d'assaisonnement de Mrs Dash ou herbes de votre choix

vinaigre balsamique

Bragg Liquid Aminos ou Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium (optionnel)

1. Préchauffez le four à 230°
2. Coupez le chou-fleur en fleurettes, et taillez pour faire des morceaux plats.
3. Rincez les fleurettes et mettez-les dans un saladier. Saupoudrez-les de poivre et du mélange aromatique Mrs Dash ou de fines herbes de votre choix, ajoutez du vinaigre balsamique et du Bragg Liquid Aminos, si vous le souhaitez. Mélangez.
4. Mettez les fleurettes au four sur une feuille papier de cuisson, avec les faces plates en dessous et faites rôtir 25-35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les retournant une fois.

Fondue d'Aubergines Tomates

POUR 3-4 PERSONNES

Un jour en été, il se trouve que nous avons une aubergine dans notre réfrigérateur. Essy est rentré à la maison de faire les courses avec 10 boîtes d'Houmous Bio de Sahara Cuisine aux Poivrons Rouges Grillés, et moi je suis rentrée avec un énorme panier de tomates. C'est ainsi que ce plat a vu le jour! L'houmous fond comme du fromage. Nous avons des restes d'aubergine, alors le dîner le jour suivant a été une Fondue de Tomates et d'Aubergine en tartinade. On l'a aimé à chaque fois qu'on l'a préparé à nouveau.

1 aubergine, pelée et coupée en tranches

granulés ou poudre d'ail

flocons d'oignon

1 boîte d'houmous sans tahini (achetez-le ou faites-le vous-même, sans aucun tahini ajouté.)

2 tomates en tranches

du persil haché ou de la coriandre

1. Préchauffez le four à 230°C
2. Pelez l'aubergine, coupez-la en morceaux de 1-2 cm et disposez-la sur une plaque de cuisson.
3. Saupoudrez les flocons d'ail et d'oignons sur chaque morceau d'aubergine.
4. Mettez une grande cuillère à café d'houmous sans tahini sur chaque morceau d'aubergine. Soyez généreux!
5. Coupez les tomates de sorte à avoir autant de morceaux un peu épais que de morceaux d'aubergine, en essayant de faire vos morceaux de

tomates du même diamètre que les morceaux d'aubergine. Mettre une tranche de tomate au-dessus de l'houmous.

6. Faites cuire au four 13-15 minutes, ou jusqu'à ce que l'houmous fasse des bulles et que l'aubergine soit tendre. Saupoudrez de coriandre ou de persil pour donner de la couleur, et servez.

Haricots Verts

POUR 4 PERSONNES

Équeutez 700 g de haricots verts. Faites-les cuire à la vapeur nature ou avec du jus de citron—c'est un aliment de base, pour nous. Ou pour un régal, mélangez de la Sauce de soja Tamari Sésame-Miel (voir au Chapitre 18) avec les haricots chauds. Wow!

Fenouil et Pommes Rôties

POUR 8 PERSONNES

Avant d'essayer ce plat, nous n'avions jamais mangé beaucoup de fenouil. Nous l'avons trouvé étonnamment bon.

2 bulbes de fenouil, coupées en morceaux de 0.5 cm

2 pommes Rome (ou autre) coupées en morceaux de 2.5 cm

2 cuillères à café de miel

6 cl de bouillon végétal

poivre

Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium ou Bragg Liquid Aminos

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Versez tous les ingrédients dans un grand saladier et mélangez bien. Répartissez-les sur une plaque de cuisson.
3. Faites-les rôtir 20 minutes au four, retournez-les, et continuez à les faire rôtir 20 minutes de plus, jusqu'à ce que ce soit doré et bien cuit.

Du Kale pour Tous les Soirs

POUR 4 PERSONNES

Le Kale est l'un des meilleurs légumes à feuilles vertes que vous puissiez manger et il est étonnamment délicieux simplement nature, avec du citron ou du vinaigre, en soupe, ou avec une sauce de votre choix. Essayez-le avec la Sauce au Maïs Doux ou si vous n'avez pas de maladie cardiovasculaire, avec la Sauce aux Noix (voir les recettes de suces au Chapitre 18).

1. Enlevez les tiges dures de deux bouquets de kale et enlevez la partie dure au milieu des feuilles. Hachez en morceaux de 5 cm et rincez.
2. Mettre dans de l'eau bouillante et faire cuire doucement 10 minutes, jusqu'à ce que ce soit tendre, ou à votre goût. Délicieux!

Poivrons Rouges Grillés Rustiques

POUR 6 PERSONNES

Il n'existe rien de meilleur que ceux-ci, quelle que soit votre manière de les utiliser. Rien! J'en fais toujours le double lorsque je fais cette recette. Si vous en faites le double, utilisez la même quantité d'herbes que vous utiliseriez pour 6 poivrons.

6 poivrons rouges

**3 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge ou de
vinaigre balsamique**

2 cuillères à café d'ail émincé

1 cuillère à café de basilic séché

1 cuillère à café de thym séché

1 cuillère à café de romarin séché

1 cuillère à café de marjolaine séchée

1 cuillère à café d'origan séché

1. Allumez le four en mode Grill. Mettez les poivrons sur une plaque de cuisson et faites-les griller jusqu'à ce qu'ils aient noirci d'un côté. Retournez-les et continuez à les faire griller jusqu'à ce que tous les côtés soient noirs.
2. Pelez les poivrons sous l'eau froide et ensuite, coupez-les. Combinez les poivrons avec les ingrédients restants et faites les mariner pendant au moins 30 minutes.

Remarque: Ceux-ci sont fabuleux simplement nature, ou sur du pain grillé, ou en sandwich, ou dans une salade. Si vous conservez le jus de cuisson, il ajoute une impression d'huile aux assaisonnements à salades. La manière la plus

simple de garder le jus est de laisser refroidir les poivrons, puis de les piquer avant de les peler. Gardez le jus dans le saladier avec les poivrons eux-mêmes.

Courge Festive

La courge est nourrissante, délicieuse, et facile à préparer. Il y a de nombreuses variétés merveilleuses. Les variétés Acorn et Butternut sont bonnes, et si vous pouvez la trouver, la Surprise est merveilleuse. Essayez différentes variétés. La Delicata, appelée aussi courge patate douce est particulièrement sucrée, et—servie avec du sirop d'érable—fait un plat festif pendant les vacances.

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Coupez en deux une courge Acorn ou Délicata, enlevez les graines, et faites-la cuire au four pendant environ 45 minutes—avec la face interne en dessous—dans un plat à rôtir contenant environ 2.5 cm d'eau. (Vous pouvez aussi faire cuire au four la courge entière, puis la couper en deux et enlever les graines lorsqu'elle est cuite.)
3. Sortir la courge du four lorsqu'elle est tendre. Mettez-la avec la face coupée vers le haut dans un plat, arrosez d' 1 ou 2 cuillères à café de sirop d'érable au centre de chaque moitié, et remettez au four jusqu'à ce que le sirop d'érable fasse des bulles et que la courge commence à dorer.

VARIANTES:

Mettez une cuillerée d'houmous sans tahini dans la courge évidée, puis remplissez de petits pois surgelés, d'oignons grelots, ou d'une combinaison de petits pois et d'oignons.

Courge Butternut et Maïs

POUR 6 PERSONNES

Cette combinaison délicieuse est adaptée à partir d'une recette du Livre de Cuisine Le Goût de Vivre de Beth Ginsberg et Mike Milken. L'élément clé est le maïs frais. Si vous devez utiliser du maïs surgelé, cependant, essayez le maïs grillé surgelé de Trader's Joe.

1 courge butternut de taille moyenne

1 boîte de 425 g de maïs

4 épis de maïs frais, cuits et avec les grains enlevés de l'épi

1 cuillère à café du mélange aromatique pour

assaisonnement Mrs Dash à l'ail et aux fines herbes

coriandre ou persil

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Mettez la courge butternut sur une plaque de cuisson, et faites-la cuire au four pendant 1 heure et ½. (Ceci peut être fait la veille pour le lendemain.)
3. Coupez la courge en deux, enlevez les graines, et mettez la chair dans un mixeur.
4. Égouttez et rincez le maïs en conserve, mettez-le dans le mixeur, et réduisez-le en purée avec la courge.
5. Transférez dans un saladier et incorporez le maïs frais avec du Mrs Dash.
6. Versez à la cuillère dans une casserole et couvrez avec du papier aluminium ou un couvercle
7. Faire cuire 30 minutes au four, jusqu'à ce que ce soit bien cuit. Garnissez de coriandre ou de persil. Servez avec des champignons portobello cuits au four, des haricots verts, et de la salade.

Patates Douces / Ignames

Les patates douces sont délicieuses cuites au four. Essayez les ignames qui sont oranges ou les patates douces qui sont jaunes pâle pour voir lesquelles vous préférez. Nous aimons une combinaison des deux. Nettoyez-les bien à la brosse et mettez-les au four sur une plaque de cuisson à 200°C pour une heure, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Elles sont bonnes simplement nature. Faites-en cuire plus que ce que vous pensez en manger. Elles sont parfaites froides, pour une collation, ou peuvent être utilisées en soupe ou dans des plats en cocotte.

VARIANTES:

1. *Frites de Patates Douces.* Coupez les patates douces en tranches, soit en rondelles fines soit en style de frites et disposez-les en couche unique sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire au four à 200°C pendant 25 minutes, retournez-les, jusqu'à ce que les "frites" soient aussi craquantes que vous les voulez. Contrôlez-les fréquemment.
2. *Ignames au Gingembre.* Faire cuire au four deux grosses ignames ou trois de taille moyenne dans un four à 200°C pendant 1 heure et ½, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Enlevez la peau et écrasez la chair. Ajoutez une cuillère à café de gingembre râpé, une cuillère à café de jus de citron vert, et ½ cuillère à café de poudre de curry.
3. *Délice à l'Igname, aux Haricots Noirs et à la Mangue.*
Coupez en deux l'igname cuite au four et garnissez-la de haricots noirs rincés, de mangue fraîche hachée (plus il y en a, mieux c'est), de coriandre, et d'un peu de salsa.

Blettes

Si vous n'êtes pas familiers avec la bette à cardes, vous avez manqué un régal! Elle est comme l'épinard et délicieuse, mais elle garde son volume mieux que l'épinard. J'essaie d'acheter des blettes, du chou kale, et des feuilles de betteraves à chaque fois que je vais faire des courses.

1. Enlevez les tiges et les côtes si vous le souhaitez des feuilles de 900 g de blettes (les côtes ont en fait bon goût). Lavez-les bien et coupez en fines lanières.
2. Mettez les blettes dans de l'eau bouillante et faites blanchir 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mangez-les natures, avec du jus de citron, ou avec la Sauce au Maïs Doux ou avec un peu de Sauce aux Noix si les noix font partie de votre alimentation (voir les recettes de sauces au Chapitre 18).

Oignons Vidalia

Vous pouvez simplement peler ces délices sucrés, les couper en gros morceaux, et les répartir sur une plaque de cuisson, puis les faire rôtir à 200°C environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient joliment dorés mais pas brûlés. Ils sont délicieux avec des pâtes ou des pommes de terre cuites au four, mélangés à d'autres légumes, dans le centre d'une courge ou mangés simplement natures. Coupez de l'ail frais en tranches et faites-le rôtir avec les oignons pour ajouter du bon goût. Ou essayez cette variante:

2 oignons Vidalia ou autres oignons doux (les oignons doux du Texas sont bons), pelés et coupés par coupe transversale.

Vinaigre balsamique

Bragg Liquid Aminos ou Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium

(optionnel)

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Mettez les oignons dans un plat à rôtir et arrosez-les de vinaigre balsamique et d'un peu de Braggs Liquid Aminos ou de Sauce de soja Tamari, si vous le souhaitez.
3. Couvrez avec un couvercle ou un morceau de papier aluminium et faites-les cuire au four pendant plusieurs heures. Mieux même, si vous avez le temps, réglez le four sur 120°C et faites-les cuire au four tout l'après-midi!

Vous aurez une assiette comme de l'ambroisie pour le dîner! Plus les oignons cuisent longtemps au four, plus ils deviennent sucrés.

Courgettes Frites

POUR 2-4 PERSONNES

2 courgettes de taille moyenne

Bragg Liquid Aminos ou Sauce de soja Tamari à faible

teneur en sodium

poudre d'ail

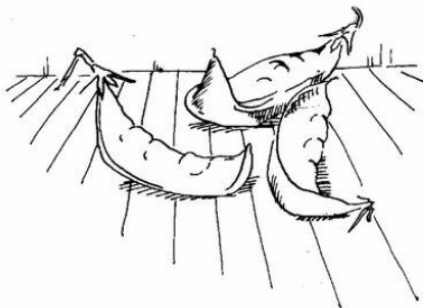
poudre d'oignon

poivre

1. Coupez les bouts des courgettes et taillez-les dans le sens de la longueur en 4 longues tranches.
2. Arrosez une grande poêle antiadhésive de Bragg Liquid Aminos, puis disposez les courgettes dans la poêle en les trempant dans le Bragg.

Retournez les tranches pour qu'elles soient dorées de chaque côté en les ajustant à la forme de la poêle.

3. Cuisez-les à feu moyen pendant environ 5 minutes, puis retournez-les délicatement. Si la poêle a besoin de liquide, ajoutez un peu d'eau ou un peu plus de Sauce de soja Tamari.
4. Saupoudrez la face cuite avec de la poudre d'ail, de la poudre d'oignon, et du poivre et continuez la cuisson 5 minutes de plus, en ajoutant de toutes petites quantités d'eau selon le besoin jusqu'à ce que les deux faces soient dorées. Les courgettes cuites ainsi ont tellement bon goût, c'est facile d'en manger beaucoup!



Soupes, Épaisses et Délicieuses



NOUS ADORONS LA SOUPE, particulièrement lorsqu'il fait mauvais temps. Un bon bouillon fait une différence, et il y a le choix parmi les excellents produits de quelques marques dans le commerce. Mais je ne peux pas répéter assez cette règle. *Lisez les ingrédients.* Le bouillon végétal à faible teneur en sodium de Pacific Organic, qui vient d'apparaître sur le marché, contient seulement 140 mg de sodium par portion de 25 cl. Le bouillon de légumes rôtis de Kitchen Basics et le bouillon végétal sans matière grasse de Health Valley, disponible dans de nombreuses épiceries et supermarchés de produits bios et déitétiques, ont 330 mg de sodium par portion de 25 cl, comme le bouillon végétal bio de Trader's Joe. Pacific fait un bouillon végétal bio et un bouillon de champignons bio, les deux avec 550 mg de sodium par portion de 25 cl. Aucun de ces produits ne contient d'huile ajoutée. Mais faites attention au trop de sodium.

Et vous ne pouvez pas faire confiance à un seul nom de marque. Par exemple, le bouillon bio aux vermicelles de soja et gingembre d'Imagine (440 mg de sodium par portion de 25 cl) et son nouveau bouillon végétal bio (550 mg

ne contiennent pas d'huile ajoutée. Mais à la fois le bouillon végétal bio d'Imagine et son bouillon sans poulet (330 mg et 450 mg de sodium par portion de 25 cl) contiennent de l'huile ajoutée, et devraient être évités.

Lisez les ingrédients.

Méfiez-vous des nombreux bouillons déshydratés de légumes mélangés, qui contiennent vraisemblablement de l'huile ajoutée et beaucoup de sel. Et la plupart des bouillons en cubes contiennent de l'huile ajoutée. Le bouillon végétal instantané sans gluten de Seitenbacher, qui est disponible dans les supermarchés de produits diététiques, est délicieux et ne contient pas d'huile, bien qu'il soit un peu riche en sodium. Et Vegit fait un assaisonnement "à très faible teneur en sel qui va avec tout."

Le meilleur de tout, c'est de faire votre propre bouillon. Quelques options:

1. Lorsque vous faites cuire des haricots, ajoutez de l'eau en plus, des oignons, du céleri avec branches, des carottes, de l'ail, des poireaux, et des feuilles de laurier. Conservez le liquide de cuisson après avoir fait bouillir les haricots, puis mettez-le au frigidaire ou au congélateur pour une utilisation ultérieure.
2. Faites rôtir les oignons, les carottes, le céleri, l'ail et les poireaux à 230°C dans un plat à rôtir lourd, pendant une heure. Mettez les légumes rôtis et 190 cl d'eau dans une cocotte, portez à ébullition, puis laissez mijoter une heure. Égouttez les légumes et vous avez un délicieux bouillon qui ajoutera un arôme à tout ce que vous faites, depuis les soupes jusqu'aux sautés.
3. Le plus facile de tout, conservez l'eau de vos légumes bouillis et utilisez-la dans des soupes ou des sauces.

Remplissez votre soupe d'autant de légumes à feuilles vertes que vous pouvez. Ajoutez les choses que vous préférez. Si vous n'adorez pas la coriandre, remplacez-la par du persil, du romarin, ou de la menthe. Faites bouillir un peu de kale et ajoutez-le à la dernière minute pour qu'il garde sa couleur, ou ajoutez des épinards, qui se flétrissent rapidement, juste avant de servir.

Ci-après quelques recettes que nous avons appréciées.

Soupe de Légumes Excellente

Presque Complètement Orange

POUR 8-10 PERSONNES

Cette soupe est superbement nourrissante et fonctionne pour le déjeuner ou le dîner ou même comme excellent petit-déjeuner, s'il en reste d'ici là. Servez-la avec du pain complet et vous avez un festin!

1 grosse courge Acorn, cuite au four, épépinée et coupée en morceaux

2 patates douces ou ignames, cuites au four, pelées et coupées en morceaux

1 gros oignon, haché (150 g)

1 gros poivron rouge haché (175 g)

1 botte de coriandre, hachée

3 oignons verts, hachés

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites cuire la courge Acorn et les patates douces pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Dans un grand faitout, à feu moyen, faites sauter l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et que les carottes commencent à devenir plus tendres. Ajoutez un peu d'eau si quoi que ce soit semble coller. (Pour gagner du temps, passez cette étape et allez directement à l'étape 4.)
4. Ajoutez les lentilles roses, 190 cl d'eau, le romarin et le poivron rouge écrasé. Augmentez le feu à feu vif et faites-les mijoter. Réduisez à feu doux et laissez mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient presque dissoutes.

5. Ajoutez la courge Acorn et les patates douces dans la cocotte et écrasez-les en soupe. Un presse-purée fonctionne très bien. Faites cuire 10 minutes de plus.
6. Ajoutez les épinards et remuez-les dans la soupe jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Si vous utilisez du kale, il a besoin de cuire un peu plus longtemps que les épinards.
7. Faites sauter les courgettes dans une poêle antiadhésive à feu vif jusqu'à ce qu'elles commencent tout juste à dorer. Ajoutez le poivron rouge dans une poêle antiadhésive à feu vif et faites sauter 1-2 minutes de plus. (Si vous êtes pressé, vous pouvez omettre cette étape; ajoutez les courgettes et le poivron non cuits dans l'étape 6.) Quelques minutes avant de servir, ajoutez à la soupe les courgettes et le poivron rouge sautés.
8. Ajoutez la coriandre et les oignons verts juste avant de servir.

Soupe de Betteraves

POUR 3-4 PERSONNES

C'est une autre recette inspirée par notre ASC (agriculture soutenue par la communauté). Assurez-vous de ne pas jeter les feuilles de betteraves merveilleusement nourrissantes; faites-les sauter ou cuire à la vapeur et arrosez-les de jus de citron ou mettez la Sauce au Maïs Doux dessus (voir au Chapitre 18).

1 botte de betteraves rouges et 1 botte de Chioggia ou autres betteraves

(2 bottes en tout)

12-25 cl de jus d'orange

le zeste d'1 citron

2-3 cuillères à soupe de jus de citron

feuilles de menthe, selon votre goût (essayez 6)

poivre

Faites bouillir les betteraves 40 minutes ou plus, suivant leur taille, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pelez-les. Mélangez-les dans un robot ménager avec les jus, le zeste, la menthe et le poivre. Goûtez, ajoutez plus de jus d'orange et de citron, si vous le souhaitez. Laissez refroidir. Servez avec une feuille de menthe sur le dessus.

Remarque: Si vous utilisez des betteraves Chioggia, vous obtiendrez une soupe d'une belle couleur rose.

La Meilleure Soupe de Haricots Noirs

POUR 7-9 PERSONNES

Pendant trois jours d'affilée, j'ai fait une soupe de haricots noirs, et c'est une combinaison de toutes les trois recettes. Mais son esprit provient du Livre de Recettes Moosewood.

400 g de haricots noirs secs ou 3 boîtes de conserve de 425 g

95 cl d'eau ou de bouillons

1 gros oignon, haché (150 g)

10 gousses d'ail de taille moyenne, hachées

2 cuillères à café de cumin moulu

2 carottes de taille moyenne, coupées en dés

70 g de chou bok choy haché

1 gros poivron rouge

35 cl de jus d'orange

2 tomates de taille moyenne, coupées en dés (200 g)

1 grosse patate douce, cuite à la vapeur et coupée en cubes (200 g)

poivre gris, selon votre goût

piment de Cayenne, selon votre goût

oignons verts hachés

coriandre, beaucoup!

salsa

1. Faites tremper les haricots secs toute la nuit ou pendant au moins 4 heures dans une grande quantité d'eau. Mettez les haricots dans une cocotte épaisse avec 95 cl d'eau ou de bouillon. Portez à ébullition, couvrez, et faites mijoter environ 1 heure et $\frac{1}{4}$, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres. (Si vous utilisez des haricots en conserve, passez cette étape.
2. Dans un wok, faites sauter les oignons, la moitié de l'ail, le cumin et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres. Ajoutez le bok choy, l'ail restant et le poivron. Faites sauter encore 10-15 minutes, jusqu'à ce que tout soit très tendre.
3. Ajoutez le mélange de légumes aux haricots, en raclant bien le saladier. Incorporez le jus d'orange, les tomates en dés, et les patates douces. Ajoutez le poivre noir et le poivre de Cayenne.
4. Réduisez une partie ou la totalité de la soupe par petites quantités dans un robot de cuisine ou un mélangeur.
5. Faites mijoter à feu doux pendant 10 ou 15 minutes. Servez garni d'oignons verts hachés, de coriandre, et de salsa. La salsa ajoute vraiment du punch!

La Soupe au Miso de Brian

POUR 10 PERSONNES

C'est une autre recette de notre gendre Brian. Nous l'adorons.

140 cl d'eau

280 g d'orge mondé

1 gros oignon, haché (150 g)

2 branches de cèleri

230 g de champignons, hachés

2 gros poivrons rouges, épépinés et hachés (350 g)

2 courgettes hachées

1 patate douce, coupée en dés et (si vous le souhaitez) pelée

4 pommes de terre rouges

1 bouquet de feuilles de chou vert, haché avec les côtes enlevées

2 cuillères à soupe de liqueur de cerises ou de porto (optionnel)

1 cuillère à café de poudre d'ail

95 cl de bouillon de légumes

2-4 cuillères à soupe de miso blanc

1. Portez l'eau à ébullition dans un faitout. Ajoutez l'orge, baissez le feu, et faites mijoter pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Égouttez et gardez l'eau de cuisson de l'orge.
2. Faites sauter l'oignon dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il commence à devenir tendre. Ajoutez le cèleri, les champignons, et le poivron rouge et faites sautez quelques minutes de plus. Réservez-le.
3. Faites cuire à la vapeur ou bouillir les patates douces et les pommes de terre rouges jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et réservez-les.
4. Faites cuire à la vapeur ou bouillir les feuilles de chou vert jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez-les.

5. Combinez le mélange d'oignons, de patates et de feuilles de chou avec l'orge. Ajoutez la poudre d'ail et 70 cl de bouillon végétal et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que la soupe s'épaississe.
6. Mélangez le miso dans 25 cl de bouillon végétal tiède et incorporez-le dans la soupe en même temps que la liqueur de cerises ou le porto, si vous en utilisez. Continuez la cuisson quelques minutes de plus, jusqu'à ce que la soupe soit chaude.

Soupe de Brocolis

POUR 6 PERSONNES

2 gros oignons, hachés (300 g)

4 gousses d'ail, haché

2100 g de brocolis, hachés

1 L de bouillon végétal

miso, Bragg Liquid Aminos

Sauce de soja Tamari selon votre goût

poivre, selon votre goût

1. Portez à ébullition les oignons, l'ail, les brocolis et le bouillon végétal dans un faitout. Baissez le feu et faites cuire 10-15 minutes, jusqu'à ce que les brocolis soient tendres.
2. Passez au mélangeur par petites quantités jusqu'à ce que le mélange soit homogène et d'un vert brillant, ou utilisez un mixeur plongeant directement dans la cocotte.
3. Ajoutez le miso, et si vous le souhaitez, Bragg Liquid Aminos ou de la Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium selon votre goût.

VARIANTE:

Avant de servir, ajoutez quelques poignées d'épinards ou de poivrons rouges hachés et du maïs surgelé pour la couleur, et vous avez une soupe encore même plus dense en nutriments.

Gazpacho

POUR 4 PERSONNES

Le Gazpacho, qui veut dire “Soupe de Salade,” est le plus rafraîchissant des repas d'été. Ci-après une recette basique, avec des suggestions d'additifs, mais soyons créatifs et ajoutons nos propres préférés.

3 tomates de taille moyenne

1 concombre, pelé

½ poivron, de n'importe quelle couleur, épépiné

1 grande branche de céleri

½ gros piment jalapeño, épépiné

½ petit oignon

2 gousses d'ail

1 boîte de conserve de 410 g de tomates coupées en dés

8 g de coriandre hachée ou de persil

2-3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

jus et zeste d'1 citron vert, au moins 1 cuillère à soupe

poivre, selon votre goût

oignons verts ou ciboulette, hachés

1. Hachez les quatre premiers ingrédients séparément, un par un, dans un robot culinaire, faites-le hacher jusqu'à ce qu'ils soient uniformément coupés en dés. (Vous pouvez passer le jalapeño, les oignons et l'ail ensemble.
2. Combinez les légumes dans un grand saladier. Ajoutez les tomates en dés en conserve, la coriandre hachée, le vinaigre, le citron vert, le zeste et le poivre, et mélangez. Laissez refroidir et servez parsemé de ciboulette ou d'oignons verts.

Remarque: D'autres ingrédients peuvent être ajoutés comme des champignons coupés en tranches, sautés brièvement dans un bouillon végétal, du vin ou de l'eau; 1 boîte de conserve de cœurs de palmier, égouttés et hachés; des courgettes sautées, hachées; du bok choy, des carottes râpées, de la roquette hachée. Utilisez votre imagination!

Soupe de Lentilles Grecque

POUR 6 PERSONNES

Connie Collins, la femme d'un patient, a écrit: "Je vous fais suivre ma première recette que Bill a adoré, et elle fait très grecque, même sans l'huile d'olive et le sel."J'en ai donné à notre petite-fille de deux ans, et à la minute ou j'ai arrêté de partager mon bol avec elle, elle a tendu la main pour en avoir d'autre. Cela prend trente minutes, du début à la fin.

1 paquet de 450 g de lentilles marrons

140 cl d'eau

2 gros oignons, hachés, (environ 300g), ou 1 paquet de 340 g d'oignons hachés surgelés

5-6 gousses d'ail, haché

1 boîte de conserve de 410 g de coulis de tomates sans huile

beaucoup de poivre et d'origan

3 cuillères à soupe de liqueur de cerises

1 cuillère à soupe de sucre roux (optionnel)

1. Faites bouillir les lentilles recouvertes d'eau; égouttez-les et servez-les. Faites attention à cette étape sinon les lentilles ne vont pas devenir tendres.
2. Combinez les lentilles rincées, 140 cl d'eau, les oignons, l'ail, le coulis de tomates, le poivre et l'origan dans une cocotte, et portez-la à ébullition.
3. Baissez le feu et faites cuire 10 minutes, jusqu'à l'épaississement.
4. Ajoutez la liqueur de cerises et le sucre roux, si vous le souhaitez, et faites mijoter 20 minutes de plus.

La Soupe de Lentilles Riche en Couleurs d'Antonia Demas

POUR 6 PERSONNES

1 oignon de taille moyenne, haché (80 g)

3 gousses d'ail

1 poivron rouge ou vert, haché (environ 90 g)

3 carottes, coupées en tranches

2 branches de céleri, haché (environ 50 g)

**450 g de tomates en conserve d'une boîte de conserve de 800 g de tomates
écrasées ou coupées en dés**

400 g de lentilles de n'importe quelle couleur

1 L de bouillon végétal ou d'eau

¼ de cuillère à café de flocons de piments rouges

**Bragg Liquid Aminos ou Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium
(optionnel)**

8 g de coriandre hachée ou de persil italien

jeunes pousses d'épinards, beaucoup

1. Faites sauter l'oignon dans une grande casserole antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajoutez l'ail, le poivron, les carottes, le cèleri et les tomates et faites-les sauter quelques minutes de plus.
2. Ajoutez les lentilles, le bouillon, les flocons de piments rouges. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter, avec un couvercle, environ 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajoutez la coriandre et les épinards avant de servir.

Remarque: C'est bon—et riche en couleurs, particulièrement si vous utilisez des lentilles roses (bien que d'autres lentilles aient autant bon goût). Plus vous ajoutez de légumes à feuilles vertes, plus la soupe devient saine (souvenez-vous que les jeunes pousses d'épinards se flétrissent vite, alors ne les négligez pas).

Si vous avez une cocotte-minute, commencez par faire dorer les oignons, puis faites les cuire à feu fort 5 minutes. Pour un plat principal délicieux, servez la soupe de lentilles sur un riz court brun, et entourez d'épinards cuits à la vapeur.

Soupe de Lentilles Roses Marrakesh Express

POUR 6 PORTIONS

Un homme extraordinaire qui disait pratiquer le véganisme depuis trente ans est entré dans la caserne de pompiers de notre fils Rip à Austin, au Texas. Il s'est décrit lui-même comme un retraité clochard voyageur ayant des talents de cuisinier et de conseiller, et il a partagé la recette suivante. Il l'avait adaptée à partir d'une recette d'un livre de cuisine végane, et je l'ai adaptée un peu plus. Mais ce sont ses mots qui la décrivent le mieux: "C'est un repas à plat unique avec des saveurs qui vous transportent complètement. Vous pourriez imaginer être allongé sur des coussins brodés dans un pavillon au Maroc, avec une brise chaude parfumée d'épices faisant doucement onduler les voilages transparents autour de vous. Des fleurs aux couleurs vives s'épanouissent à proximité. Il fait bon et vous vous sentez détendu." Elle apporte une odeur merveilleuse dans la cuisine, et elle a un goût délicieux.

1 oignon, haché

4 branches de céleri haché (100 g)

eau ou bouillon

1 feuille de laurier

1-2 cuillères à soupe de cannelle moulue

½ cuillère à café de curcuma moulu

140 cl de bouillon végétal

4 tomates Roma, hachées

200 g de lentilles roses

1 boîte de conserve 425 g de pois chiches

1 bouquet de coriandre

1. Faites sauter l'oignon et le céleri dans de l'eau ou du bouillon dans un grand faitout jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez le laurier, le gingembre, la cannelle, le curcuma, le bouillon végétal, les tomates, les lentilles et les pois chiches.
3. Portez à ébullition, baissez le feu et faites mijoter, avec un couvercle, pendant 45 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Remuez occasionnellement.
4. Juste avant de servir, ajoutez la coriandre et le jus de citron.

Soupe à l'Orge et aux Trois Champignons

POUR 10-12 PERSONNES

Les cèpes donnent à cette soupe cette saveur délicieuse. L'orge mondé, disponible dans les supermarchés de produits diététiques, est l'orge le moins transformé et le plus riche en nutriments. Il prend environ une heure à cuire, mais si on le laisse tremper toute une nuit, il cuit plus vite. L'orge perlé, plus largement disponible, est plus transformé, mais est tout de même riche en nutriments, il cuit en 30-40 minutes.

15 g de cèpes séchés

1 gros oignon jaune

1 carotte, finement hachée

1 branche de céleri, haché, 25 g

340 g de champignons frais, coupés en tranches fines

6 gros champignons shiitaké frais, avec les pieds retirés, coupés en tranches

370 g d'orge mondé ou d'orge perlé

1 feuille de laurier

4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, ou selon votre goût
poivre, selon votre goût
persil ou coriandre

1. Faites tremper les cèpes dans de l'eau tiède pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soit tendres. Égouttez-les, pressez-les pour enlever l'eau (gardez le liquide pour l'utiliser plus tard dans la soupe), et coupez-les en tranches.
2. Faites sauter l'oignon dans un faitout jusqu'à ce qu'il commence à être tendre. Ajoutez les carottes, le cèleri, et tous les champignons. Faites cuire quelques minutes, jusqu'à ce que les champignons frais commencent à devenir tendres.
3. Ajoutez le bouillon végétal, l'orge, la feuille de laurier, et l'eau de trempage des cèpes. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter pendant 1 heure, en ajoutant plus de liquide si nécessaire.
4. Ajoutez le vinaigre et le poivre selon votre goût. Avant de servir, ajoutez la coriandre/ le persil et les épinards.

Soupe de Pois Cassés

POUR 8-10 PERSONNES

C'est une de mes préférées, adaptée d'une recette du Livre de Recettes Moosewood, et elle est bonne pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. J'adore sa texture épaisse, mais vous pouvez la faire aussi épaisse que vous voulez en ajoutant simplement de l'eau. Si vous la mangez tout de suite, elle est particulièrement riche en couleurs.

680 g de pois cassés secs

190 cl d'eau

1 feuille de laurier

1 cuillère à café de poudre de moutarde

1 gros oignon, haché (150 g)

4-5 gousses d'ail de taille moyenne, écrasées

3 branches de céleri, fraîchement haché (75 g)

3 carottes de taille moyenne

5 petites pommes de terre, coupées en tranches puis coupées en frites

poivre noir fraîchement moulu

3-4 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge ou de

vinaigre balsamique

1 grosse tomate mûre, coupée en dés (200 g)

beaucoup de persil ou de coriandre

1. Mettez les pois cassés, l'eau, la feuille de laurier, et la moutarde dans une cocotte lourde. Portez à ébullition, baissez le feu, et faites mijoter, partiellement couvert, pendant environ 20 minutes.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail, le céleri, les carottes et les pommes de terre. Mettez un couvercle et faites mijoter pendant environ 40 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez de l'eau si la soupe vous semble trop épaisse.
3. Ajoutez le poivre noir et le vinaigre selon votre goût et servez-la garnie de tomates coupées en dés et de coriandre ou de persil—ou même mieux, mélangez les tomates et la coriandre dans la soupe.

Conseil: Pour faire cette soupe rapidement, utilisez un autocuiseur. Faites dorer les oignons dans l'autocuiseur, et ajoutez les autres ingrédients, puis réglez le feu sur vif et faites cuire pendant 8 minutes. Pour une variante merveilleusement délicieuse, combinez le tout avec des carottes. N'ajoutez pas les pommes de terre. Faites cuire jusqu'à ce que les pois cassés secs soient devenus complètement tendres et aient perdu leur forme. Transférez une partie de la soupe dans un mixeur et ajoutez doucement 450 g de petits pois surgelés), ou utilisez un mixeur plongeant, en ajoutant les petits pois surgelés

dans la cocotte). Remettez la cocotte sur le feu. Ajoutez le poivre et un peu d'eau, si vous le souhaitez.

Soupe de Pommes de Terre Épicée

POUR 8 PERSONNES

Il n'est pas nécessaire de peler les peaux des pommes de terre, y compris pour les patates douces, sauf si vous le préférez.

1 gros oignon, coupé en dés

4 gousses d'ail, écrasées

2 feuilles de laurier

1 carotte, coupée en tranches fines

2 branches de céleri, coupées en dés (50 g)

1 gros poivron rouge ou jaune, épépiné et coupé en dés (175 g)

10-12 pommes de terre de taille petite à moyenne, coupées en cubes de 2-3 cm (ou utilisez des moitiés de patates douces et de pommes de terre rouges)

190 cl d'eau

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café de romarin séché

¼ – ½ cuillère à café de flocons de piments rouges

épinards ou kale, autant que possible

oignons verts, hachés

coriandre, hachée

Bragg Liquid Aminos ou Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium (optionnel)

1. Dans un faitout, à feu fort, faites sauter 5 minutes dans de l'eau l'oignon, l'ail, les feuilles de laurier, les carottes, le céleri et le poivre. Continuez à ajouter de l'eau pour empêcher les légumes de coller. Faites cuire jusqu'à ce que ce qu'ils soient tous tendres.
2. Ajoutez les pommes de terre et l'eau ou bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu à doux et faites cuire 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Versez à la louche la moitié de la préparation de la soupe dans un mixeur, mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène et revenez au faitout (ou utilisez un mixeur plongeant directement dans le faitout). Ajoutez les épices et faites mijoter 15 minutes de plus.
4. Ajoutez beaucoup d'épinards frais ou de kale, et faites mijoter jusqu'à ce qu'ils soient flétris. (Le kale mettra un peu plus de temps à flétrir que les épinards.)
5. Servez garni d'oignons verts hachés et/ou de coriandre. Si nécessaire, ajoutez du Bragg Liquid Aminos ou de la Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium selon votre goût.

Soupe de Courge et de Lentilles

POUR 8-10 PERSONNES

Un très bon ami m'a envoyé cette recette, que nous sommes heureux d'utiliser depuis des années.

1 gros oignon, haché (150 g)

2-6 gousses d'ail, coupées en dés

3 branches de cèleri, hachées (75 g)

3 carottes, hachées

160-190 cl d'eau ou de bouillon végétal

1 grande boîte de conserve de courge (sans sucre)

¼ cuillère à café de marjolaine séchée

¼ de cuillère à café de thym séché

beaucoup de Tabasco

1. Combinez l'oignon, l'ail, le cèleri, les carottes, les lentilles et le bouillon ou l'eau dans un faitout. Portez à ébullition.
2. Baissez le feu et faites mijoter, couvert, 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les lentilles soient devenues comme de la purée.
3. Ajoutez la courge et les épices et faites mijoter jusqu'à ce que tout soit mélangé.
4. Ajoutez le Tabasco selon votre goût. La sauce Tabasco fait la différence. Vous serez surpris de voir combien de fois il faut secouer la bouteille-15 à 20 fois! N'ayez pas peur!

Soupe Sans Risque

POUR 9 L

Richard Klein, un résident qui a travaillé avec Essy, a fait cette soupe, après avoir tellement entendu dire que c'était un aliment "sûr". C'est l'une des soupes préférées d'Essy.

1 sachet de 450 g de légumes surgelés mélangés

1 sachet de 450 g de gombos surgelés
1 sachet de 450 g de haricots
1 très gros oignon, coupé, haché
340 g de kale frais, avec les tiges coupées et haché
4 grosses pommes de terre
450 g de champignons frais, coupés en tranches
1 litre d'eau
1 boîte de conserve de 800 g de tomates écrasées
1 boîte de conserve de 800 g de coulis de tomates sans huile
2 boîtes de conserve de 460 g de tomates entières

LES INGRÉDIENTS SUIVANTS SELON VOTRE GOÛT:

origan

poivre noir

piment rouge

marjolaine

poudre d'ail

feuilles de laurier entières

basilic

thym

cannelle

Combiner tous les ingrédients dans un faitout. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter, avec un couvercle, pendant 2 heures. Mangez-en chaque jour pendant la semaine suivante.

Soupe de Patates Douces et de Lentilles avec des Champignons Shiitaké

POUR 4-6 PERSONNES—PEUT-ÊTRE!

Cette soupe est tellement bonne qu'Essy et moi en avons mangé chaque bouchée la première fois que je l'ai faite. Si les gens ont des hésitations au sujet de l'alimentation végétarienne, cela pourrait changer leur attitude!

1 poireau, coupé en dés

6 gousses d'ail, haché finement

200 g de champignons shiitaké frais ou séchés, coupés

**en tranches (faites tremper les shiitakés secs 30 minutes
dans de l'eau tiède avant de les couper en tranches)**

1 litre de bouillon végétal

50 cl d'eau

300 g de lentilles

**1 grosse patate douce, récurée et coupée en dés (laisser
la peau est bien)**

1 feuille de laurier

6 g de basilic frais

poivre, selon votre goût

1. Dans un grand faitout, faites sauter le poireau, l'ail et les champignons pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Incorporez le bouillon, l'eau, les lentilles, la patate douce et la feuille de laurier. Portez à ébullition.

3. Baissez le feu, puis faites mijoter, sans couvercle, pendant 30-40 minutes, jusqu'à ce que la patate douce et les lentilles soient tendres.
4. Enlevez la feuille de laurier et réduisez en purée 50 cl de soupe jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (ou utilisez un mixeur plongeant); revenez au faitout et incorporez le basilic et le poivre selon votre goût.
5. Servez sur une salade ou du riz.

Remarque: Cette soupe est épaisse. Ajoutez du liquide selon votre goût. Si vous n'avez pas de poireaux, utilisez des oignons.

Soupe à la Tomate avec du Basilic et des Légumes

POUR 6 PERSONNES

1 gros oignon, haché (150 g)

5 gousses d'ail, hachées

24 g de basilic frais bien tassé

230 g de champignons, coupés en tranches (optionnel)

2 boîtes de conserve de 800 g de tomates coupées en dés (utilisez celles avec la plus faible teneur en sodium que vous pouvez trouver)

12 cl d'eau

36 cl de jus de tomates (celui de K.W.Knudsen qui est bio ou celui à faible teneur en sodium de VS)

poivre, selon votre goût

maïs surgelé et épinards frais (ajouts optionnels)

1. Mettez tous les ingrédients sauf le poivre, le maïs et les épinards dans un faitout et portez à ébullition.
2. Baissez le feu, couvrez, faites mijoter pendant 1 heure et ½.
3. Juste à la fin, ajoutez le poivre selon votre goût et incorporez le maïs surgelé et les épinards frais dans les quantités que vous voulez. Si vous ajoutez tous les légumes, vous avez une soupe merveilleusement saine—ou une délicieuse garniture pour vos riz et pâte

Soupe Vichyssoise

POUR 6 PERSONNES

680 g de pommes de terre coupées en cubes

3 poireaux ou oignons, hachés (300 g)

50 cl de bouillon végétal

6 g (ou plus) de basilic frais en vrac

poivre, selon votre goût

25 cl de lait d'avoine ou de soja à faible teneur en matière grasse

échalotes hachées ou oignons verts

1. Dans un faitout, portez à ébullition les pommes de terre, le poireau, le bouillon végétal et le basilic. Baissez le feu, mettez un couvercle, et faites mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre et les poireaux soient tendres.
2. Passez le mélange dans un mixeur jusqu'à ce qu'il ait une consistance homogène (ou utilisez un mixeur plongeant). Versez dans un saladier et incorporez le lait de votre choix. Servez chaud, ou mettez un

couvercle et laissez refroidir. Garnissez avec des échalotes ou avec des oignons verts juste avant de servir.

Soupe de Légumes au Riz Sauvage

L'animatrice de mon groupe de travail a fait cette soupe juste pour moi. Je l'ai tellement appréciée que je lui ai demandé la recette. J'ai fait la soupe pour dîner le soir même avec un certain nombre de modifications, et depuis ce moment, nous nous régaloons avec. Elle est TRÈS facile à faire et avec l'ajout de la coriandre et d'épinards, elle contient les légumes à feuilles vertes vitaux!

POUR 6 PERSONNES

170 g de riz sauvage, cuit et rincé

3 branches de céleri

3 carottes, hachées (240 g d'allumettes de carottes)

230 g de champignons coupés en tranches

95 cl de bouillon végétal

50 cl d'eau

1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire végétalienne

sauce de piments forts

poivre

coriandre ou persil

épinards, au moins quelques poignées

1. Dans un faitout, faites sauter les oignons, le céleri, les carottes, les champignons et le riz sauvage jusqu'à ce que tout devienne juste tendre.

2. Incorporez le bouillon et l'eau. Faites chauffer jusqu'à ébullition, en remuant régulièrement. Puis réduisez à feu à doux, mettez un couvercle, et faites mijoter 40 minutes jusqu'à ce que les grains de riz aient éclatés et soient tendres.
3. Dans un petit bol, diluer de l'amidon de maïs avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène; puis incorporez-la à la soupe. Faites cuire quelques minutes de plus, jusqu'à ce que la soupe s'épaississe.
4. Incorporez les sauces Worcestershire et de piments forts et du poivre selon votre goût et faites cuire quelques minutes de plus.
5. Juste avant de servir, ajoutez la coriandre ou le persil et les épinards afin que vous soyez sûrs d'avoir autant de légumes à feuilles vertes que possible.



Soupe de Courgettes et d'Épinards

C'est notre belle-fille Anne Bingham qui nous a fait découvrir cette soupe.

POUR 4-6 PERSONNES

9 courgettes de taille moyenne (environ 1 kilo)—ou vraiment autant que vous voulez, coupées en morceaux.

1 gros oignon, haché grossièrement (150 g)

3 grosses gousses d'ail, haché

70 cl de bouillon végétal, ou d'eau, ou une combinaison

de vin et de bouillon, ou un mélange de vin et d'eau

2 cuillères à soupe de miso, Bragg Liquid Aminos, ou

Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium (optionnel)

500 g (ou plus, si vous voulez) d'épinards frais, grossièrement hachés, ou un

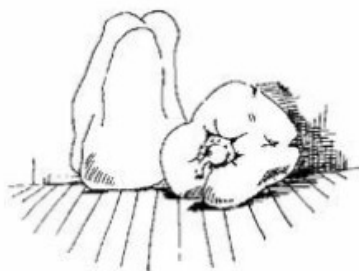
sachet d'épinards surgelés

330 g de maïs surgelé

poivre, selon votre goût

1. Combinez les courgettes, l'oignon, l'ail et les 70 cl de liquide dans un faitout.
2. Portez à ébullition, baissez le feu, mettez un couvercle, et faites mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
3. Mettez la préparation de soupe dans un mixeur, en plusieurs fois, et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène et d'une belle couleur verte riche, ou utilisez un mixeur plongeant.
4. Transférez le mélange dans un faitout, et si vous le souhaitez, ajoutez le miso.
5. Ajoutez le maïs et les épinards et tout autre légume que vous désirez. Faites chauffer jusqu'à ce que le maïs et les épinards soient chauds. (Les épinards légèrement craquants sont bons, alors ne les faites pas cuire trop longtemps.)
6. Ajoutez le poivre, selon votre goût.

Des Sandwiches pour Toutes les Occasions



LORSQUE nous AVONS COMMENCÉ À CONSOMMER une alimentation végétarienne, nous avons eu du mal à trouver un bon substitut à la mayonnaise. Puis nous avons découvert l'houmous sans tahini, et les sandwiches encore une fois ont semblé être toujours aussi délicieux, sinon même meilleurs. Nous aimons aussi la moutarde, et une société qui s'appelle Hudson Valley Homestead fait des moutardes qui sont presque comme de la mayonnaise (pour des informations concernant comment trouver de tels produits, voir l'Annexe II). Il y a beaucoup de moutardes sans huile; recherchez-les.

Soyez très prudents avec les steaks végétaux. Presque toutes les marques contiennent de l'huile. Nous avons trouvé un produit sûr, le steak végétal bio de Whole Foods.

Pendant des années, le déjeuner d'Essy était une galette de pain pita au blé complet garnie des restes du dîner de la veille. C'était toujours amusant de voir ce qui pourrait finir par se retrouver dans ce pain pita! Vous aussi, vous pouvez faire vos propres miracles avec les ingrédients que vous aimez. Faire griller le pain—le merveilleux pain complet—fait toujours une différence.

Le Wrap Parfait

C'est notre manière préférée de manger un excellent déjeuner, et comme Essy le dit avec fierté, "Il est très nourrissant"—une chose à laquelle nous essayons de parvenir à chaque repas.

1. Préchauffez le four à 230°
2. Procurez-vous du pain de blé complet ou des tortillas aux céréales complètes ou du pain plat. (Les tortillas Ezéchiel 4:9 aux graines germées fonctionnent bien, et sont disponibles aux rayons des surgelés de la plupart des magasins de produits naturels et biologiques et de nombreux supermarchés de grande distribution.
3. Tartinez le wrap avec beaucoup d'houmous sans tahini. (Nous en avons trouvé deux variétés dans le commerce, faites par Sahara Cuisine et par Oasis Mediteranean Cuisine, ou vous pouvez faire les vôtres à la maison: voir au Chapitre 18.)
4. Ajoutez de la coriandre hachée, des oignons verts hachés, des allumettes de carottes (que vous pouvez acheter en paquets), du maïs surgelé dégelé sous l'eau chaude du robinet ou les grains enlevés d'un épi de maïs cuit, des tomates hachées, et des poivrons hachés. Vous pourriez aussi avoir sous la main d'autres ingrédients parfaits, comme des concombres coupés en tranches, des haricots, du riz, du brocoli cuit, et des champignons. Ajoutez tout ce qui vous plaît.
5. Garnissez avec beaucoup d'épinards frais ou de laitue. Les épinards sont préférables, parce qu'ils flétrissent mieux dans le four.
6. Roulez soigneusement le wrap en forme de saucisse, en le tassant bien quand vous le façonnez. Coupez-le en deux, mettez-le sur une plaque de cuisson, et faites-le cuire environ 10 minutes à 230°C, jusqu'à ce qu'il soit craquant (vérifiez sans arrêt qu'il ne brûle pas). Fabuleux!

Sandwich Ouvert Aux Concombres

La marque Mestermacher fait de délicieux pains pumpernickel au seigle noir et pains de seigle, disponibles partout dans les magasins d'aliments diététiques et biologiques, qui sont biens pour faire des sandwiches ouverts. Mais n'importe quel pain complet fera l'affaire.

1. Faites griller du pain complet, et tartinez-le généreusement d'houmous sans tahini.
2. Recouvrez l'houmous d'une couche de fines tranches de concombres pelés, qui se chevauchent légèrement.
3. Éparpillez de la coriandre hachée ou du persil sur le concombre en tranches.
4. Garnissez avec des poivrons rouges grillés (voir Poivrons Rouges Grillés Rustiques au Chapitre 19).

Sandwich Ouvert à la Tomate en Tranches Épaisses

1. Faites griller du pain complet, et tartinez-le avec beaucoup d'houmous sans tahini.
2. Garnissez avec d'épaisses tranches de tomates fraîches.
3. Garnissez avec beaucoup de basilic frais.

Sandwich à la Roquette, à la Tomate et à l'Oignon Vert

1. Faites griller 2 morceaux de pain complet, et tartinez généreusement chaque morceau avec de l'houmous sans tahini.
2. Sur la tranche du bas, garnissez l'houmous avec des oignons verts coupés en petits morceaux, ou avec de l'oignon rose ou de l'oignon doux coupé en tranches fines.
3. Recouvrez l'oignon de tranches de tomates. Ajoutez la roquette ou toute autre laitue de votre choix.
4. Ajoutez la tranche de pain grillé du haut et appuyez bien, pour que le tout tienne ensemble.

Sandwich au Poivron Rouge Grillé, à la Coriandre, et aux Épinards

1. Faites griller 2 tranches de pain complet et tartinez-les généreusement d'houmous sans tahini.
2. Sur la tranche du bas, garnissez l'houmous avec de la coriandre hachée.
3. Disposez les poivrons rouges grillés sur la coriandre (voir Poivrons Rouges Grillés Rustiques au Chapitre 19).
4. Tassez une poignée d'épinards au-dessus des poivrons.
5. Ajoutez la tranche de pain grillée du haut, appuyez bien, et coupez le sandwich.

Sandwich aux Champignons Portobellos, aux Épinards, et au Poivron Rouge Grillé

Notre fils Zeb était l'une des personnes dont le sac a été inspecté au hasard en embarquant sur un vol vers la Californie. L'inspecteur était fasciné par ses sandwiches, et trouvaient qu'ils avaient l'air tellement bons et sains qu'il n'en revenait pas.

1. Faites griller un pain ou un petit pain complet et tartinez d'un côté avec de l'houmous sans tahini.
2. Ajoutez de la coriandre hachée, 3-4 lanières de poivrons rouges grillés (voir Poivrons Rouges Grillés Rustiques au Chapitre 19), et un champignon portobello grillé.
3. Garnissez avec un paquet d'épinards frais ou de laitue. Ajoutez le couvercle du petit pain et appuyez bien pour que cela puisse entrer dans votre bouche.

Meilleur que le Fromage Grillé

POUR 4-6 SANDWICHES, SELON LA TAILLE DU PAIN

Bien qu'elle n'ait pas le goût du fromage, cette recette, adaptée d'une recette du livre La Séduction de la Nutrition de Neal Barnard, a certainement l'allure du fromage—et devient presque aussi addictive.

15 cl d'eau

50 g de flocons de levure nutritionnelle

2 cuillères à soupe de farine de céréales complètes

2 cuillères à soupe de jus de citron frais

2 cuillères à soupe d'houmous frais sans tahini

1 cuillère à soupe et ½ de ketchup ou de sauce tomate

2 cuillères à café de fécule de maïs

1 cuillère à café de poudre d'oignon

¼ de cuillère à café (ou plus) de poudre d'ail

n'importe quelle moutarde ordinaire

8 tranches de pain complet

1. Combinez tous les ingrédients sauf le pain dans une casserole de taille moyenne, et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Portez à ébullition, en remuant avec un fouet métallique. Baissez le feu et faites mijoter, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit très épais et homogène. Enlevez-le du feu.
3. Mettez le pain sur le grill ou dans une poêle antiadhésive, et couvrez les 4 tranches de la préparation qui ressemble à du "fromage", une tomate coupée en tranches fines, un tas de coriandre hachée, et un peu d'allumettes de carottes. Ajoutez la tranche de pain du haut et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que le fond du pain ait doré.
4. Retournez délicatement de l'autre côté. (Vous pouvez faire griller le pain avant de mettre le mélange qui ressemble à du "fromage" si vous voulez gagner du temps.) Ces sandwichs s'écraient facilement, alors faites attention en les coupant en deux. Ils sont tellement bons qu'il est tentant de les manger au déjeuner et au dîner!

Steak de Haricots Noirs et de Flocons d'Avoine

POUR 6-10 STEAKS

Betsy Brown, dont le mari, Gene, est un patient, a créé ces steaks. Elle a écrit: "J'ai pensé à un steak végétal qui ne s'écrase pas. J'ai décidé que les deux premiers ingrédients devraient être solides". Ces steaks délicieux s'écrasent juste un petit peu, mais ils fondent dans la bouche.

425 g de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés

410 g de tomates et de piments doux épicés en conserve

1 gousse d'ail, émincé, ou 1 cuillère à café de poudre d'ail

1 cuillère à café de poudre d'oignon

2 oignons verts, hachés

120 g de carottes hachées

15 g de coriandre hachée ou de persil

320 g de bons vieux flocons d'avoine

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Mélangez les sept premiers ingrédients jusqu'à une consistance homogène.
3. Ajoutez l'avoine et remuez.
4. Formez des galettes, mettez-les sur une plaque de cuisson, et faites-les cuire au four 8 minutes.
5. Retournez-les et faites les rôtir 2 minutes de plus, jusqu'à ce que les dessus soient joliment dorés. (Vous pouvez aussi "frir" les steaks dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés—ou les faire griller au barbecue.)

6. Servez-les sur des petits pains aux céréales complètes (la marque Ezéchiel 4:9 est particulièrement bonne) avec de la tomate, de l'oignon, de la moutarde, du ketchup, ou de l'houmous sans tahini.

Remarque: Pour changer, faites-les cuire au four en utilisant votre sauce barbecue préférée. Faites réchauffer les restes et mangez-les avec un petit pain ou avec du pain, ou nature avec une salsa.

Seitan au Citron Vert et au Gingembre dans un Petit Pain à Hamburger aux Graines Germées

POUR 4 PERSONNES

Le Seitan est fait à partir du gluten de blé et a une ressemblance frappante avec des lanières de bœuf. Assurez-vous de trouver du seitan sans huile.

230 g de seitan

Marinade au citron vert et au gingembre, ou toute autre sauce barbecue

4 petits pains à hamburgers aux graines germées, sans huile ajoutée (Les deux maisons Alvaredo Street Bakery et Food for Life [Ezéchiel 4:9] en font de bons), ou

8 tranches de pain complet

4 tranches de tomates

4 tranches fines d'oignon Vidalia

laitue ou épinards

1. Égouttez le seitan, mettez-le dans un saladier, et recouvrez-le à peine de marinade ou de sauce barbecue. Laissez-le de côté quelques minutes.
2. Mettez le seitan et la marinade dans une poêle antiadhésive et faites-le sauter délicatement jusqu'à ce qu'il soit chaud et légèrement doré. Surveillez-le bien. Ajoutez de l'eau s'il colle trop.
3. Mettez le seitan sur une moitié du petit pain. Garnissez avec la tomate, l'oignon, et la laitue ou les épinards, puis compressez le tout avec l'autre moitié du petit pain. (Si vous préférez, utilisez de la moutarde ou de l'houmous, mais le seitan a beaucoup de goût tout seul.

Pizza au Pain Pita avec Poivrons Rouges Grillés et Champignons

POUR 4 PERSONNES

La levure nutritionnelle, disponible dans les magasins de produits sains et biologiques, ressemble à du fromage mais ne change pas le goût de cette délicieuse pizza.

4 pains pita au blé complet ou au seigle

1 gros oignon coupé en tranches recoupées en deux

bouillon de légumes, eau, ou vin

1 barquette de 280 g de champignons coupés en tranches

50 cl de sauce pour pâtes, sans huile

3 poivrons grillés, coupés en fines lanières (voir Poivrons Rouges Grillés

Rustiques au Chapitre 19)

levure nutritionnelle

VOUS POUVEZ AUSSI AJOUTER N'IMPORTE LAQUELLE DES CHOSES
SUIVANTES:

maïs, surgelé ou coupé d'un épi

brocoli, haché et légèrement cuit à la vapeur

cœurs d'artichauts, en tranches

tomates, hachées

ananas, coupé en morceaux

1. Coupez les pains pitas en deux avec un couteau dentelé. Faites-les cuire au four 3-5 minutes à 180°C, jusqu'à ce que les bords soient légèrement croustillants. (**Remarque:** Si le pain pita devient dur et a l'air trop cuit, il sera quand même bon—peut-être même encore meilleur!)
2. Faites sauter l'oignon dans un wok. Ajoutez le bouillon, l'eau, ou le vin, selon le besoin, puis mettez l'oignon dans un plat à part.
3. Ajoutez les champignons dans le wok et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en ajoutant du liquide si nécessaire.
4. Tartinez le pain pita généreusement avec de la sauce tomate, puis ajoutez les oignons, les champignons et les poivrons, en les divisant de manière égale.
5. Saupoudrez de levure nutritionnelle et faites-le cuire au four jusqu'à ce que le pain pita soit croustillant et que les légumes soient chauds. Surveillez attentivement.

Remarque: Pour une sauce plus forte, ajoutez quelques cuillères à soupe de salsa à la sauce pour les pâtes. Et pour une pâte à pizza alternative, essayez la pâte à pizza au riz brun de Nature's Highlight, normalement disponible au rayon surgelé des magasins de produits diététiques (ou voir Natural Market Place à l'Annexe II). Suivez les instructions de cuisson, puis empilez un grand tas des garnitures de votre choix.

Pizza de Polenta aux Légumes Rôtis et aux Épinards

POUR 4-6 PERSONNES

Notre gendre, Brian Hart, a fait une pizza de polenta pour le jour de Noël. Ce qui suit, une légère variante de l'original, est étonnamment nourrissant et vraiment amusant à préparer, ainsi que joli à regarder.

POLENTA:

1 litre d'eau

180 g de semoule de maïs

1 cuillère à café de poudre d'ail

1 cuillère à café d'origan séché

1 cuillère à café de basilic séché

GARNITURE:

1 poivron rouge

1 gros oignon, coupé en tranches et tranches coupées en deux

2 champignons portobello, coupés en tranches

270 g de fleurettes de brocolis

1 sachet de 450 g d'épinards hachés surgelés, dégelés

4 gousses d'ail, hachées

50 cl de sauce à pâtes sans huile

200 g d'ananas frais coupé en morceaux

1. Préchauffez le four à 200°C

2. Mettez 70 cl d'eau dans une casserole à feu moyen et portez à ébullition.
3. Combinez la semoule de maïs dans un petit saladier avec 80 cl de l'eau restante jusqu'à ce que ce soit à peine mélangé. Versez le mélange de semoule de maïs à la cuillère dans l'eau bouillante et fouettez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
4. Baissez le feu à feu doux et faites mijoter environ 15 minutes, jusqu'à ce que ce soit très épais, en remuant souvent.
5. Incorporez la poudre d'ail, l'origan et le basilic, puis mettez la pâte sur une pierre à pizza ou sur une plaque de cuisson et façonnez-la en forme de croûte à pizza, en créant les bords avec une spatule plate ou avec vos doigts, pendant que la polenta refroidit et devient moins collante. Faites la polenta aussi fine ou aussi épaisse que vous la désirez, puis faites-la cuire au four 15 minutes. (Tout reste de polenta est bon en tranches fines et "frit" dans une poêle antiadhésive.)
6. Mettez le poivron entier, l'oignon en tranches et les champignons portobello sur une plaque de cuisson et faites-les griller sur la grille de l'étagé le plus haut dans le four.

Retournez le poivron sans arrêt. Les champignons seront cuits en premier. Enlevez-les et mettez-les dans un petit plat. Retournez les oignons et faites-les cuire un peu plus longtemps. Sortez-les lorsqu'ils sont dorés et mettez-les dans un petit plat et continuez à retourner le poivron jusqu'à ce que toutes les faces soient noires.

7. Sortez le poivron noirci, mettez-le sous l'eau froide du robinet, enlevez les graines, pelez la peau, et taillez-le en lanières.
8. Faites cuire le brocoli légèrement à la vapeur et égouttez-le.
9. Dégelez les épinards dans une passoire sous l'eau chaude du robinet. Faites sauter l'ail dans une poêle antiadhésive avec du bouillon de légumes, du vin, ou de l'eau, puis ajoutez les épinards et continuez à faire frire jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.
10. Maintenant cela devient amusant! Étalez les épinards sur la polenta. Sur les épinards, tartinez la sauce pour les pâtes, puis disposez les

tranches de portobellos, les oignons, les fleurettes de brocolis, l'ananas, et, finalement, les lanières de poivrons grillés.

11. Faites cuire au four 25-30 minutes.

VARIANTES:

Remplacez les champignons portobellos par n'importe quel autre champignons. Si vous n'avez pas de maladie cardiovasculaire, saupoudrez des noix sur la polenta. Ou soyez juste incroyablement créatif!

Petits Pains Grillés à l'Ail

POUR 12-18 cl, POUR ENVIRON 6 PERSONNES

Pour ce délicieux pain à l'ail, essayez ces recettes faciles sur des pains à hamburger Ezéchiel 4:9 aux graines germées (voir Nourriture pour la Vie dans l'Annexe II, Ressources) ou n'importe quel pain complet. C'est fabuleux avec une soupe ou une salade.

4 grosses gousses d'ail éléphant, ou 2 têtes d'ail entières

4-6 cuillères à soupe de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de persil haché ou coriandre

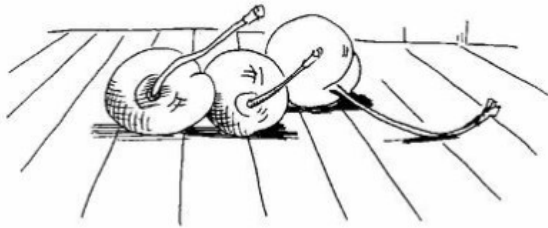
1. Préchauffez le four à 200°C
2. Coupez le haut de l'ail éléphant et pelez la peau extérieure. Enveloppez l'ail dans du papier sulfurisé, arrosez de bouillon de légumes, enfermez le tout dans du papier aluminium, et faites rôti 45 minutes. Laissez légèrement refroidir.
3. Écrasez l'ail dans un petit saladier.

Incorporez lentement le bouillon de légumes et le persil haché jusqu'à ce que la préparation ait une consistance de beurre ramolli.

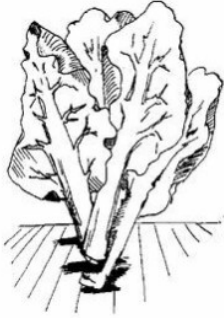
4. Tartinez sur les petits pains grillés ou sur le pain complet. Mieux même, faites légèrement griller le pain complet, tartinez-le avec le mélange à l'ail, et faites griller à nouveau!

Si vous êtes pressé, voici une autre option *très aillée*:

1. En utilisant un presse-ail, écrasez les gousses d'ail dans un petit plat.
2. Ajoutez suffisamment de vinaigre (n'importe quelle variété), du citron, du citron vert, ou autre jus de fruit ou de légumes pour mélanger jusqu'à former une pâte.
3. Étalez l'ail sur un petit pain et faites-le griller sous le grill jusqu'à ce que les dessus soient joliment dorés.



Le Plat Principal



TOUTE CHOSE QUE VOUS AIMEZ peut être votre plat principal. Il y a de nombreuses suggestions ici, ainsi qu'au Chapitre 19 (Légumes, Nature et Sophistiqués). Créez votre propre version de vos préférés.

Haricots Noirs et Riz

POUR 6 PERSONNES

Cela a été notre premier repas sans matière grasse et notre préféré, très bien à faire pour des invités. Ci-dessous, vous trouverez des suggestions pour des légumes à ajouter au plat, mais soyez créatif. Utilisez ce que vous adorez!

Une remarque au sujet du riz: utilisez toujours du riz brun. C'est le plus nutritif (seule l'enveloppe a été retirée), et il existe en de nombreuses variétés. Le riz long grain est léger et moelleux. Le riz à grains moyens est plus collant, mais plus moelleux que le riz long grain et moins tendre que le riz court, notre préféré. Le riz brun Basmati est aromatique. Quelques autres: le riz noir

chinois, le riz Wehani, le riz Texmati, et le riz rouge bouthanais. Faites des essais jusqu'à ce que vous trouviez vos préférés. Et n'oubliez pas le riz sauvage. Généralement, utilisez 50 cl d'eau pour faire cuire 200 g de riz, pour deux à quatre personnes.

Il y a de nombreuses manières de préparer les haricots. Ils sont délicieux lorsqu'on fait simplement directement réchauffer les haricots en conserve— avec leur liquide et tout. Si vous voulez moins de sodium, égouttez-les et rincez-les d'abord, puis faites-les chauffer dans de l'eau.

400 g de riz brun, non cuit

3 boîtes de 425 g de haricots noirs en conserve

2-3 tomates, hachées (400-600 g)

1 oignon Vidalia, 1 bouquet d'oignons verts, ou toute autre variété d'oignon, haché

1 sachet de 450 g de maïs surgelé, dégelé sous l'eau chaude du robinet

1-2 poivron(s) rouge, jaune, ou vert, épépiné(s) et haché (s)

120 g de allumettes de carottes

1 boîte de 220 g de châtaignes d'eau en conserve

1 bouquet de coriandre, haché

1 bouquet de roquette, hachée

Sauce de soja Tamari ou Bragg Liquid Aminos

1. Faire cuire le riz brun en suivant les instructions sur le paquet.
2. Faire chauffer les haricots soit dans leur liquide, égouttés et rincés, ou dans un peu d'eau.
3. Mettez tous les légumes hachés dans des plats individuels.
4. Pour servir, commencez par une base de riz, ajoutez les haricots, et faites un tas haut de légumes. Ajoutez par dessus de la salsa ou arrosez de suce de soja Tamari à faible teneur en sodium ou de Bragg Liquid Aminos. Si vous avez des restes, utilisez-les pour une salade le

jour suivant, en ajoutant du vinaigre balsamique. Ou utilisez les restes dans un sandwich ou un wrap avec de l'houmous sans tahini, une tranche de tomates, et de la laitue. C'est paradisiaque!

Notre famille a développé quelques variantes sur le thème de base.

Voici la recette de notre fils Ted:

Pour chaque boîte de haricots noirs en conserve, ajoutez 1 cuillère à café de cumin moulu, ½ cuillère à café de cannelle moulue, une poignée de raisins et 2 cuillères à soupe de jus d'orange concentré. Incorporez simplement ces ingrédients dans le liquide de cuisson des haricots.

Voici la version de notre gendre Brian Hart:

Égouttez et rincez 3 boîtes de 425 g de haricots en conserve. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter 1 oignon haché dans 1 cuillère à soupe de cumin moulu, 1 cuillère à soupe de poudre de Chili, 1 cuillère à café de poudre d'ail, et du jus d'orange ou de l'eau selon le besoin pour le liquide, jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajoutez ½ bocal de n'importe quelle salsa, le jus d' ½ citron vert et 2 cuillères à soupe de sauce barbecue (optionnel) et faites mijoter.

Haricots Noirs à la Brésilienne

POUR 6 PERSONNES

C'est très rapide et siii bon!

1 gros oignon, haché

bouillon de légumes, eau, jus, ou vin

2-4 gousses d'ail, émincé, ou du gingembre haché

2 boîtes de 425 g de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés

2 boîtes de 410 g de tomates en conserve coupées en dés

**1/8 - 1/4 de cuillère à café de flocons de piments rouges écrasés de coriandre
ou de persil**

1. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter l'oignon dans une petite quantité de bouillon végétal, d'eau, de jus, ou de vin, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites sauter quelques minutes de plus.
2. Ajoutez les haricots, les tomates, et le poivre.

Faites mijoter, en remuant, 8-10 minutes, jusqu'à ce que ce soit chaud. Pour un repas rapide et riche en couleurs, servez sur du riz brun entouré de petits pois surgelés, rincés à l'eau chaude. Ou au lieu des petits pois, essayez du kale avec la Sauce au Maïs Doux (voir au Chapitre 18). Juste avant de servir, ajoutez la coriandre.

3. **VARIANTE:**

Ajoutez du maïs, du bok choy haché, ou d'autres légumes de votre choix.

Ragoût International Vite Fait

POUR 4-6 PERSONNES

Cette recette est de Betsy, dont le mari, Gene, un patient, a insisté qu'elle envoie la recette qu'elle adore.

1 boîte de 425 g de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés

1 boîte de 410 g de tomates en conserve coupées en dés avec des

piments verts doux

maïs surgelé—assez pour remplir la boîte de conserve de tomates

1. vide

Betsy a écrit: “J’ai juste fait chauffer les ingrédients et j’ai servi avec des chips de maïs. Le jour suivant, j’ai ajouté des restes de polenta et de bouillie d’avoine et j’ai fait durer le plat un peu plus longtemps.”

Haricots Noirs des Caraïbes avec Salsa de Mangue sur du Riz Brun

Pour 4 PERSONNES

Les haricots noirs sont rapides à préparer. La salsa (voir ci-dessous) nécessite un peu de hachage, mais les résultats sont si rafraîchissants et délicieux que cela vaut bien chaque effort.

1 gros oignon, haché (225 g)

3 gousses d’ail, haché ou pressé

1-2 cuillère à soupe de gingembre frais, pelé, râpé ou haché

1 cuillère à café de thym frais, haché ou ½ cuillère à café de thym séché

3 boîtes de 425 g de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés

25 cl de jus d’orange

poivre selon votre goût

salsa de mangue (la recette suit)

1. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter les oignons et l’ail dans une petite quantité de bouillon, d’eau ou de vin, ou autre liquide pendant 5 minutes, jusqu’à ce que les oignons commencent à être tendres.

2. Ajoutez le gingembre, le thym et le piment de Jamaïque et faites sauter 5 minutes de plus, jusqu'à ce que les oignons soient très tendres.
3. Incorporez les haricots et le jus d'orange et faites cuire à feu doux pendant environ 15 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe légèrement. Écrasez quelques haricots avec le dos d'une cuillère pour donner une consistance plus épaisse. Ajoutez le poivre et servez sur du riz brun garni de salsa de mangue et de tortillas de maïs croustillantes.

Salsa de Mangue

2 mangues mûres de taille moyenne, pelées et hachées

1 petit concombre, pelé, épépiné et coupé en dès

1 tomate mûre, hachée (200 g)

jus et zeste d'1 citron vert

½ – 1 petit piment frais (jalapeño ou autre piment de votre choix), haché, ou sauce piquante, selon votre goût

1 cuillère à soupe (ou plus) de coriandre hachée

Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer 10 minutes pour laisser les parfums se mélanger.

Gâteaux Suprêmes aux Haricots Noirs

POUR 8 PERSONNES

Notre gendre, Brian Hart, a fait ce plat délicieux et nous nous sommes régalés avec— nos petits-enfants de deux et quatre ans aussi, qui nous ont aidé à faire les gâteaux.

GÂTEAUX DE HARICOTS:

6 boîtes de 425 g de haricots noirs en conserve, éhouttés et rincés

1 poivron rouge, épépiné et haché (175 g)

3 oignons verts, hachés

2 carottes, râpées

1 cuillère à café de poudre d'ail

1 cuillère à café de poudre d'oignon

1 cuillère à café de poudre de chili

2 cuillères à café de cumin moulu

12 cl de salsa

GARNITURE:

1 sachet de 450 g de maïs surgelé ou de grains de maïs coupés de 6 épis

3 oignons Vidalia, coupés en tranches fines, coupées en deux

1 bocal de 450 g de salsa

1 sachet d'épinards

8 g de coriandre hachée

1. Préchauffez le four à 180°C. Mettez les haricots dans un grand saladier. Ajoutez les autres ingrédients pour les gâteaux de haricots, en remuant pour les combiner. Écrasez bien le mélange, en utilisant un presse-purée ou entre vos mains.
2. Versez-le sur une planche à découper ou sur un plan de travail et étalez-le en formant un cercle d'environ 1 cm d'épaisseur. Avec un verre ou un cutter, former des gâteaux ronds et mettez-les sur une plaque de cuisson.
3. Couvrez avec une feuille de papier aluminium et faites cuire 20 minutes au four. Retirez la feuille d'aluminium et faites cuire au four encore 10 minutes, jusqu'à ce que les dessus soient dorés.

4. Faites rôtir le maïs sur une plaque de cuisson jusqu'à ce qu'il soit doré. Mettez-le dans un saladier.
5. Faites rôtir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettez-les dans un saladier.
6. Mettez sur la table les saladiers de maïs, d'oignons, de gâteaux de haricots, de salsa, d'épinards, et de coriandre. Commencez avec les épinards, puis ajoutez un gâteau ou deux de haricots, du maïs rôti, des oignons rôtis, et garnissez avec de la salsa et de la coriandre. Si vous n'avez pas de maladie cardiovasculaire, vous pouvez ajouter un peu d'avocat.

Fabuleux Burritos

POUR 4 PERSONNES

Nos fils Rip et Zeb nous ont surpris un soir avec ce plat, qui est devenu un des plats familiaux préférés. Avec une grande salade, il fait un repas très nourrissant.

(Remarque: les tortillas Ezéchiel 4:9 aux graines germées, faites par Food for Life, sont particulièrement bonnes, et deviennent croustillantes lorsqu'on les fait chauffer. Voir les Annexe I et II pour l'information sur le produit)

1 gros oignon, haché (150 g)

2 gousses d'ail, hachées

bouillon de légumes ou eau

2 boîtes de 425 g de haricots pinto, égouttés et rincés

1-2 bocaux de 450 g de salsa douce ou de sauce à pâtes

sans huile ou une combinaison des deux

4 pains plats sans huile au blé complet ou tortillas sans matière grasse (les

tortillas Ezéchiel 4:9 sont une merveille)

2-3 tomates ou 6-8 tomates italiennes, coupées en tranches fines

coriandre hachée, ou persil

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans une casserole antiadhésive, faites sauter l'oignon et l'ail dans suffisamment de bouillon de légumes ou d'eau pour les recouvrir jusqu'à ce qu'ils soient devenus tendres.
3. Ajoutez les haricots pinto et la sauce à pâtes et écrasez (un presse-purée fonctionne bien), puis faites cuire quelques minutes. (Si vous voulez augmenter le volume de cette préparation nourrissante, vous pourriez ajouter des restes de riz, de maïs, ou d'autres légumes.)
4. Mettez suffisamment de sauce à pâtes dans un moule pour en recouvrir le fond. Tartinez chaque tortilla ou morceau de pain plat avec le mélange aux haricots, roulez-les en forme de saucisse, et mettez-les dans le moule, en arrangeant les burritos ensemble. Couvrez les burritos roulés avec de la salsa, de la sauce à pâtes, ou une combinaison des deux.
5. Mettez les tranches de tomates au-dessus des burritos.
6. Faites-les cuire 30 minutes au four, jusqu'à ce que des bulles se forment, si vous aimez vos burritos croustillants. Parsemez de coriandre hachée ou de persil.

Les Burritos de Jane

POUR 4 PERSONNES

Notre fille, Jane, sert souvent cette recette. Elle en fait trop pour en congeler pour des repas suivants. Nous adorons son repas de burrito! S'ils sont surgelés, passez-les d'abord au four. Réchauffez les burritos surgelés à 180°C pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient complètement réchauffés.

1 gros oignon, haché (150 g)

bouillon de légumes ou eau

2 petites ou moyennes courgettes, hachées

2 petites courges jaunes, hachées

1 gros poivron rouge, épépiné et haché (175 g)

90 g de brocoli, haché en petits morceaux

2 branches de bok choy, haché

2 boîtes de 425 g de haricots frites végétariens sans huile

1 boîte de 425 g de haricots pinto, égouttés et rincés

500 g de riz brun, cuit

1 bouquet de coriandre, haché

6 tortillas sans matière grasse (les Ezéchiel 4:9 sont bonnes)

salsa

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites sauter l'oignon dans du bouillon ou de l'eau dans une casserole antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit mou. Ajoutez les courgettes, les courges, le poivron rouge, le brocoli et le bok choy et faites sauter 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez les haricots frites et les haricots pinto et faites cuire 1 minute de plus.

4. Ajoutez autant de riz que vous voulez et incorporez la moitié du bouquet de coriandre.
5. Mettez quelques cuillères de la préparation dans chaque burrito. Rabattez un côté du burrito sur le mélange, puis l'autre côté, et inclinez chaque burrito sur le côté pour qu'il s'appuie sur le burrito suivant pour rester fermé.
6. Faites cuire 12 minutes au four, et jusqu'à ce que les tortillas soient très croustillantes. Servez avec beaucoup de salsa et la coriandre restante parsemée dessus.

Remarque: Utilisez n'importe quels légumes que vous avez dans le frigidaire. Tout est bon. La chose la plus difficile est de trouver une tortilla qui soit aux céréales complètes et qui ne contienne pas de matière grasse. Si vous en trouvez, remplissez-en votre congélateur, commandez-en sur internet ou demandez à votre magasin d'aliments diététiques local de continuer à vendre cette marque.

Chili Vite Fait aux Haricots Noirs

POUR 4 PERSONNES

C'est non seulement rapide à préparer mais aussi facile à manger. Pour un repas particulièrement savoureux, servez sur un lit d'épinards à la vapeur garni d'oignons verts hachés et de tortillas de maïs croustillantes. Si vous êtes pressés, laissez tomber les oignons, utilisez des granulés d'ail, faites flétrir les épinards au micro-ondes—et “presto”!

1 gros oignon, haché, (150 g)

2-3 gousses d'ail, haché, ou 1 cuillère à café de granulés d'ail

2 boîtes de 425 g de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés

1 bocal de 450 g de salsa

1 bouquet d'oignons, avec les parties vertes et blanches, haché

1 sachet de 450 g de maïs surgelé (environ 450 g)

8-16 g de coriandre hachée

1. Faites sauter l'oignon dans une grande casserole antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre et commence à dorer. Ajoutez l'ail et continuez la cuisson 1 minute de plus.
2. Ajoutez les haricots, la salsa et les oignons verts. Couvrez et faites cuire à feu moyen environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez le maïs et faites cuire, en remuant, jusqu'à ce que soit chaud.
4. Ajoutez la coriandre juste avant de servir pour qu'elle reste verte.

Riz et Chili Facile

POUR 6 PERSONNES

Lori Perry, la femme d'un patient, a envoyé cette recette —qui est l'une de ses préférées.

1 gros oignon jaune, haché (150 g)

2 branches de céleri, haché (50 g)

1 piment jalapeño, épépiné et haché

1 cuillère à soupe d'ail émincé

1 boîte de 410 g de tomates en conserve coupées en dés

1 boîte de 425 g de haricots noirs, égouttés et rincés

1 boîte de 425 g de haricots rouges, égouttés et rincés

1 bocal de 700 g de sauce pour spaghetti sans huile

25 cl d'eau

150 g de riz brun, non cuit

1 cuillère à soupe de poudre de chili

coriandre ou persil

1. Dans une poêle antiadhésive, faites sauter les oignons, le céleri, le jalapeño, et l'ail dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Ajoutez le reste des ingrédients sauf la coriandre. Apportez à ébullition, puis baissez le feu et faites mijoter, avec un couvercle, approximativement 1 heure, en remuant fréquemment.
3. Ajoutez la coriandre ou le persil juste avant de servir. Remplissez votre saladier de légumes à feuilles vertes et ajoutez le chili ou servez avec une grande salade verte sur le côté.

Gâteau de Tortillas

POUR 4-6 PERSONNES

5-6 tortillas moyennes sans huile

2-3 boîtes de 425 g de haricots noirs, égouttés et rincés

2 bocaux de 450 g de salsa (douce ou plus piquante, selon votre goût)

1 sachet de 450 g de maïs surgelé

1 gros oignon, haché finement (150 g), et sauté jusqu'à ce qu'il soit mou

1 gros poivron rouge ou vert, épépiné et haché (175 g)

1 grosse tomate, hachée (200g)

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Tapissez le fond d'un grand plat à four avec la moitié des tortillas. Vous aurez besoin d'en couper ou d'en déchirer certaines pour qu'elles rentrent dans le plat.
3. Étalez les haricots sur les tortillas, puis ajoutez la moitié de la salsa, le maïs, les oignons sautés, les poivrons, la tomate et une autre couche de tortillas. Garnissez avec le reste de la salsa. Utilisez plus de salsa si nécessaire.
4. Faites cuire au four 60 minutes, sans couvercle. Plus ça cuit longtemps, plus le goût est bon

Gâteau de Brocoli et Champignons

POUR 3-5 PERSONNES

1 cuillère à café de granulés d'ail

1 cuillère à café de l'assaisonnement Mrs Dash au citron et au poivre

350 g de riz brun, cuit

1 tomate moyenne à grosse, coupée finement en dés

1 bouquet d'oignons verts, hachés

1 barquette de 280 g de champignons, coupés en tranches

1 cuillère à soupe de miso

25 cl de Sauce au Citron

210 g de brocoli, haché et légèrement cuit à la vapeur

1 bouquet de feuilles de chou vert, sans les tiges, avec les feuilles coupées en morceaux de la taille de bouchées, et cuites à la vapeur ou bouillies jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Poivre, selon votre goût

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Mélangez l'ail et l'assaisonnement Mrs Dash au citron et au poivre à votre riz brun cuit.
3. Couvrez le fond d'une grande assiette à tarte avec le riz cuit et répartissez-le bien
4. Disposez les tranches de tomates sur le riz et dispersez une poignée d'oignons verts dessus.
5. Dans une casserole antiadhésive, faites frire les champignons et les oignons verts restants dans un bouillon de légumes, du vin, ou de l'eau jusqu'à ce que ce soit légèrement cuit.
6. Mélangez le miso dans un petit saladier avec 2 cuillères à soupe de bouillon ou d'eau, et incorporez-le aux champignons.
7. Préparez la Sauce au Citron.
8. Ajoutez le brocoli et les feuilles de chou vert au mélange de champignons, puis ajoutez la Sauce au Citron au mélange et du poivre selon votre goût.
9. Versez le mélange brocoli-champignons sur les tomates et faites cuire 20-30 minutes. (Optionnel: avant la cuisson au four, saupoudrez légèrement de levure nutritionnelle.)

Remarque: Si vous préférez, vous pouvez remplacer les feuilles de chou vert par des épinards ou par du kale.

Sauce au Citron

1 cuillère à soupe de farine de blé complet

1 cuillère à soupe de fécule de maïs ou de fécule d'arrow-root

1 cuillère à soupe de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium

1-2 cuillères à soupe de jus de citron et le zeste d'1 citron

poivre, selon votre goût

12 cl de bouillon de légumes

12 cl de lait d'avoine, d'amandes ou de lait de soja dégraissé

1. Combinez les cinq premiers ingrédients dans une casserole.
2. Ajoutez progressivement le bouillon végétal et le lait, jusqu'à ce que tous les grumeaux aient disparu.
3. Faites cuire à feu moyen, en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit homogène et épaisse.

Remarque: Cette sauce est bonne aussi avec des légumes.

L'Étonnante Combinaison de Légumes d'Ana

POUR 6 PERSONNES

Ana, qui a grandi en Lituanie en mangeant végétarien, nous a fait partager cette recette hors du commun qui, comme elle le dit "simplement fonctionne!" Nous sommes d'accord.

1 gros oignon, haché (150 g)

bouillon de légumes, eau ou vin

4 branches de céleri (100g)

4 carottes, hachées

1 boîte de 425 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés

1 sachet de 450 g de petits pois surgelés, dégelés sous le robinet

1. Dans une casserole antiadhésive, faites sauter l'oignon dans du bouillon, de l'eau ou du vin, jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajoutez le céleri et les carottes.
2. Passez dans un robot culinaire jusqu'à ce que ce soit homogène.
3. Ajoutez les pois chiches et la purée de petits pois aux oignons. Remuez, faites chauffer et servez sur du riz brun ou mangez simplement nature.

Remarque: Si presque toutes les recettes ont besoin d'un épaississant, des petits pois surgelés en purée feront l'affaire. Ils sont un ingrédient magique!

Ratatouille aux Champignons

POUR 6-8 PERSONNES

C'est absolument délicieux pour garnir du riz brun et surtout c'est si facile!

2 gros oignons, hachés

3 gousses d'ail, hachées ou plus si vous adorez l'ail

450 g de champignons de Paris, les gros coupés en deux

200 g de champignons shiitake, coupés en tranches épaisses

1 aubergine, pelée et hachée en morceaux de 2-3 cm

3 tomates, hachées

1 cuillère à café de thym séché

1 cuillère à café de basilic séché

1 cuillère à café de poivre

12 cl de bouillon de légumes ou d'eau

coriandre hachée ou persil

1. Préchauffez le four à 190°C
2. Mettez tous les ingrédients sauf la coriandre dans un plat à rôtir ou autre plat avec des bords. Remuez et faites cuire sans couvercle pendant 50 minutes. S'il cuit un peu plus longtemps, le plat est encore meilleur. S'il se dessèche un peu, ajoutez un peu de bouillon de légumes ou d'eau. Avant de servir, ajoutez autant de coriandre ou de persil que vous osez le faire.

Remarque: Si vous avez des champignons shiitake, n'importe quelle variété fonctionne bien dans cette recette.

Champignons Portobello au Barbecue

champignons portobello, 1-2 par personne selon la taille des champignons

sauce barbecue sans huile ou sirop de maïs à haute teneur en fructose (ou mélangez du vinaigre balsamique et de la sauce tomate sans huile pour faire votre propre sauce barbecue)

1. Préchauffez le four à 180°C

2. Recouvrez les champignons de sauce barbecue et disposez-les à plat ou se chevauchant légèrement dans un plat de cuisson. Ajoutez un peu d'eau au plat.
3. Faites cuire au four au moins 30 minutes—plus longtemps si les champignons sont gros. Ils doivent être tendres.
4. Avant de servir, recouvrez chaque champignon avec les jus du plat.

Remarque: Ces champignons sont étonnamment comme de la viande. Servez-les avec une céréale, un légume à la vapeur, et une salade ou garnissez du riz avec, dans un saladier, arrosez le riz avec les jus du plat, et entourez-le d'épinards à la vapeur ou crus. Vous pouvez aussi mettre un portobello grillé au barbecue sans un petit pain complet. (Les marques Alvaredo Street Bakery et Food for Life font toutes deux de bons petits pains), ou utilisez simplement du pain complet. Ajoutez une tranche de tomate et de laitue et de l'houmous sans tahini—ou des poivrons rouges rôtis, de la coriandre et des épinards. Fabuleux!

Repas Sauté d'Été Ensoleillé

POUR 4 PERSONNES

1 oignon rose moyen, haché (80 g)

bouillon de légumes, eau, vin, ou jus d'orange

140 g de brocoli, coupé en petits morceaux

2 branches de céleri, coupées en diagonale (110 g)

1 poivron rouge, coupé en fines lanières

1 courge jaune d'été, coupée en deux et coupée en morceaux d'1 cm

25 cl de bouillon de légumes

110 g de pois mange-tout

1 cuillère à soupe de gingembre frais pelé, émincé

3 cuillères à soupe de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium ou de Bragg Liquid Aminos

1 cuillère à soupe de jus de citron frais

2 cuillères à café de fécule de maïs

2 cuillères à soupe de coriandre hachée

1. Dans une cocotte antiadhésive, faites sauter l'oignon, en ajoutant du liquide—bouillon, eau, vin ou jus d'orange—comme nécessaire, jusqu'à ce que l'oignon commence à se flétrir.
2. Ajoutez le brocoli, le cèleri, les poivrons et la courge et faites cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que le brocoli commence à être tendre, en remuant constamment.
3. Incorporez le bouillon, les pois mange-tout et le gingembre et portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants.
4. Dans un petit saladier, incorporez la Sauce de soja Tamari, le jus de citron vert et le fécule de maïs.
5. Retirez la cocotte du feu et incorporez le mélange à la Sauce de soja Tamari. Remettez la cocotte sur le feu à feu moyen et faites cuire environ 1 minute, jusqu'à ébullition et léger épaississement, puis incorporez la coriandre. Servez sur du riz brun.

Remarque: C'est riche en couleurs et ça disparaît vite. Vous pouvez remplacer les légumes, si vous voulez—par exemple les pois mange-tout par des petits pois, le brocoli par du chou-fleur.

Riz Riche en Couleurs

POUR 6-8 PERSONNES

1 gros champignon portobello haché, ou 2 moyens

1 oignon rose, haché

2-3 cuillères à soupe de Bragg Liquid Aminos ou de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium

1 sachet de 450 g de petits pois surgelés ou de légumes mélangés

1 kilo de riz brun cuit (environ 370 g de riz non cuit)

persil haché

2 cuillères à soupe de piments hachés

1. Combinez les champignons et l'oignon dans un wok ou une cocotte antiadhésive et faites sauter environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez 1-2 cuillères à soupe de Bragg Liquid Aminos ou de Sauce de soja Tamari et de l'eau si nécessaire.
2. Ajoutez les légumes surgelés et faites les sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
3. Ajoutez le riz et faites cuire quelques minutes de plus. Ajoutez le persil et une autre cuillère à soupe de Sauce de soja Tamari ou de Bragg Liquid Aminos (selon votre goût) et garnissez avec les piments.

Riz Sucré aux Petits Pois et Oignons

POUR 4 PERSONNES

1 oignon rouge, haché (80 g)

190 g de riz brun, non cuit

4 gousses d'ail, écrasé, ou 2 cuillères à café

ail rôti en pot

1 sachet de 450 g de petits pois surgelés

1. Faire cuire l'oignon dans une cocotte lourde antiadhésive à feu vif jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis réduisez le feu et faites-le mijoter environ 40 minutes. Ajoutez l'eau et remuez si nécessaire.
2. Faites cuire le riz brun dans 50 cl d'eau dans le cuiseur à riz ou sur la cuisinière. Cela prend 40 minutes dans les deux cas.
3. Ajoutez l'ail à l'oignon juste avant que le riz soit prêt et remuez.
4. Juste avant de servir, ajoutez les petits pois surgelés et faites cuire assez longtemps pour réchauffer les petits pois.

Remarque: Les petits pois garderont leur couleur vert vif si vous ne les faites pas cuire trop longtemps. Même si vous le faites, le plat est tout de même délicieusement sucré. Ajoutez la coriandre avant de servir. C'est bon avec une salade, un champignon portobello cuit au four, des asperges et du pain.

Riz avec Salsa, Haricots, et Coriandre

POUR 2-3 PERSONNES

Les invités que nous attendions ne sont pas arrivés, alors nous avons mangé des restes de sauce et de riz en hors d'oeuvres. D'où cette combinaison étonnamment délicieuse.

1 bocal de 450 g de salsa

425 g de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés

jus d' ½ citron juteux ou citron vert

coriandre, beaucoup

Mélangez tous les ingrédients et servez sur du riz réchauffé.

Merveilleux Pilaf de Riz Sauvage et de Champignons

POUR 6-8 PERSONNES

C'est suffisamment élégant pour toute occasion spéciale et tout le monde l'aime ! C'est facile à préparer à l'avance.

Bouillon de légumes, eau ou vin ou autre liquide pour faire sauter

1 gros oignon ou 2 oignons moyens, hachés (environ 300 g)

2 gousses d'ail, émincées

1 cuillère à café de thym séché

140 g de riz brun (nous aimons le riz court, mais le long est bien aussi)

70 cl de bouillon de légumes

2 barquettes de 280 g de champignons, coupés en quatre

8 g (ou plus) de persil haché ou de coriandre

1-2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

poivre fraîchement moulu, selon votre goût

1. Faites chauffer quelques cuillères à soupe de bouillon de légumes, d'eau ou de vin, dans une cocotte lourde. Ajoutez les oignons et le céleri et faites cuire 4-6 minutes, jusqu'à ce que ce soit tendre, en remuant souvent.
2. Ajoutez l'ail et le thym et faites cuire, en remuant, pendant 30 secondes.
3. Ajoutez le riz sauvage, le riz brun et le bouillon végétal et portez à ébullition. Couvrez et faites mijoter 50-55 minutes, jusqu'à ce que la plupart du liquide ait été absorbé. Il y aura un peu de liquide qui reste dans la cocotte.
4. Faites chauffer le bouillon, l'eau ou le vin dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen ou vif. Ajoutez les champignons et faites cuire 4-6 minutes, jusqu'à ce que ce soit doré et tendre, en remuant de temps en temps.
5. Ajoutez les champignons au riz. Incorporez la coriandre ou le persil, le vinaigre et le poivre. Aérez avec une fourchette et régalez-vous !

Sauté d'Ananas

POUR 4-6 PERSONNES

1 gros oignon, haché (150 g)

3 gousses d'ail, hachées

2 cuillères à café de gingembre frais, pelé, haché

1 barquette de 280 g de champignons, coupés en tranches

2 poivrons rouges, épépinés et coupés en morceaux de 1-2 cm

2 courgettes, en tranches

3-4 feuilles de bok-choy

1 ananas frais, coupé en dès

1 piment jalapeño, épépiné et haché

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz brun

poivre, selon votre goût

1. Dans une cocotte antiadhésive, faites sauter l'oignon, l'ail, et le gingembre dans le jus de l'ananas, de l'eau ou du vinaigre, jusqu'à ce que l'oignon commence à être tendre.
2. Ajoutez les champignons et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que les champignons commencent à être tendres.
3. Ajoutez les poivrons rouges, les courgettes, et le bok choy et faites cuire jusqu'à ce que ce soit bien chaud et que ça commence à être tendre.
4. Mélangez l'ananas, le jalapeño, le poivre et le vinaigre dans un petit saladier et ajoutez le tout aux légumes dans la cocotte. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Servez comme garniture

du riz brun ou de n'importe laquelle de vos céréales préférées ou sur un lit de légumes à feuilles vertes.

Remarque: Presque n'importe quel légume peut être utilisé en remplacement. Utilisez ce que vous avez!

Sauté de Bok Choy, Champignon, et de Gingembre

POUR 4-6 PERSONNES

2 gros oignons

3 gousses d'ail, émincées

1 cuillère à soupe et ½ de gingembre frais pelé, haché

2 barquettes de 280 g de champignons frais, en tranches (environ 400 g)

**8 branches de bok choy, les parties blanches et vertes,
hachées en diagonale**

6 oignons verts, coupés en diagonale

1 gros poivron rouge, épépiné et haché

12 cl d'eau

3 cuillères à soupe de fécule de maïs

1-2 cuillères à soupe de Sauce de soja Tamari ou de

Bragg Liquid Aminos

poivre noir, selon votre goût

coriandre, beaucoup, haché

nouilles soba ou riz

1. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, faites sauter les oignons, l'ail et le gingembre dans du bouillon de légumes, du vin ou de l'eau pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons commencent à être tendres. Ajoutez les champignons et faites cuire 5 minutes.
2. Incorporez le bok choy et les oignons verts. Faites cuire 2-3 minutes. Ajoutez le poivron rouge.
3. Mélangez l'eau, le fécule de maïs, la Sauce de soja Tamari ou du Bragg Liquid Aminos dans un petit saladier.
4. Baissez le feu à entre moyen et faible, incorporez le mélange au fécule de maïs, couvrez et faites cuire quelques minutes de plus, jusqu'à ce que le liquide ait épaissi et produit le glaçage des légumes.
5. Ajoutez le poivre et la coriandre selon votre goût et mangez-le sur des nouilles soba ou du riz—ou juste nature.

Bettes à Carde à l'Ail, au Citron et au Riz Brun

POUR 2 PERSONNES

Une voisine m'a donné cette recette et m'a dit qu'elle et son mari en mangeaient au moins une fois par semaine. Nous aussi, maintenant!

Bouillon de légumes, vin ou eau

4 gousses d'ail, hachées

**1-2 bouquets de bettes à carde lavées et hachées en morceaux de 2 à 5 cm
(y compris les tiges)**

jus et zeste d'1 citron

500 g à 750 g de riz brun non cuit

1. Faites chauffer un peu de bouillon de légumes, de vin ou d'eau dans une poêle antiadhésive et ajoutez l'ail. Remuez une minute, puis ajoutez les bettes à carde et plus de liquide, si nécessaire. Faites cuire jusqu'à ce que la bette à carde soit flétrie et ait réduit de volume, en remuant constamment.
2. Ajoutez le jus et le zeste de citron, faire cuire une minute de plus, puis incorporez le riz brun. Faites bien chauffer et servez avec une salade et du pain.

Bettes à Carde et Pois Chiches

POUR 6 PERSONNES

Bien que cela donne un peu de travail de hachage, ce plat est plus rapide à faire qu'il le paraît—et il constitue un repas à lui seul. Plus vous utilisez de bette à carde, mieux c'est, faites-en plutôt plus que pas assez.

1 gros oignon rose, haché (150 à 225 g)

1 pincée ou 2 de stigmates de safran

1 cuillère à soupe d'ail haché

16 g de coriandre hachée 8 g de persil haché

½ cuillère à café de cumin moulu

1 boîte de 170 g de concentré de tomate en conserve

2 gros bouquets de bettes à carde, les feuilles hachées et les tiges coupées en dés

2 boîtes de 425 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés

25 cl de bouillon de légumes ou d'eau

poivre noir selon votre goût

1. Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, faites sauter les oignons et le safran dans du bouillon, de l'eau ou du vin pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient devenus tendres.
2. Mélangez l'ail, la coriandre, le persil et le cumin dans un saladier et ajoutez-les aux oignons avec le concentré de tomates. Remuez et faites cuire quelques minutes à feu doux.
3. Faites cuire d'abord environ 5 minutes les feuilles de bettes à carde, dans de l'eau, jusqu'à ce qu'elles soient flétries. Réservez les feuilles ainsi que l'eau de cuisson. Faites cuire les tiges des blettes coupées en dés dans cette même eau de cuisson pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Ajoutez les pois chiches, le bouillon ou l'eau et les feuilles de blettes au mélange à l'oignon. Faites mijoter 10 minutes, puis ajoutez les tiges et le poivre selon votre goût. Un zeste de citron râpé et un jus de citron pressé sur le dessus ajoutent du piquant.

Poivrons Farcis aux Légumes

POUR 4-8 PERSONNES

4 poivrons, de n'importe quelle couleur

2 oignons moyens, hachés (150-225 g)

3 grosses gousses d'ail, hachées

1 cuillère à soupe de gingembre frais, pelé, haché

bouillon, eau ou vin (optionnel)

350 g de maïs (environ 3 épis)

500 g de riz brun cuit

2 tomates moyennes, hachées (400 g)

1 cuillère à soupe de jus de citron et le zeste

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

poivre, selon votre goût

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur et enlevez les graines. Réservez les poivrons.
2. Faites sauter les oignons dans une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils commencent juste à dorer.
3. Ajoutez l'ail et le gingembre et continuez à faire sauter 2-3 minutes. Ajoutez le bouillon, l'eau ou le vin si nécessaire.
4. Ajoutez le maïs et faites cuire 2 minutes de plus.
5. Ajoutez le riz, les tomates, le jus de citron, le zeste, le vinaigre, le poivre et remuez.
6. Garnissez les moitiés de poivrons avec le mélange de légumes, en appuyant dans les coins des poivrons et en faisant des piles hautes.
7. Recouvrez d'une feuille de papier aluminium et faites cuire au four 25 minutes.

Remarque: Vous pouvez aussi utiliser ce mélange pour farcir des moitiés de courges évidées ou des choux évidés—quoi que ce soit qui a un vide au centre. Ou vous pouvez le manger seul tel quel. Pour un effet fromage, étalez de l'houmous sans tahini sur le dessus des poivrons et faites les griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pommes de Terre Grenaille

Cuites au Four Deux Fois

POUR 6 PERSONNES

Celles-ci sont belles et ont aussi bon goût que belle apparence.

12 Pommes de terre Yukon Gold

50 cl ou plus de lait d'avoine ou de lait de soja sans matière grasse

1 sachet de 450 g de maïs surgelé

300 g d'oignons verts hachés

2 gros poivrons rouges, épépinés et hachés (350 g)

1 cuillère à café de granulés d'ail ou d'ail haché

poivre, selon votre goût

1. Préchauffez le four à 230°C
2. Nettoyez les pommes de terre, percez-les avec un couteau, et faites-les cuire 1 heure au four.
3. Sortez les pommes de terre du four, coupez-les délicatement en deux, creusez leurs centres à la cuillère et videz-les dans un grand saladier et disposez les peaux dans un plat à four.
4. Fouettez les pommes de terre, en ajoutant doucement du lait jusqu'à ce que ce soit assez onctueux.
5. Ajoutez le maïs, les oignons verts, les poivrons rouges, l'ail et le poivre. Mélangez bien.
6. Réduisez la température du four à 180°C et faites cuire au four 30 minutes.

Remarque: Nos petits-enfants ont aimé celles-ci avec juste du lait d'avoine et ont même mangé les peaux. Les restes, s'il y en a, se réchauffent bien au

micro-ondes ou peuvent être congelés. Pour changer, faites cuire au four une courge avec les pommes de terre et mélangez sa chair aux pommes de terre et aux oignons verts. La courge donne aux pommes de terre ce goût légèrement sucré et une très jolie couleur. Pour d'autres variations, ajoutez presque n'importe quel autre légume: carotte râpée, brocoli haché, poivron rouge haché, petits pois, haricots lima, coriandre, persil—ou tous ceux ci-dessus.

Purée de Pommes de Terre

POUR 4 PERSONNES

4 grosses pommes de terre russet/Idaho ou 6-8 pommes de terre Yukon gold (bien que les Yukon gold n'aient pas une consistance aussi légère que les russet/Idaho, elles sont plus savoureuses, ont même un goût de beurre)
18 cl de lait d'avoine ou de lait de soja sans matière grasse
1 cuillère à café de granulés d'ail
1/8 de cuillère à café de poivre noir

1. Coupez les pommes de terre en 6-8 morceaux. Peler est optionnel. Pour une quelconque raison, je pèle rarement les pommes de terre.
2. Mettez les pommes de terre dans une cocotte couvertes d'eau. Mettez la cocotte sur le feu moyen à vif et faites-les bouillir à gros bouillons. (Alternativement, faites-les cuire au four au lieu de les faire bouillir, pour une saveur plus intense.)
3. Continuez à faire bouillir les pommes de terre 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais pas ramollies.
4. Égouttez les pommes de terre. Remettez-les dans la cocotte et agitez-les, à feu moyen, 2-3 minutes, pour les faire sécher. Transférez-les

dans un mixeur électrique ou utilisez un mixeur manuel. Battez les pommes de terre à grande vitesse pendant 1 minute. (Plus les pommes de terre sont chaudes, moins vous risquez de vous retrouver avec des grumeaux.)

5. Passez à la vitesse inférieure du mixeur et ajoutez doucement le lait. Raclez les côtés du bol.
6. Ajoutez les assaisonnements et continuez à mélanger à haute vitesse pendant 1 minute. Servez nature ou avec la Sauce au Champignons (voir au Chapitre 18). Les restes de purée de pommes de terre font de bonnes crêpes de pommes de terre “frites” dans une poêle antiadhésive. (**Remarque:** Pour éviter qu’elles soient gorgées d’eau, mettez ¼ de citron dans l’eau de cuisson et faites cuire les pommes de terre avec leurs peaux.)

Pommes de Terre “Frites”

Celles-ci sont bonnes, nature ou avec du ketchup, vous vous trouverez en train d’en manger plus que vous pouvez le croire. N’en faites pas trop!

Pommes de terre, rouges ou blanches, coupées en tranches fines, 1 grosse ou 2-3 moyennes par personne,

Sauce de soja Tamari ou Bragg Liquid Aminos

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Disposez les pommes de terre sur une plaque de cuisson, et faites les cuire au four 30 minutes—plus longtemps si vous les aimez croustillantes.

Pommes de Terre Grelots Farcies

POUR 6 PERSONNES

Celles-ci sont excellentes froides, en hors-d'œuvre, chaudes ou froides en plat principal d'un repas. Nos petits-enfants aiment manger les pommes de terre grelots creusées.

1. Faire cuire 12 petites pommes de terre rouges environ 20 minutes à la vapeur, puis plongez-les dans de l'eau froide dans un grand saladier. Laissez-les refroidir.
2. Coupez chaque pomme de terre en deux. En utilisant l'extrémité la plus petite d'une cuillère parisienne double ou bien une petite cuillère, creusez un trou au centre.
3. Remplissez chaque creux de Sauce à l'Houmous et aux Oignons Verts, de Sauce au Maïs Doux ou de Sauce aux Noix, de moutarde, ou de quelque autre sauce de votre choix.
4. Garnissez avec quelques feuilles de coriandre ou de persil et servez.

Pommes de Terre Blanches sur une couche de Patates Douces Avec Légumes à Feuilles Vertes

POUR 10 PERSONNES

Cette recette délicieuse a été adaptée d'une recette tirée du Livre de Cuisine CalciYum de David et Rochelle Bronfman. Elle est attrayante et très savoureuse, elle vaut bien l'effort de hacher et de faire cuire à la vapeur!

6 pommes de terre blanches moyennes, pelées et coupées en morceaux de 2 à 3 cm (si les peaux ne vous gênent pas, ne les pelez pas)

18 à 25 cl de lait d'avoine ou de soja sans matière grasse

2 patates douces moyennes, pelées et coupées en morceaux

1 gros oignon, haché (150 g)

760 g de feuilles de chou vert haché finement, cuit à la vapeur

450 g de chou chinois, cuit à la vapeur (environ ½ chou)

20 g de fenouil haché finement (il n'est pas nécessaire de le faire cuire à la vapeur)

coriandre, hachée

1. Faire cuire les pommes de terre blanches dans une grande cocotte d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et transférez-les dans un grand saladier. Faites la purée, en ajoutant le lait, jusqu'à ce que ce soit onctueux.
2. Faites cuire à la vapeur ou bouillir les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et transférez-les dans un grand saladier.
3. Faites sauter les oignons dans une poêle antiadhésive à feu moyen à vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en ajoutant de l'eau ou du bouillon comme nécessaire. Ajoutez les oignons à la purée de pommes de terre blanches en même temps que les feuilles de chou vert. Mélangez bien.
4. Ajoutez le chou chinois et le fenouil aux patates douces. Mélangez bien.
5. Mettez une seule couche de pommes de terre blanches dans un plat à four de 28 cm x 23 cm. Continuez avec une couche de patates douces. Finissez avec une couche de pommes de terre blanches.
6. Préchauffez le four à 180°C.
7. Faites cuire au four 30 minutes. Parsemez de coriandre hachée et dévorez !

Pâtes au Blé Complet avec Oignons Vidalia

Rôtis et Tomates Coupées en Dés

POUR 6 PERSONNES

4 gros oignons Vidalia ou oignons doux, coupés en tranches fines

1 paquet de 450 g de pâtes cheveux d'ange au blé complet ou autres pâtes au blé complet de votre choix

4 boîtes de 400 g tomates en conserve coupées en dés (la marque Contadina fait une sauce tomate riche, épaisse, à faible teneur en sodium)

5 g (ou plus) de basilic haché, de coriandre, ou de persil

1. Allumez le four en position grill.
2. Étalez les oignons sur une plaque de cuisson et mettez-la au four. Faites-les griller, en vérifiant toutes les quelques minutes, jusqu'à ce que les oignons soient dorés et soient très transparents. Retournez-les et faites-les dorer un peu plus. S'ils sont un peu brûlés, ils auront quand même un goût délicieux.
3. Pendant que les oignons sont en train de griller, faites cuire les pâtes en suivant les indications sur le paquet.
4. Mettez les tomates en dés dans un plat cocotte et faites-les chauffer sur la cuisinière jusqu'à ce qu'il commence à peine à y avoir des bulles.
5. Ajoutez les pâtes cuites, remuez et faites chauffer.
6. Couvrez les pâtes avec du basilic frais et garnissez-les avec les oignons rôtis. Ne mélangez pas les oignons aux pâtes. Servez avec du pain complet et une salade pleine de légumes. Vous serez au paradis! Vous pouvez diviser en deux les quantités de cette recette pour 2 personnes, mais faites attention de ne pas utiliser trop de pâtes. Elle nécessite beaucoup de sauce et beaucoup d'oignons.

Remarque: Il est souvent difficile de trouver une sauce pour pâtes sans huile. C'est facile, rapide, et étonnamment délicieux avec les tomates coupées en dés. Pour une variante, faites rôtir de l'ail avec les oignons ou ajoutez des fleurettes de brocolis à la vapeur à la fin.

Pâtes aux Céréales Complètes avec Légumes à Feuilles Vertes, Haricots et Sauce tomate

POUR 4-6 PERSONNES

C'est un plat qui fait un repas complet. Faire cuire le Kale ou les Bettes à Carde en même temps que les pâtes est une façon simple de préparer ces légumes à feuilles vertes et il n'y a pas de limite à la quantité que vous pouvez en utiliser. En fait, plus de légumes à feuilles vertes que de pâtes serait parfait. Si vous avez une sauce pour les pâtes sans huile, vous pouvez utiliser cela au lieu des tomates coupées en dés et de la sauce tomate. Comme toujours, le basilic frais est de loin le meilleur.

1 gros oignon, haché (150 g)

3-4 gousses d'ail, hachées

1 boîte de 425 g de sauce tomate en conserve sans huile

1 boîte de 425 à 540 g de haricots blancs cannellini égouttés et rincés

1 cuillère à café d'origan séché

beaucoup de basilic frais, ou 1 cuillère à café de basilic sec

poivre noir

340 g de pâtes au seigle complet ou au quinoa

1 botte de chou kale, des feuilles de chou vert ou 1 botte de blettes, sans les tiges, coupée en morceaux de la taille de bouchées

coriandre

1. Faites sauter l'oignon dans une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit d'apparence fanée et qu'il commence à être doré, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Ajoutez l'ail et faites sauter quelques minutes de plus.
2. Portez à ébullition une grande cocotte d'eau.
3. Ajoutez les tomates en dés, la sauce tomate, les haricots, l'origan et le basilic et faites mijoter sans couvercle 10-15 minutes. Ajoutez du poivre selon votre goût.
4. Ajoutez les pâtes à l'eau bouillante et faites cuire quelques minutes, puis ajoutez les légumes à feuilles vertes et incorporez-les aux pâtes. Faites cuire 5 minutes de plus, ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Égouttez bien. Transférez dans une cocotte ou dans un saladier et incorporez la sauce. Parsemez de la coriandre sur le dessus et attaquez!

Petits Pains Farcis aux Lentilles

POUR 8-10 PERSONNES

C'est la recette de Mary McDougal, légèrement adaptée. Nous l'avons trouvée très savoureuse, et la préférons nature, avec des épinards ou du kale à la vapeur et une grande salade, bien qu'elle soit bonne aussi sur des petits pains complets ou sur du riz.

8 cl d'eau

1 gros oignon, haché (150 g)

1 poivron – de n'importe quelle couleur— épépiné et haché (175 g)

1 cuillère à soupe de poudre de chili

300 g de lentilles sèches, rouges ou marrons

1 boîte de 425 g de tomates en conserve écrasées ou coupées en dés

**1 cuillère à soupe de Sauce de soja Tamari à faible teneur
en sodium ou de Bragg Liquid Aminos**

2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon ou de votre choix

1 cuillère à soupe de sucre roux (optionnel)

1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

1 cuillère à café de sauce Worcestershire végétarienne

1 botte de coriandre

poivre noir fraîchement moulu selon votre goût

1. Mettez 8 cl d'eau dans une grande cocotte. Ajoutez les oignons et le poivron et faites cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons commencent à être légèrement tendres, en remuant légèrement.
2. Ajoutez la poudre de chili et mélangez bien.
3. Ajoutez l'eau restante, les lentilles, les tomates et le reste des ingrédients. Mélangez bien, portez à ébullition, baissez le feu, mettez un couvercle, et faites cuire à feu doux pendant 55 minutes, en remuant de temps en temps.

Seitan Sucré Salé

aux Légumes

POUR 6 PERSONNES

Lori Perry, la femme d'un patient, a suggéré à son club végétarien de faire cette recette un soir où Essy est venu leur parler. Elle était délicieuse, servie sur du riz brun avec du brocoli et du chou-fleur sur le côté. Le seitan est fait de gluten de blé et ressemble à de la viande!

2 cuillères à café et 2 cuillères à soupe de Sauce de soja Tamari ou de Bragg

Liquid Aminos

230 g de seitan, coupé en cubes

350 g de fleurets de brocolis, cuits à la vapeur légèrement

1 gros oignon doux, coupé en tranches recoupées en deux

50 g de carottes râpées (les allumettes de carottes en paquets sont pratiques)

1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en lanières

3-4 gousses d'ail, écrasées

2 cuillères à café de gingembre frais, pelé, râpé

450 g d'ananas écrasé dans son jus

6 cl de vinaigre de cidre

1 cuillère à soupe d'édulcorant de votre choix (optionnel)

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

2 oignons verts, coupés en tranches fines

riz brun cuit

1. Faites chauffer 2 cuillères à café de Sauce de soja Tamari ou de Bragg Liquid Aminos dans une grande poêle antiadhésive. Lorsque c'est chaud, ajoutez le seitan et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, en remuant constamment. Ajoutez plus de Tamari ou d'eau si nécessaire. Retirez-le du feu et mettez-le dans un saladier à part.
2. Faites sauter les fleurets de brocolis dans la même poêle, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Retirez-les du feu et mettez-les dans un saladier à part.
3. Faites sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en ajoutant de l'eau ou du bouillon, si nécessaire.
4. Ajoutez les carottes, les poivrons, l'ail et le gingembre et faites sauter jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Ajoutez plus d'eau si nécessaire.
5. Égouttez l'ananas, en réservant le jus. Combinez le jus, le vinaigre, l'édulcorant (optionnel), le fécule de maïs et 2 cuillères à soupe de Sauce de soja Tamari ou de Bragg Liquid Aminos dans un petit saladier ou dans un verre doseur. Fouettez jusqu'à ce que ce soit bien combiné.
6. Ajoutez le seitan et le brocoli aux autres légumes. Versez les ingrédients fouettés sur le seitan et les légumes, puis ajoutez les morceaux d'ananas. Faites chauffer, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce soit épaissie, environ 2 minutes.
7. Garnissez avec des oignons verts coupés en tranches et servez sur du riz brun.

Remarque: C'est un peu compliqué, mais le résultat vaut bien l'effort. Ne faites pas cuire trop longtemps. Il est possible de réunir à l'avance tous les ingrédients jusqu'à l'étape 5, puis de combiner tout le reste juste avant de servir. Additions possibles ou substitutions: champignons, courgettes en tranches, épinards.

Seitan Bourguignon

POUR 6-8 PERSONNES

3 oignons moyens, coupés en tranches (225 g)
340 g de champignons coupés en tranches
170 g de seitan en cubes
25 cl de vin rouge
40 cl de bouillon de légumes
8 cl de Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium ou
de Bragg Liquid Aminos
¼ de cuillère à café de marjolaine séchée
¼ de cuillère à café de thym séché
¼ de cuillère à café de poivre noir moulu
2 cuillères à soupe et ½ de fécule de maïs mélangé à 6 cl d'eau
coriandre ou persil

1. Faites sauter les oignons et les champignons dans 12 cl d'eau dans une poêle antiadhésive pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
2. Ajoutez le reste des ingrédients sauf le mélange au fécule de maïs et faites mijoter 5 minutes.
3. Ajoutez le mélange au fécule de maïs et faites cuire, en remuant bien jusqu'à épaississement.

Remarque: Si vous trouvez des steaks végétaux sans matière grasse, émiettez-les comme substitut de seitan ou bien avec le seitan. C'est délicieux sur du riz, sur des pommes de terre, ou sur des toasts au blé complet, sur du millet—ou

même tout seul! Doublez ou triplez la quantité de champignons si vous le souhaitez. Plus de seitan est bon aussi.

Le Couscous et le Ragoût Africain d'Antonia

POUR 8 PERSONNES

Antonia Demas est une chef cuisinière bien connue qui a fait un travail de pionnière en enseignant aux enfants et aux adultes comment manger une nourriture végétarienne. Ce plat est rapide, surtout si vous faites cuire la patate douce à l'avance. Il se congèle bien et vous pouvez ajouter plus de maïs et de tomates pour augmenter les quantités des restes. Mais vous n'en aurez pas beaucoup avec ce plat délicieux.

330 g de couscous

1 gros oignon, haché (150 g)

1 gros poivron vert, épépiné et haché (175 g)

300 g de carottes hachées

2 cuillères à soupe de cumin moulu

2 cuillères à soupe de paprika

1 cuillère à soupe de cannelle moulue

2 tomates moyennes, coupées en dés (400g)

300 g de haricots verts, (frais ou surgelés, tout style)

400 g de patates douces cuites au four (1 grosse ou 2 petites)

1 boîte de 425 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés

300 g de petits pois frais ou surgelés

300 g (ou moins) de raisins secs

Sauce Tabasco, selon votre goût

1. Portez 50 cl d'eau à ébullition et ajoutez le couscous. Remuez et retirez du feu. Laissez reposer, avec un couvercle, pendant au moins 5 minutes.
2. Faites sauter l'oignon dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes, puis ajoutez le poivron vert et de l'eau si nécessaire.
3. Ajoutez les carottes, le cumin, le paprika et la cannelle. Faites sauter quelques minutes, puis ajoutez les tomates, les haricots, les patates douces et les pois chiches; faites cuire à feu moyen environ 15 minutes.
4. Ajoutez les petits pois et les raisins secs and faites chauffer brièvement, puis ajoutez la sauce Tabasco si vous le souhaitez. Servez sur le couscous.

Pain aux Lentilles

POUR 6 PERSONNES

N'importe quelles lentilles fonctionneront dans ce pain sain, mais mes préférées sont les lentilles roses, qui sont rapides à cuire et à mettre en purée et qui font un pain d'une couleur plus claire. Si les lentilles marrons ne sont pas faciles à réduire en purée, ajoutez un peu d'eau et faites-les cuire quelques minutes de plus. Les restes font un sandwich savoureux—ou vous pouvez le faire "frîre" en tranches dans une poêle antiadhésive.

300 g de lentilles, rincées

2 oignons moyens, hachés (225 g)

6 champignons, hachés

bouillon de légumes ou eau

60 g d'épinards frais hachés

1 boîte de 425 g de tomates en conserve coupées en dés

500 g de riz brun cuit

1 cuillère à café de poudre d'ail

1 cuillère à café de sauge séchée

1 cuillère à café du mélange pour assaisonnement Mrs Dash à l'ail et aux herbes

½ cuillère à café de marjolaine séchée

6 à 12 cl de sauce barbecue

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Faites cuire les lentilles dans 60 cl d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis réduisez-les partiellement en purée dans leur eau de cuisson.
3. Faites sauter les oignons et les champignons dans du bouillon de légumes ou de l'eau dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les épinards et faites cuire, avec un couvercle, jusqu'à ce que les épinards se flétrissent.
4. Ajoutez aux lentilles les oignons et les champignons, les tomates, le riz, l'ail, la sauge, Mrs Dash et la marjolaine.
5. Compactez le mélange dans un moule à pain de 23 cm x13 cm et badigeonnez le dessus avec le ketchup ou la sauce barbecue.
6. Faites cuire au four 45-60 minutes. Servez avec une purée de pommes de terre, la Sauce aux Champignons (voir Chapitre 18), et une salade.

Remarque: Cherchez une sauce barbecue ou un ketchup sans sirop de maïs enrichi à haute teneur en fructose. Par exemple: la Sauce Style Épaisse de Bone Suckin' et le ketchup de Muir Glen.

Quinoa aux Graines de Moutarde

POUR 6-8 PERSONNES

1 cuillère à soupe de graines de moutarde noires

180 g de quinoa, rincé

80 cl d'eau

2 gros oignons (ou plus), coupés en tranches recoupées en deux

1 cuillère à café de Sauce de soja Tamari à faible teneur

en sodium ou de Bragg Liquid Aminos

15 à 50 g de coriandre, hachée ou de persil

1 pincée de poivre de Cayenne

1. Mettez les graines de moutarde dans une petite poêle chaude. Préparez un couvercle pour couvrir les graines lorsqu'elles commencent à éclater et retirez la poêle du feu.
2. Portez l'eau à ébullition dans une cocotte de taille moyenne. Ajoutez le quinoa, couvrez, et faites cuire à feu doux 15 minutes.
3. Pendant que le quinoa cuit, allumez le four en mode grill. Mettez les moitiés de tranches d'oignons sur une plaque de cuisson et faites les griller, en les surveillant attentivement. Retournez-les lorsque les oignons commencent à être dorés. Ils doivent être dorés et flétris— et ils sont aussi bons si quelques-uns ont brûlé.
4. Lorsque le quinoa est cuit, ajoutez les graines de moutarde, la Sauce de soja Tamari à faible teneur en sodium ou du Bragg Liquid Aminos,

la coriandre et le poivre de Cayenne. Remuez-le, versez-le dans un plat de 30 cm x 20 cm, et garnissez-le avec les oignons dorés. N'incorporez pas les oignons. Les oignons sont ce qui fait ce plat, alors assurez-vous de les étaler, et chacune de vos bouchées sera garnie d'oignons.

Pois Chiches au Curry avec du Chutney

POUR 3-4 PERSONNES

C'est très rapide et a une jolie apparence servi sur un lit de jeunes pousses d'épinards ou de roquette.

1 boîte de 425 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés

3 tomates moyennes mûres, coupées en dés (ou 2 boîtes

de 400 g de tomates en conserve coupées en dés)

2 cuillères à café de poudre de curry, ou selon votre goût

1 bocal de 230 à 260 g de chutney de mangue sucré et épicé, ou 1 mangue fraîche, hachée

500 g de riz brun à grains courts cuit, ou 240 g de boulghour cuit

coriandre hachée—beaucoup!

1. Dans une casserole, combinez les pois chiches, les tomates et la poudre de curry. Faites-les frémir à feu moyen et faites-les cuire 3-4 minutes. Couvrez jusqu'au moment de l'utiliser.
2. Incorporez le chutney ou la mangue hachée dans le riz cuit ou le boulghour.

3. Juste avant de servir, ajoutez la coriandre hachée au mélange de riz. Déposez le riz ou le boulgour dans chaque assiette et garnissez avec le mélange aux pois chiches.

Remarque: Trader Joe's fait une bonne version du Chutney de mangue du Major Grey. Si vous voulez éviter le sucre, utilisez une mangue hachée, des raisins secs et un peu de vinaigre, un bon beurre de pommes sans sucre, ou une mangue hachée toute seule.

Chou-Fleur et Pommes de Terre au Curry

POUR 6 PERSONNES

J'adore ce plat!

225 g d'oignon (à peu près 1 gros oignon), coupé en tranches fines

3 cuillères à café de gingembre frais émincé

2-3 cuillères à soupe de bouillon de légumes ou de vin

1 cuillère à soupe de poudre de curry

3 gousses d'ail, émincé (environ 3 cuillères à café)

400 g de fleurets de chou-fleur

700 g de pommes de terre rouges (environ 4 moyennes), coupées en cubes

1 boîte de 800 g de tomates en conserve coupées en dés

1 sachet de petits pois surgelés

25 g de coriandre hachée

1. Mettez l'oignon, le gingembre et le bouillon végétal ou le vin dans une cocotte sur feu moyen à vif. Mettez un couvercle et faites cuire environ 4 minutes.
2. Baissez le feu à moyen. Ajoutez la poudre de curry et l'ail et faites cuire environ 1 minute, en remuant constamment.
3. Ajoutez le chou-fleur et les pommes de terre et faites cuire, en remuant souvent, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à être tendres.
4. Ajoutez les tomates, baissez le feu et faites cuire avec un couvercle 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Incorporez les petits pois et faites cuire avec un couvercle jusqu'à ce que les petits pois soient chauds, environ 2 minutes.
6. Ajoutez la coriandre, remuez et servez avec une salade ou du pain.

Riz au Curry Facile Facile

Avec des Raisins

POUR 3-4 PERSONNES

J'adore ce plat. Le meilleur de tout, c'est qu'il nécessite juste un peu de hachage— et qu'il cuit tout seul.

180 g de riz brun, non cuit

36 cl de bouillon de légumes

12 cl de jus d'orange

2 cuillères à soupe de zeste d'oranges

1 cuillère à café et ½ de poudre de curry

1 cuillère à café et ½ de cumin moulu

1 gros poivron, de n'importe quelle couleur, épépiné et haché (175 g)

1 oignon moyen, haché (112 g)

40 g de raisins secs

coriandre hachée ou persil

1 mangue fraîche ou 1 pêche, hachée

1. Mettez le riz, le bouillon, le jus d'orange, le zeste, la poudre de curry, le cumin, le poivre et l'oignon dans un cuiseur à riz ou dans une cocotte avec un couvercle et faites cuire environ 40 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit.
2. Ajoutez les raisins secs lorsque le riz est juste cuit. Remuez et laissez reposer quelques minutes pour que les raisins secs se repulpent.
3. Ajoutez le persil. Servez garni avec la mangue hachée ou la pêche ou mangez-le tel quel avec des brocolis à la vapeur ou des légumes à feuilles vertes. Vous ne pouvez pas faire plus facilement un festin !

Remarque: Si les mangues fraîches ou les pêches ne sont pas disponibles, remplacez par du chutney à la mangue.

Pois Chiches au Curry avec Épinards à la Cocotte-Minute

POUR 4-6 PERSONNES

Cela prend un rien de temps et c'est tellement bon que cela justifie d'acheter une cocotte minute. Servez sur du riz, avec du chutney à la mangue ou des mangues fraîches hachées sur le côté.

50 cl de bouillon de légumes

25 cl de lait d'avoine, d'amandes ou de soja sans matière grasse

2 cuillères à soupe de poudre de curry doux

450 g de pois chiches secs, trempés toute la nuit recouverts d'eau

2 sachets de 280 g d'épinards surgelés hachés

2 gros oignons roses, pelés et coupés en huit

**1 boîte de 420 g de tomates en conserve coupées en dés avec des piments,
dans leur liquide ou 1 boîte de 420 g**

de tomates en conserve coupées en dés

coriandre hachée—beaucoup!

1. Mélangez le bouillon, le lait et la poudre de curry dans une cocotte-minute.
2. Égouttez les pois chiches et ajoutez-les dans la cocotte.
3. Mettez les blocs d'épinards surgelés et les oignons au-dessus des pois chiches.
4. Versez les tomates sur les épinards et les oignons.
5. En suivant les instructions de sécurité de votre autocuiseur, faites cuire les ingrédients à feu vif 18 minutes.
6. Remuez bien. Le curry épaissira à la longue, mais si vous souhaitez l'épaissir immédiatement, écrasez quelques pois chiches avec une fourchette sur les côtés de la cocotte et incorporez-les.
7. Garnissez des portions individuelles avec de la coriandre ou parsemez-la simplement sur tout le contenu de la cocotte.

Dahl Indien

POUR 4 PERSONNES

J'ai appris celle-ci avec un excellent cuisinier de Bombay. Les trois derniers ingrédients sont mes ajouts.

500 g de lentilles jaunes (les lentilles rouges ou les pois cassés jaunes fonctionnent aussi)

125 cl d'eau

4 gousses d'ail, haché

1 oignon, haché (150 g)

1 tomate, hachée (100 g)

4 petits piments verts chili (1 jalapeño, 2 ou 3 piments verts doux ou toute autre combinaison, selon votre goût),

hachés et épépinés

1 cuillère à café de sel (optionnel)

1 cuillère à café de curcuma moulu

coriandre

carottes râpées

poivrons rouges hachés

courgettes hachées

1. Faites bouillir les lentilles dans de l'eau pendant 10 minutes.

2. Ajoutez l'ail, l'oignon, la tomate, les piments et le curcuma aux lentilles et faites mijoter, sans couvercle, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Ajoutez les ingrédients restants à la dernière minute, et servez sur du riz brun.

Dahl à la Cocotte Mijoteuse

POUR 6 PERSONNES

Notre fille, Jane est revenue d'un dîner chez des amis et a dit qu'elle avait mangé le meilleur dahl de sa vie, et qu'il avait seulement quelques ingrédients. J'ai téléphoné pour vérifier et Peter, le cuisinier, m'a donné la recette suivante. C'est le gingembre qui la fait ce qu'elle est!

2 gros oignons jaunes, hachés (300 g)

4 gousses d'ail, haché

7 cuillères à soupe de gingembre frais, pelé, haché

180 cl d'eau ou de bouillon de légumes

1 sachet de 450 g de pois cassés jaunes

1. Faites sauter les oignons dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient translucides, en utilisant de l'eau ou du bouillon comme nécessaire. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites sauter jusqu'à ce que les oignons commencent à être dorés.
2. Mettez 1400 g du mélange de pois cassés jaunes et d'oignons dans la cocotte mijoteuse et faites cuire 6-10 heures, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Servez sur du riz brun avec des épinards à la vapeur ou du kale autour.

Remarque: Si vous n'avez pas de cocotte mijoteuse, faites mijoter sur la cuisinière aussi longtemps qu'il le faut pour que le mélange devienne homogène.

Kitchari

POUR 10 PERSONNES

Nous avons adapté celle-ci à partir d'un plat que nous avons goûté en 2004 à la Société Végétarienne de Boston. Il était préparé par des Hare Krishnas du Temple Iskom, qui nous ont donné généreusement des échantillons et des fiches de recettes. Le Kitchari est considéré comme un aliment indien de réconfort, et nous comprenons pourquoi. L'asafoetida, disponible dans les supermarchés de produits diététiques, est une épice indienne et iranienne délicieuse qui vaut la peine qu'on la trouve, mais cette recette fonctionne aussi sans elle.

225 g de pois cassés jaunes

370 g de riz brun, non cuit

1 grosse patate douce, coupée en cubes (300 g)

1 petite tête de chou-fleur, hachée

1 cuillère à café et ½ de curcuma moulu

1 cuillère à soupe de graines de cumin

2 piments jalapeño, épépinés et hachés finement

1 cuillère à café d'asafoetida

4 cuillères à café de gingembre frais pelé, râpé

1 bonne cuillère à soupe de miso blanc (optionnel)

poivre noir frais moulu, selon votre goût

épinards

beaucoup de coriandre, hachée

1. Faites cuire les pois dans 290 cl d'eau pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas déchiquetés.
2. Ajoutez le riz, les patates douces, le chou-fleur et le curcuma, et faites cuire jusqu'à ce que ce soit tendre.
3. Faites sauter les graines de cumin dans une petite poêle à frire chaude jusqu'à ce qu'elles soient légèrement sombres, en les secouant sans cesse et en les surveillant attentivement pour que le cumin ne brûle pas.
4. Ajoutez les piments jalapeño et le gingembre et faites sauter quelques secondes, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
5. Ajoutez le mélange d'épices et l'asafoetida aux pois et faites cuire à feu doux pendant environ 45 minutes. Ajoutez le miso optionnel et le poivre et remuez.
6. Pour servir, mettez une poignée d'épinards dans un saladier, et garnissez avec de la coriandre hachée et vous avez un repas. Le kitchari est particulièrement bon si les épinards sont flétris, alors ajoutez-les dans la cocotte juste avant de servir, dans un saladier individuel si le kitchari est CHAUD, ou mettez les épinards et le kitchari dans le four à micro-ondes. Ajoutez plus de liquide si vous ne voulez pas un kitchari aussi épais, et de la sauce Tabasco ou une autre sauce piquante selon votre goût si vous le trouvez trop fade. Dormez bien!

Sauces pour les Pâtes

C'est utile de trouver une sauce pour les pâtes que vous aimez, mais c'est aussi amusant de faire la vôtre propre, surtout en été et en automne, lorsque les tomates sont abondantes et délicieuses. Les variétés suivantes sont faciles à préparer.

Sauce Pour les Pâtes Facile au Basilic

POUR ENVIRON 1 L

Commencez par préparer ça, et ce sera prêt au moment où vous êtes prêts à passer à table pour le dîner.

1 gros oignon, haché (150 g)

5-6 gousses d'ail, haché

1 boîte de 800 g de tomates écrasées en conserve à faible teneur en sodium

1 boîte de 170 g de sauce tomate en conserve sans sel ajouté

12 cl de vin (optionnel)

1 cuillère à café d'origan séché

beaucoup de basilic frais (20-40 g), haché

poivre noir, selon votre goût

1. Faites sauter l'oignon dans du bouillon, de l'eau ou du vin jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajoutez l'ail et continuez la cuisson quelques minutes de plus.
2. Ajoutez les tomates écrasées, la sauce tomate, le vin, l'origan, le basilic et le poivre.
3. Faites mijoter, sans couvercle, en remuant souvent. Continuez la cuisson 10 minutes, jusqu'à l'épaississement, ou jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes et que vous soyez trop impatient pour attendre.
4. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau des pâtes à la sauce avant de la verser à la cuillère sur les pâtes.

VARIANTE:

Ajoutez des champignons coupés en tranches dans l'Étape 2 ou des poivrons coupés en dés dans l'Étape 3. Ajoutez toujours des épinards, si possible, soit dans la sauce juste avant de servir, soit en accompagnement.

Sauce pour les Pâtes aux Tomates Italiennes Rôties

POUR 2-4 PERSONNES

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Coupez en deux 20-30 tomates italiennes et mettez-les sur une plaque de cuisson avec la face coupée vers le haut.
3. Faites-les cuire au four 1-2 heures. Plus longtemps elles cuisent au four, plus elles deviennent sucrées. Si elles noircissent, elles sont quand même bonnes—peut-être même meilleures!
4. Transférez les tomates ratatinées dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux (bien qu'elles aient si bon goût que vous pourriez en manger beaucoup avant qu'elles atteignent le blender!).

Tomates Rôties et Sauce à l'Ail Pour les Pâtes

POUR 2-4 PERSONNES

6-7 tomates, coupées en deux

2 têtes d'ail, aux extrémités coupées

2-3 cuillères à soupe de vinaigre de vin

poivre, selon votre goût

beaucoup de basilic frais

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Disposez les tomates et l'ail sur une plaque de cuisson, et faites-les cuire au four 30 minutes.
3. Versez délicatement le jus des tomates dans un saladier et réservez-le. Remettez les tomates au four et faites-les cuire encore 30 minutes.
4. Retirez-les du four et laissez-les refroidir. Enlevez les peaux des tomates et écrasez les gousses d'ail. Combinez les tomates et l'ail dans un blender, et mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène.
5. Incorporez le vinaigre, le poivre et le basilic. Si vous voulez fluidifier la sauce, ajoutez les jus réservés.

Les Tomates Rôties Scandaleusement

Bonnes de Susie et Judy

Ma sœur, Susie, a toujours de bonnes idées de cuisine. Avec un de ses amis, elle nous a présenté un magnifique saladier de tomates rôties—et cette recette.

20 tomates, de n'importe quelle variété, coupées en deux,

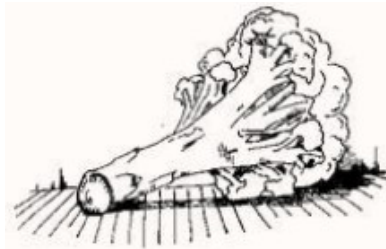
avec un peu de jus pressé de la plus grosse et réservé

3-4 tranches de pain complet, grillé et émietté

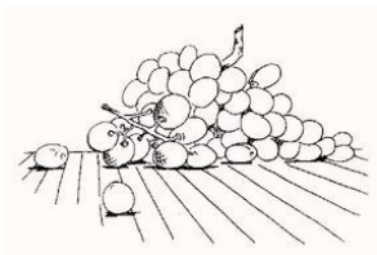
4 gousses d'ail, haché

12 à 25 g de ciboulette hachée, d'oignons verts ou d'échalotes

1. Préchauffez le four à 150°C.
2. Faites rôtir les tomates pendant 2 heures. Éteignez le four et laissez-les reposer pendant 1 heure. (Si vous êtes pressés, faites simplement cuire les tomates 30 minutes de plus.) Retirez-les du four.
3. Mélangez le pain émietté avec l'ail et la ciboulette. Ajoutez le jus de tomate réservé et mélangez à nouveau jusqu'à ce que ce soit humide mais pas coulant. Répandez le mélange de pain sur les moitiés de tomates et faites cuire au four encore 45 minutes.
4. Mettez chaque tomate rôtie sur un morceau de toast ou de craquelin et servez cela comme un extraordinaire hors-d'œuvre, ou mettez-le sur des pâtes, du riz ou des tomates cuites au four. Pour le meilleur des régals, mangez juste chaque petite tomate une bouchée à la fois. Elles sont sucrées et irrésistibles.



Desserts Faciles, Merveilleux



Il vaut mieux **NE PAS MANGER** un dessert chaque soir. Faites-en un régal rare, lorsque vous êtes entouré de beaucoup de gens—et sans être tenté de trop en manger!

Mettez au congélateur des grappes de raisin, de l’ananas ou des tranches de bananes pour les fois où vous avez envie de grignoter quelque chose de sucré, froid. Un saladier de raisins “glacés” sur une table après un dîner satisfait tout le monde. Le meilleur dessert de tous est une histoire de fruits surgelés utilisés dans un blender ou dans un extracteur de jus, qui causent une transformation magique en “glace” (voir *Glace Magique à la Banane*).

Pour les boulangeries et les pâtisseries au four, utilisez vos propres recettes avec les changements suivants:

- Réduisez la quantité de sucre que vous utilisez autant que possible. Envisagez d’utiliser du nectar d’agave au lieu de sucre.
- Utilisez de la farine complète au lieu de farine blanche. Essayez de la farine de blé complet, d’orge ou d’épeautre.
- Remplacez le lait de vache par du lait d’avoine, d’amande ou du lait de soja sans matière grasse.

- À la place de l'huile, utilisez des quantités égales de compote de pommes ou de prunes (les petits pots de prunes pour bébés sont pratiques).
- À la place des œufs, utilisez une cuillère à soupe de graines de lin moulues avec 3 cuillères à soupe d'eau pour chaque œuf indiqué dans la recette. (Achetez la farine de graines de lin déjà moulue et conservez-la au réfrigérateur ou au freezer, ou achetez des graines entières et réduisez-les en poudre vous-même.) Mélangez la farine de graines de lin et l'eau jusqu'à ce que ça mousse et utilisez-la comme si c'était un œuf, ou choisissez la solution de facilité: ajoutez simplement le lin moulu aux ingrédients liquides de la recette. (Assurez-vous d'augmenter les ingrédients liquides de 3 cuillères à soupe d'eau par cuillère de lin moulu.) Si vous préférez utiliser un substitut d'œufs du commerce, le substitut d'œufs Ener-G, disponible dans les magasins de produits diététiques, fonctionne bien pour les pâtisseries et les produits de boulangerie; 1 cuillère à café et ½ de substitut d'œufs Ener-G avec 2 cuillères à soupe d'eau chaude égalent 1 œuf. Le substitut d'œufs doit être fouetté dans un liquide avant d'être utilisé pour une recette.

Les pâtisseries et produits de boulangerie cuits avec ces substituts ne seront pas aussi légers et aussi hydratés que ceux que vous faisiez avant, mais ils auront tout aussi bon goût. Et il y a un délicieux bonus aussi: vous savez qu'ils ne vous feront pas de mal.

Remarque: Les plats à four antiadhésifs sont bien plus pratiques lorsque vous cuisez sans matière grasse. Mais vous pouvez utiliser des plats classiques, aussi; vous aurez peut-être besoin de les vaporiser avec du Pam, de les essuyer avec du papier absorbant et de les saupoudrer de farine avant d'y mettre la pâte.

Glace Magique à la Banane

1 banane mûre par personne (plus la banane est mûre, plus la “glace” sera sucrée)

1. Pelez les bananes et coupez-les en tranches, mettez-les sur une plaque de cuisson et mettez-la au freezer.
2. Retirez-la du freezer et dégelez légèrement—suffisamment pour décoller les tranches de la plaque de cuisson.
3. Mettez les bananes surgelées dans un blender puissant ou un extracteur de jus. Nous utilisons exclusivement un extracteur de jus Champion pour faire ce dessert. Si vous utilisez un blender, dégelez les tranches un tout petit peu plus pour éviter une surcharge de travail pour votre appareil.
4. Saupoudrez de noix de muscade moulue ou de cannelle, puis ajoutez un peu d'extrait de vanille, un peu de céréales Grape-Nuts, des baies, du sirop d'érable—ou tous les ingrédients ci-dessus. Vous pouvez même garnir avec un peu de sauce au chocolat (voir la recette qui suit). Mais ce dessert est tellement bon, il ne manque rien! Les mangues surgelées sont particulièrement bonnes dans cette recette (et il faut mentionner que Trader's Joe vend des sachets de mangues surgelées—prêtes à l'emploi). Vous pouvez aussi essayer des fruits rouges surgelés ou une combinaison de fruits surgelés. Faites des essais pour voir ce que vous aimez.

Sauce au Chocolat

POUR ENVIRON 12 cl

3 cuillères à soupe de sirop d'érable, de miel, de nectar d'agave ou de sucre

2 cuillères à soupe de poudre de cacao sans sucre

12 cl d'eau

1 cuillère à soupe de fécule de maïs ou d'arrow-root

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Dans une casserole, combinez le sucre, le cacao, l'eau, le fécule de maïs et la vanille. Mélangez bien et faites cuire à feu moyen jusqu'à épaississement, en remuant constamment. Utilisez-la pour y tremper des fraises entières ou pour napper des fruits rouges ou tout autres fruits. C'est positivement délicieux sur des bananes grillées.

Brochettes de Fruits avec une Délicieuse Sauce au Citron Vert

C'est délicieux et rafraîchissant à tout moment de l'année, et tellement joli. Trouvez d'autres combinaisons de fruits, si vous le souhaitez. Tout est bon.

Ananas frais, coupé en morceaux

kiwi, coupé en tranches épaisses

fraises, équetées

melon, coupé en morceaux

SAUCE:

1 paquet de tofu blanc ferme

3 cuillères à soupe de sirop d'érable (ou autre édulcorant de votre choix)

3 cuillères à soupe de jus de citron vert frais, et le zeste du citron vert selon votre goût

1. Disposez les fruits sur des brochettes en bambou et mettez-les dans un plat peu profond avec une des extrémités qui dépasse.
2. Mettez le tofu, le sirop d'érable, le jus de citron vert et le zeste dans un blender. Mélangez bien, raclez les côtés du bol du blender. Mélangez à nouveau. Versez dans un grand saladier ou plusieurs petits bols, et trempez les fruits dans la sauce.

Fraises Coupées en Tranches et Vinaigre Balsamique ou Vanille

C'est particulièrement bon si les fraises disponibles ne sont pas assez bonnes pour être consommées toutes seules.

Lavez, équeutez, et coupez les fraises en tranches. Arrosez-les de vinaigre balsamique ou de vanille. Mélangez bien. Servez-les seules ou sur de la “glace” à la banane. Saupoudrez un peu de sucre dessus si ce n'est pas assez sucré. (Cela peut paraître surprenant, mais le vinaigre balsamique est merveilleux avec certains fruits; essayez-le pour arroser des figues coupées en quatre!)

Fruit d'Été avec Citron Vert et Menthe

POUR 6-8 PERSONNES

1 melon (Melon Cantaloup, Melon Honeydew, Melon Crenshaw—ou une combinaison)

100 g de framboises fraîches

80 g de myrtilles

1 cuillère à café de zeste de citron vert

jus d'1 citron vert

6-8 feuilles de menthe

1. Coupez le melon en morceaux d'1 cm (ou utilisez une cuillère parisienne) et mettez-le dans un saladier.
2. Dispersez les framboises et les myrtilles sur le melon.
3. Saupoudrez le zeste sur les fruits et pressez le jus de citron dessus, puis étalez les feuilles de menthe sur les fruits.

Ananas Grillé Stupéfiant

Notre nièce nous a tous épatés lors d'un barbecue de 4 juillet lorsqu'elle a couvert le grill de grandes tranches d'ananas. Le résultat brûlé, juteux a été une surprise remarquable pour nous tous!

Pelez, enlevez le cœur d'1 ananas, coupez-le en tranches. Faites-le griller au four ou dehors jusqu'à ce que les tranches portent les marques du grill. Retournez-les et faites-les griller de l'autre côté. Vous n'aurez plus jamais envie de manger un ananas d'une autre manière.

Tranches de Pamplemousse et d'Orange avec de la Menthe et du Citron Vert

POUR 6 PERSONNES

4 pamplemousses, de préférence 2 blancs et 2 roses

4 oranges

6 feuilles de menthe, hachées

zeste d'un citron vert

1. Pelez les pamplemousses et les oranges, puis coupez-les délicatement en quartiers et mettez le jus dans un saladier.
2. Ajoutez la menthe hachée et le zeste et n'importe quel autre fruit: des fraises coupées en tranches, des myrtilles, des tranches de kiwis, une mangue coupée en dés. C'est particulièrement joli dans un saladier en verre.

Remarque: Si vous prenez des statines, remplacez le pamplemousse par plus d'oranges ou par d'autres fruits.

Fruit, Fruit, Fruit avec du Gingembre!

POUR 8 PERSONNES

2 poires asiatiques, pelées et coupées en morceaux de la taille de bouchées

1 ananas, pelé, sans le cœur et coupé en morceaux de la taille de bouchées

1 mangue, pelée et coupée en morceaux de la taille de bouchées

1 barquette de framboises fraîches

1 orange, pelée et coupée en quartiers, avec son jus et son zeste

jus et zeste d'1 citron vert

2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé

Combinez tous les ingrédients ensemble et émerveillez-vous de la saveur!

Poires Rôties Caramélisées au Sirop d'Érable

POUR 4 PERSONNES

2 poires, coupées en deux dans le sens de la longueur et épépinées

2 cuillères à café (ou moins) de sirop d'érable

30 g de céréales Grape-Nuts

1. Préchauffez le four à 220°C
2. Remplissez les centres des poires d'une quantité égale de sirop d'érable.
3. Mettez un peu d'eau au fond d'un plat à four, ajoutez les moitiés de poires et faites cuire au four 45 minutes.
4. Couvrez chaque poire de Grape-Nuts, arrosez d'un peu plus de sirop d'érable et faites cuire au four quelques minutes de plus.

Remarque: Si vous n'avez pas de maladie cardiaque, vous pouvez remplacer les céréales Grape-Nuts par des noix grillées et hachées.

Pêches Cuites au Four avec du Citron et du Gingembre

POUR 4 PERSONNES

70 g de sucre (ou moins)

6 cl de jus de citron

1 cuillère à café de gingembre frais râpé, ou ½ cuillère à café de gingembre moulu

4 pêches mûres, coupées en deux et dénoyautées

1 cuillère à soupe de céréales Grape-Nuts

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Dans une petite casserole, combinez le sucre, le jus de citron, le gingembre et l'eau. Portez à ébullition.
3. Mettez les pêches la face coupée vers le fond dans un plat à four peu profond d'une contenance d'1 litre. Versez le sirop de gingembre sur les pêches et dans les creux.
4. Faites cuire au four 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les pêches soient tendres lorsqu'on les pique avec un couteau et que le sirop se soit épaissi.
5. Retirez-les du four, saupoudrez-les de céréales Grape-Nuts et servez-les à température ambiante. C'est incroyablement délicieux et vraiment sans rien ajouter d'autre. Pour particulièrement vous régaler, essayez un petit peu de sorbet avec.

Remarque: Si vous n'avez pas de maladie cardiaque, vous pouvez remplacer les céréales Grape-Nuts par des noix grillées.

Mousse au Chocolat

POUR 3-4 PERSONNES

Efforcez-vous de faire en sorte que cela serve trois ou quatre personnes. C'est tellement bon qu'il n'est pas rare de voir qu'une seule personne veuille tout manger à elle seule!

1 paquet de 350 g de tofu blanc soyeux ferme ou extra ferme

8 cl de sirop d'érable, de miel ou 70 g de sucre

2 cuillères à soupe de chocolat en poudre non sucré

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à ce que ce soit homogène. Réfrigérez ou mettez au freezer 2 heures avant de servir. Servez dans de petites coupes avec des mini petites cuillères et savourez chaque bouchée.

VARIANTES:

Ajoutez ¼ de cuillère à café d'extrait de menthe poivrée et garnissez avec une feuille de menthe. Ou bien, remplacez le sirop d'érable par un mélange de 2 cuillères à soupe de sirop de framboises, 1 cuillère à soupe de miel et 40 g de framboises surgelées.

Passion Myrtille Violette

POUR 2-3 PERSONNES

130 g de tofu blanc soyeux

150 g de myrtilles surgelées

2 cuillères à soupe de sirop d'érable, miel, nectar d'agave ou sucre

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à ce que ce soit homogène. Cela peut prendre quelques minutes mais soyez patient: le mélange finira par être homogène. On peut le servir immédiatement comme dessert glacé. Ou bien vous pouvez attendre jusqu'à ce que ce soit dégelé et le servir comme une crème-dessert—avec des fruits rouges frais sur le dessus. Si vous triplez les quantités de la recette, vous pouvez l'avoir des deux manières: en version glacée le premier soir et en version crème-dessert le lendemain (remuez avant de le servir comme crème-dessert. Essayez d'ajouter quelques gouttes d'extrait de menthe poivrée pour une variante.

Ananas Paradisiaque

POUR 4 PERSONNES

C'est un dessert parfaitement léger et suffisamment sucré pour satisfaire tous ceux qui sont amateurs de friandises.

1 paquet de 350 g de tofu blanc extra ferme

1 boîte de 450 g de morceaux d'ananas en conserve

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Passez tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un blender jusqu'à ce que ce soit bien mixé. Servez dans de petites coupes avec des petites cuillères. Garnitures possibles: ananas, cerises, bananes ou framboises ou noix grillées si vous n'avez pas de maladie cardiaque.

Parfait au Citron

POUR 8 PERSONNES

Après avoir vu le film “La Fille à Un Million de Dollars”, j’étais déterminée à trouver une recette pour une tarte au citron “légale”. Quelqu’un avait envoyé à Essy le livre de recettes du Centre de Style de Vie de l’Amérique à partir duquel j’ai adapté à la fois la garniture et le nappage de la tarte qui suivent. Les deux sont faciles et rapides—et tellement bons!

50 cl de jus d’ananas

12 cl de sirop d’érable, de nectar d’agave ou de miel

5 cl de jus de citron frais

7 cuillères à soupe de fécule de maïs ou d’Arrow-Root

25 cl de jus d’orange

1 cuillère à soupe de zeste de citron

1. Dans une casserole, remuez le jus d’ananas, le sirop d’érable et le jus de citron ensemble. Portez à ébullition.
2. Incorporez la fécule de maïs au jus d’orange jusqu’à ce que le mélange soit lisse.
3. Lorsque le jus d’ananas commence à bouillir, ajoutez le mélange de jus d’orange, en remuant constamment. Lorsqu’il s’épaissit—cela arrive vite—il est prêt.

4. Retirez du feu et ajoutez le zeste de citron.

VARIANTES:

Pour faire une tarte au citron, versez le mélange dans une pâte à tarte aux céréales Grape-Nuts, garnissez avec le Nappage Fouetté au Citron et réfrigérez. Pour faire un parfait, alternez les couches de garniture et de nappage (la recette suit) dans des coupes à vin ou des coupelles, et garnissez avec des fruits rouges frais.

Nappage au Citron Fouetté

1 paquet de 350 g de tofu soyeux, ferme ou extra ferme

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

1 cuillère à café d'extrait de vanille

3 cuillères à soupe de jus de citron frais

¼ de cuillère à café d'extrait de citron

framboises ou myrtilles fraîches

Mettez tous les ingrédients dans un blender et mélangez jusqu'à ce que ce soit lisse. Réfrigérez. En plus de toutes les recettes où il joue un rôle, ce nappage est bon tout seul sur des myrtilles ou d'autres fruits.

Gâteau d'Anniversaire

POUR 8 PERSONNES

250 g de farine de blé complet ou de farine d'orge

200 g (ou moins) de sucre

2 cuillères à café de levure de boulanger

1 cuillère à café de bicarbonate de sodium

25 cl de lait d'avoine à la vanille ou de lait de soja sans matière grasse

250 g de compote de pommes sans sucre

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

**substitut d'œufs pour 2 œufs (2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
mélangées à 6 cuillères à soupe d'eau, ou 1 cuillère à soupe de substitut
d'œufs Ener-G mélangé à 4 cuillères à soupe d'eau)**

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez les quatre premiers ingrédients dans un saladier moyen.
3. Mélangez le reste des ingrédients dans un grand saladier.
4. Versez les ingrédients secs dans le liquide et remuez à la main ou fouettez jusqu'à ce qu'il ne reste plus de grumeaux.
5. Étalez la pâte de manière uniforme dans deux moules à gâteau ronds de 22 cm ou dans un moule de 23 cm x 33 cm et faites cuire au four 35-40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre et que le gâteau ne soit pas collant au toucher.
6. Laissez refroidir avant de démouler. Servez nature, ou garnissez de fruits frais, de Glaçage à la Pulpe d'Ananas ou de Sauce au Chocolat. Pour un régal extraordinaire, mettez au freezer le Parfait au Citron avec le Nappage au Citron Fouetté. Encore mieux, mettez un peu du Parfait au Citron entre les couches de 23 cm.

Gâteau de Biscuits de Carottes

POUR 6-8 PERSONNES

Notre gendre, un enseignant de métier mais chef cuisinier dans l'âme, a suggéré que les céréales Grape-Nuts peuvent rendre le gâteau moins moelleux. Cela a fonctionné.

190 g de farine de blé complet

170 g de céréales Grape-Nuts

1 cuillère à café de levure de boulanger

¾ de cuillère à café de bicarbonate de sodium

1 cuillère à café de cannelle moulu

12 cl de sirop d'érable, de miel, de nectar d'agave ou de sucre roux

**substitut d'œufs pour 2 œufs (2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
mélangées à 6 cuillères à soupe de jus d'ananas, ou 1 cuillère à soupe de
substitut d'œufs Ener-G mélangé à 4 cuillères à soupe d'eau)**

50 g de carottes râpées

1 boîte de 230 g d'ananas écrasé en conserve, égoutté

40 g de raisins secs (optionnel)

Glaçage à la pulpe d'ananas (voir ci-après)

ananas déshydraté

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez bien les quatre premiers ingrédients dans un saladier moyen.

3. Ajoutez les ingrédients restants et mélangez. Remarque: Si vous n'avez pas maladie cardiaque, vous pouvez inclure 30 g de noix hachées.
4. Râclez la pâte et versez-la dans 2 moules ronds à gâteau de 23 cm ou dans un moule de 23 cm x 33 cm et faites cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laissez refroidir complètement.
5. Étalez le Glaçage à la Pulpe d'Ananas (voir ci-après) et garnissez d'ananas déshydraté ou de fruits rouges frais.

Remarque: Ce gâteau est très mince—mais avec le glaçage entre les couches et sur le dessus, il ressemble bien à un gâteau.

Glaçage à la Pulpe d'Ananas

Ce n'est pas sucré, ce n'est pas comme les glaçages traditionnels, mais c'est étonnamment bon. Cette recette donne de quoi glacer deux gâteaux avec les restes. Essayez-le sur le Gâteau de Biscuits de Carottes ou le Gâteau au Chocolat du Diable Rouge.

1 paquet de 350 g de tofu blanc extra ferme

1 boîte de 450 g de morceaux d'ananas en conserve, égouttés (garder le jus)

8 cl de sirop d'érable, de miel, de nectar d'agave ou de sucre roux

6 cl de jus d'ananas

2 cuillères à soupe d'Arrow-Root

1 cuillère à soupe d'extract de vanille

50 g de morceaux d'ananas déshydratés, hachés (optionnel)

1. Mettez le tofu dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène.

2. Ajoutez les morceaux d'ananas, le sirop d'érable et le jus d'ananas et faites le tourner jusqu'à ce que ce soit mélangé.
3. Ajoutez l'Arrow-Root et la vanille et mélangez.
4. Râchez le mélange pour le transférer dans une casserole et faites-le cuire 5 minutes à feu moyen à doux, en remuant fréquemment. Laissez refroidir.
5. Étalez sur le gâteau et garnissez de morceaux d'ananas déshydraté.

Gâteau Rouge du Diable

POUR 8-10 PERSONNES

Pour son cinquième anniversaire, notre petit-fils Zeb a demandé un gâteau au chocolat. Cette recette, adaptée d'une recette tirée du livre de cuisine de Joanne Stepaniak Le Guide du Véganisme, avait l'air attirante. Zeb ne s'est jamais douté qu'il mangeait des betteraves!

250 g de farine de blé complet à pâtisserie ou de farine d'orge

250 g de sucre

60 g de chocolat sans sucre en poudre

2 cuillères à soupe de levure de boulanger en poudre super active

2 cuillères à café de bicarbonate de sodium

2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

8 cl d'eau

1 grosse betterave, cuite et coupée en dés (200g)

8 cl d'eau 80 cl de compote de prunes en petit pot pour bébé (1 grand pot)

2 cuillères à café de vinaigre de cidre

2 cuillères à café d'extrait de vanille

Glaçage Crèmeux au Caramel ou Glaçage à l'Ananas

1. Préchauffez le four à 180°C. Utilisez un plat à four carré de 20 cm, ou deux moules à gâteaux ronds de 23 cm si vous voulez du glaçage entre les couches.
2. Dans un grand saladier, mettez la farine, le sucre, la poudre de cacao, la levure en poudre et le bicarbonate et fouettez jusqu'à ce que ce soit mélangé.
3. Mettez les graines de lin moulues dans un blender sec. Ajoutez 8 cl d'eau et mélangez environ 30 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit gélatineux. Ajoutez les betteraves, l'eau, les prunes, le vinaigre et la vanille et mélangez 1-2 minutes, jusqu'à ce que ce soit mousseux et bien mélangé.
4. Mélangez les liquides aux ingrédients secs. Remuez jusqu'à ce que ce soit mélangé, puis versez rapidement la pâte à la cuillère dans le moule.
5. Faites cuire au four 35-40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laissez refroidir au moins 30 minutes. Étalez le Glaçage Crèmeux au Caramel ou le Glaçage à l'Ananas sur le gâteau refroidi.

Glaçage Crèmeux au Caramel

SUFFISANT POUR UNE BONNE COUCHE DE GLAÇAGE

1 paquet de 350 g de tofu blanc extra ferme

12 cl de sirop d'érable, de nectar d'agave ou de miel

2 cuillères à soupe de poudre de cacao sans sucre

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

Combinez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène. Faites une couche épaisse de glaçage sur le Gâteau Rouge au Chocolat du Diable. Même si cela a l'air coulant, le glaçage tient bien.

Gâteau au Citron Succulent

POUR 6-8 PERSONNES

J'ai adapté cette recette de gâteau à partir d'une recette que m'a donné Angie McIntosh, une merveilleuse cuisinière végétarienne qui vit à Penticton, en Colombie Britannique. Il est facile à faire, très moelleux et incroyablement bon! Nous ne savons pas vraiment à quoi il a goût lorsqu'il est refroidi car il ne dure jamais assez longtemps pour qu'on puisse s'en rendre compte.

**Substitut d'œufs pour 2 œufs (2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
mélangées à 6 cuillères à soupe d'eau ou 1 cuillère à soupe de substitut
d'œufs Ener-G mélangé à 4 cuillères à soupe d'eau)**

150 g (ou moins) de sucre roux

2 cuillères à soupe de jus de citron

zeste d'1 citron

18 cl de lait d'avoine, d'amandes ou de lait de soja sans matière grasse

125 g de compote de pommes

2 cuillères à café d'extrait de vanille

190 de farine de blé complet

1 cuillère à café de bicarbonate de sodium

1 moitié de citron

sucre cristallisé

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez le substitut d'œufs et l'eau dans un grand saladier. Ajoutez le sucre roux, 2 cuillères à soupe de jus de citron, le zeste de citron, le lait, la compote et la vanille et remuez bien.
3. Mélangez la farine et le bicarbonate dans un petit saladier, puis ajoutez-les aux liquides et mélangez bien.
4. Versez à la cuillère dans un moule rond de 20 cm et faites cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.
5. Faites refroidir un peu. Pressez le jus d'une moitié de citron (ou plus si vous voulez) sur le gâteau et saupoudrez de sucre cristallisé.

Coupes de Sorbet au Citron Glacé

POUR 6 PERSONNES

Notre belle-fille, Anne Bingham, nous a fait découvrir ces desserts adorables et si faciles à préparer. Différentes couleurs de sorbets sur la couche supérieure sont amusantes. Essayez la framboise, la mangue ou la myrtille. Les enfants aiment aider et choisir leurs combinaisons de parfums préférés.

1. Enlevez 2 à 3 cm du haut de 6 gros citrons et sortez leur pulpe. Coupez délicatement les bas des citrons de sorte à ce qu'ils tiennent debout tous seuls.
2. Congelez les citrons, y compris leurs chapeaux.
3. Lorsqu'ils seront glacés, remplissez chaque citron jusqu'à ce que ça déborde avec les sorbets de votre choix ou un assortiment de différents parfums. Garnissez avec le chapeau surgelé du citron et remettez au freezer jusqu'au moment de manger le dessert.

Sorbet à la Framboise avec Sauce à la Fraise

POUR 4 PERSONNES

J'ai mangé ce dessert pour la première fois à la maison de Georgetown de ma tante Kay Halle à Washington DC. Maintenant nous le mangeons à chaque repas de Noël. Il est beau et simple—tout peut être préparé à l'avance—et tout le monde l'aime! La chose la plus importante dont il faut se rappeler est que le sorbet et la sauce doivent commencer à fondre avant que vous serviez le dessert sur la table.

1. Dégelez légèrement ½ litre de sorbet de framboise, et avec une cuillère, remplissez un moule avec. (J'utilise un moule en forme de cœur, mais n'importe quel autre fonctionnera. Et du fait que nous avons généralement beaucoup de monde, je remplis le cœur avec 1.2 à 1.4 litre de sorbet.) Congelez le moule.
2. Lorsque le moule est glacé, trempez-le dans de l'eau chaude ou laissez-le reposer suffisamment pour pouvoir le démouler dans un saladier. Recongelez le sorbet dans le saladier.
3. Dégelez légèrement un paquet de sauce à la fraise surgelée légèrement sucrée (vous pouvez soit le laisser reposer à température ambiante soit le mettre dans un saladier rempli d'eau.
4. Mettre la sauce aux fraises partiellement dégelée dans un blender et mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène. Réfrigérez jusqu'à l'utilisation.
5. Trente minutes avant de servir, retirez le sorbet du freezer. Versez la plus grande partie de la sauce aux fraises sur le sorbet. S'il en reste un petit peu, réservez-la dans un pichet. Mettez le saladier dans un endroit chaud et laissez le sorbet et la sauce se fondre l'un dans l'autre.
6. Servez et faites circuler le pichet pour ajouter un peu de sauce, si vous le souhaitez.

7. Je le répète: ce dessert est le mieux lorsqu'il ramollit et commence à couler. En fait, nous le préférons lorsque tous les invités sont partis, et qu'il y a seulement les restes ramollis du sorbet dans le saladier!) Retirez le sorbet du freezer avant que les invités s'assoient pour dîner. Planifiez environ ½ litre de sorbet pour chaque paquet de sauce à la fraise surgelée et lorsque le nombre augmente, environ ½ litre de sorbet pour 5 personnes.

Croûte à Tarte aux Céréales Grape-Nuts

POUR UNE PÂTE DE TARTE DE 23 cm

150 g de céréales Grape-Nuts pour légèrement couvrir le fond d'un plat à tarte

2-3 cuillères à soupe de concentré de jus de pommes (il est facile à utiliser à la petite cuillère)

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Versez les céréales Grape-Nuts dans un plat à tarte de 23 cm, ajoutez le concentré de jus de pommes et mélangez jusqu'à ce que les céréales soient humides mais pas trempées.
3. Tassez les céréales Grape-Nuts sur les côtés du plat à tarte et faites cuire au four 10 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit joliment dorée, en la surveillant constamment.
4. Mettez la croûte à refroidir au freezer ou au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit prête à être garnie.

Remarque: Garnissez à la dernière minute, pour que la croûte reste croustillante.

Garniture de Tarte aux Fruits Rouges

SUFFISANT POUR 1 TARTE

560 g de myrtilles, fraises, framboises fraîches, ou un mélange, coupées en morceaux (ou 1 paquet de 450 g de fruits rouges surgelés)

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

1 banane (optionnel)

1. Mettez les fruits rouges, le concentré de jus de pommes et le fécule de maïs dans une casserole et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
2. Alignez des tranches de bananes (optionnel) sur la Croûte aux Céréales Grape-Nuts. Laissez refroidir le mélange aux fruits rouges légèrement et versez-le dans la croûte de tarte. Servez immédiatement. (La croûte devient spongieuse si on ne la mange pas rapidement—bien qu'elle soit toujours bonne.)

Tourte aux Myrtilles Très Facile

POUR 4-6 PERSONNES

80 g de farine de blé complet

1 cuillère à café et ½ de levure de boulanger en poudre

16 cl de l'ait d'avoine ou de lait de soja sans matière grasse

3 cuillères à soupe de sirop d'érable, de sucre ou de miel

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

380 g de myrtilles

1. Préchauffez le four à 180°C.

2. Combinez la farine et la levure de boulanger en poudre dans un petit saladier.
3. Combinez le lait, le sirop d'érable et la vanille dans un verre doseur et remuez, puis ajoutez-les à la farine et mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène. (La pâte sera assez coulante.)
4. Versez la pâte dans un plat à four antiadhésif carré de 20 cm. Parsemez de myrtilles sur le dessus.
5. Faites cuire au four 45 minutes, ou jusqu'à ce que ce soit légèrement doré. Quelques cuillères à soupe de n'importe quel sorbet sont délicieuses avec ça.

Tourte aux Fruits Rouges Mélangés

POUR 9 PERSONNES

MÉLANGE AUX FRUITS ROUGES

900 g de fruits rouges frais ou surgelés (mûres de Boysen, mûres, framboises ou un mélange)

3 cuillères à soupe de farine de blé complet ou d'orge

50 g de sucre, de sirop d'érable, de nectar d'agave ou de miel

GARNITURE:

125 g de farine de blé complet ou d'orge

2 cuillères à soupe de sucre ou de sirop d'érable

1 cuillère à café et ½ de levure de boulanger en poudre

16 cl de lait d'avoine, d'amandes ou de lait de soja sans matière grasse

2 cuillères à café d'extrait de vanille

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Étalez les fruits rouges dans un plat à four carré antiadhésif de 23 cm et ajoutez le mélange de sucre et de farine.
3. Faites cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce que ce soit chaud.
4. Pendant que les fruits rouges chauffent, préparez le nappage: mélangez la farine, le sucre et la levure de boulanger en poudre. (Si vous utilisez du sirop d'érable, ajoutez-le à l'étape suivante.)
5. Mélangez le lait et la vanille ensemble et remuez jusqu'à ce que ce soit homogène.
6. Étalez uniformément la pâte sur les myrtilles chaudes (ne vous inquiétez pas si elles ne sont pas complètement recouvertes), et faites cuire au four 25-30 minutes, jusqu'à ce que ce soit bien doré. Un tout petit peu de n'importe quel sorbet est bon avec ça.

Biscuits de Pain d'Épice Moelleux

POUR 2 DOUZAINES DE PETITS BISCUITS

C'est adapté d'une des plus célèbres recettes de Martha Stewart. Avec de la farine de blé complet, sans chocolat mi-sucré et sans beurre, c'est quand même bon. Notre petite-fille de quatre ans, Bainon, a adoré façonner les boules et les rouler dans le sucre. Nous étions trop impatients de mettre la pâte au réfrigérateur, alors elle avait les mains couvertes de pâte collante, du bout des doigts jusqu'aux poignets—une partie de plaisir! Si vous êtes pressé, formez les boules à la cuillère et saupoudrez-les d'un peu de sucre si vous le souhaitez.

190 g de farine à pâtisserie de blé complet ou d'orge

2 cuillères à soupe de poudre de cacao non sucré

1 cuillère à café et ¼ de gingembre moulu

1 cuillère à café de cannelle moulue

¼ de cuillère à café de clous de girofle moulus

¼ de cuillère à café de noix de muscade moulue

**80 à 100 g de compote de pommes ou de pruneaux en
petit pot pour bébé**

1 cuillère à café de gingembre frais, pelé, finement haché

100 g de sucre roux

80 g de mélasse sans soufre

1 cuillère à café de bicarbonate de sodium dissoute dans

1 cuillère à café et ¼ d'eau bouillante

50 g de sucre cristallisé

1. Préchauffez le four à 160°C.
2. Mettez la farine, le cacao et les épices dans un saladier moyen et réservez.
3. Mettez la compote de pruneaux et le gingembre dans le bol d'un mixeur électrique et mélangez à vitesse moyenne jusqu'à ce que ce soit bien mixé. Ajoutez le sucre roux; mixez jusqu'à ce que ce soit combiné. Ajoutez la mélasse; mixez jusqu'à ce que ce soit combiné.
4. Ajoutez le mélange de farine en deux fois, en alternant avec le mélange au bicarbonate de sodium
5. Dissolvez le bicarbonate de sodium dans de l'eau bouillante.
6. Transférez la pâte dans un morceau de film plastique et aplatissez-la pour obtenir une épaisseur de 2 à 3 cm. Réfrigérez-la jusqu'à ce qu'elle soit ferme, ou jusqu'à ce que vous ne puissiez plus attendre (si vous n'attendez pas, la pâte sera vraiment collante)!
7. Tapissez deux plaques de cuisson de papier sulfurisé. Façonnez des boules de pâte de 4 cm, puis roulez les boules dans le sucre cristallisé. Espacez les boules tous les 2 cm sur les plaques de cuisson.

8. Faites cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce que leur surface soit légèrement craquelée. Laissez refroidir 5 minutes sur les plaques. Transférez-les sur une grille métallique et laissez refroidir complètement.

Remarque: Pour faire des cupcakes, augmentez la quantité de compote de pommes ou de prunes à 25 g, mettez la pâte dans des moules à cupcakes et faites-les cuire au four comme indiqué ci-dessus.

Biscuits à l'Avoine et au Sirop d'Érable

POUR ENVIRON 1 DOUZAINES DE BISCUITS SI VOUS UTILISEZ 80 g DE RAISINS SECS

160 g de flocons d'avoine

30 g de son d'avoine

2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

50-80 g de raisins secs

8 cl de sirop d'érable, de sucre roux, de nectar d'agave ou de miel

12 cl de lait d'avoine ou d'eau

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Faites griller les flocons d'avoine jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Surveillez-les attentivement pour qu'ils ne brûlent pas.
3. Pendant que les flocons d'avoine grillent, mettez le reste des ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans un saladier moyen. Ajoutez les flocons d'avoine grillés et mélangez bien.

4. Mettez 10-12 cuillères à soupe de pâte sur une plaque de cuisson antiadhésive et aplatissez-la avec le dos d'une fourchette.
5. Faites cuire au four 25 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés. Vérifiez souvent pour éviter que ça brûle.

Remerciements

L'étendue et la profondeur de ce projet n'auraient jamais pu être atteintes sans l'aide de nombreuses personnes auxquelles je voudrais adresser mes remerciements.

Tout d'abord, un hommage spécial à mon défunt beau-frère George Crile III et à sa femme, Susan Lyne. Depuis le début, George—un journaliste merveilleusement talentueux, producteur de télévision et auteur—était inspiré par ma recherche et fasciné par la dimension humaine dans le rétablissement de mes patients. Bien qu'il ait refusé de la signer, il est responsable de l'introduction convainquante de ce livre.

Ma secrétaire Irène Greenberg a contribué avec enthousiasme à ce projet dès la première heure. Après le décès prématuré d'Irène en 1988, Sandy Gobozy a pris la relève des fonctions de secrétariat et a patiemment retapé l'un après l'autre chaque brouillon de mon manuscrit tout en m'aidant à prendre soin de nos patients.

Les cardiologues suivants de la Clinique Cleveland nous ont envoyé des patients pour la recherche: les docteurs Stephan Ellis, Irving Franco, Jay Holman, Frederick Pashkow, Russ Raymond, Ernest Salcedo, William Sheldon, Earl Shirey et Donald Underwood. Je souhaite remercier particulièrement le cardiologue James Hodgman d'avoir révisé le manuscrit, et Bernadine Healy, qui au début de ma recherche, en 1985, a offert ses conseils et sa sagesse.

J'ai de la gratitude pour des âmes sœurs dont le travail m'a inspiré durant ma transition vers un style de vie plus sain. Parmi eux: Neal Barnard, Colin Campbell, Antonia Demas, Hans Diehl, Joel Fuhrman, Mladen Galubic, Alan Goldhammer, William Harris, Michael Jacobson, Michael Klaper, Robert Kradjian, Doug Lisle, Howard Lyman, John McDougall, Jeff Nelson, Dean Ornish et John Robbins.

Tim Crowe, un technicien d'imagerie médicale brillant du laboratoire central d'angiographie de la Clinique Cleveland, a été responsable des puissants résultats des angiographies coronaires qui sont reproduites dans ce

livre. Et la recherche sur la reperfusion coronaire aurait été impossible sans l'aide des docteurs Richard Brunken, Raymondo Go et Kandice Marchant.

Les directeurs généraux de la Clinique Cleveland, William Kaiser et Floyd Loop et le directeur de mon service, Robert Hermann, m'ont gracieusement accordé d'être libéré une demi-journée par semaine de mes devoirs de chirurgien afin que je me consacre à ma recherche.

Abraham Brickner, un collègue, ami et patient, a offert sa critique constructive en même temps que son adhésion à ma démarche fondée sur la nutrition pour la prévenir et pour faire reculer la maladie cardiovasculaire.

Julia Brandi a fourni une aide précieuse durant l'organisation de la Première Conférence Nationale sur la Prévention et l'Élimination de la Maladie Coronarienne, où ma recherche a pris ses premières marques.

Je dois des remerciements particuliers au Dr Joe Crowe et à sa femme, Mary Lind, dont l'adhésion à cent pour cent à mon programme a produit l'une des preuves les plus spectaculaires à ce jour qu'on peut faire reculer la maladie cardiovasculaire. Les remarquables angiographies coronaires montrant les progrès du Dr Crowe ont incité de nombreux autres à essayer notre approche.

Ma défunte sœur, Dr Sally Esselstyn Howell, son mari, Dr Rodney Howell et mon frère Erik Esselstyn ont tous fourni un soutien inébranlable au fil des ans.

Mon défunt père, Dr Caldwell B. Esselstyn, a toujours été source d'inspiration. Il m'a appris que vous ne devez jamais abandonner lorsque vous savez que vous avez raison. Et bien avant qu'il devienne à la mode, il soutenait que la seule manière d'alléger le fardeau des soins de santé auquel sont confrontés les États-Unis était d'apprendre aux gens comment mener une vie plus saine.

Mes enfants, Rip, Ted, Jane et Zeb; leurs conjoints, Anne Bingham, Brian Hart et Jill Kolasinki; et mes petits-enfants, Flinn Esselstyn, Gus Esselstyn, Rose Esselstyn, Crile Hart, Zeb Hart et Bainon Hart, ont tous adopté l'alimentation végétarienne. Je suis reconnaissant à chacun d'entre eux, et j'aime le plaisir que nous avons à partager des repas. Des remerciements tout particuliers à mon fils Ted pour le dessin de l'endothélium et pour ses délicieuses illustrations représentant des légumes dans la partie recettes de cuisine de ce livre.

Je remercie avec enthousiasme le groupe de la maison d'édition Avery qui fait partie de Penguin—l'éditrice Megan Newman et son équipe, Lucia Watson, Kate Stark et Lisa Brown—dont les talents, les contributions et l'expertise ont été essentielles au développement de ce livre.

Mon agent, Peter Bernstein, a été une source de sagesse, de conseils et d'amitié.

Je lui suis particulièrement redevable de m'avoir trouvé une collaboratrice talentueuse, Merill McLoughlin. Mimi a aidé à rendre ma recherche biologique compréhensible et accessible en intégrant les sciences dures aux histoires très humaines de mes patients d'origine. Le résultat, je pense, est un livre qui éduquera et donnera de l'espoir à beaucoup.

Finalement, je suis redevable pour toujours à ma femme, Ann, pour sa loyauté inébranlable lorsque la résistance à mes idées et à ma recherche apparaissait insurmontable. Elle a été encourageante, m'a aidé à réécrire et a renouvelé constamment ma confiance en moi et mon engagement dans la passion qui me faisait avancer. Elle a fait un travail de titan pendant plus de vingt-deux ans, elle a développé, modifié et testé toutes les recettes véganes qui sont à la fin de ce livre.

Il lui est dédié.

Références

1. Manger pour Vivre

1 Government Accountability Office.

2 Lewis H. Kuller, et al., Archives of Internal Medicine, January 9, 2006: "10-year Follow-up of Subclinical Cardiovascular Disease and Risk of Coronary Heart Disease in the Cardiovascular Health Study."

3 Bertram Pitt, David Waters, et al., New England Journal of Medicine, July 8, 1999: "Aggressive Lipid-lowering Therapy Compared with Angioplasty in Stable Coronary Artery Disease."

2. "Un Jour Nous Devrons Devenir Plus Intelligents"

1 G. Bjerregarrd and A. Jung'u, East African Medical Journal, January 1991: "Breast Cancer in Kenya: A Histopathologic and Epidemiologic Study."

2 K. M. Dalessandri and C. H. Organ Jr., American Journal of Surgery, April 1995: "Surgery, Drugs, Lifestyle and Hyperlipidemia."

3 T. Colin Campbell with Thomas M. Campbell II, The China Study, BenBella Books, 2005.

4 National Heart, Lung and Blood Institute, National Institutes of Health.

5 R. W. Wissler, D. Vesselinovitch, Advanced Veterinary Science Comp Med, 1977: "Atherosclerosis in Nonhuman Primates."

3. À la Recherche de la Guérison

1 Campbell with Campbell.

2 The most frequent dosage was 4 grams, twice a day, of cholestyramine, and 40 to 60 milligrams daily of lovastatin.

4. Une Cause Sous-jacente de la Maladie Cardiaque

1 K. M. Dalessandri and C. H. Organ, Jr., American Journal of Surgery, April 1995: "Surgery, Drugs, Lifestyle and Hyperlipidemia."

2 Campbell with Campbell.

3 W. Castelli, J. Doyle, T. Gordon, et al., Circulation, May 1977: "HDL Cholesterol and Other Lipids in Coronary Heart Disease."

5. La Modération Tue

1 N. B. Oldridge, G. H. Guyatt, M. E. Fischer, and A. A. Rimm, Journal of the American Medical Association, 19 Aout 1988: "Cardiac Rehabilitation After Myocardial Infarction; Combined Experience of Randomized Clinical Trials."

2 Various authors, Journal of the American Medical Association, February 8, 2006: "Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Invasive Breast Cancer"; "Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Colorectal Cancer and Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Cardiovascular Disease: The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial."

3 W. C. Roberts, American Journal of Cardiology, September 1, 1989: "Atherosclerotic Risk Factors—Are There Ten or Is There Only One?"

4 R. Luyken, F. Luyken-Louing, and N. Pikaar, American Journal of Clinical Nutrition, 1964: "Nutrition Studies in New Guinea; Epidemiological Studies in a Highland Population of New Guinea: Environment, Culture and Health Status."

5 N. Werner, et al., New England Journal of Medicine, September 8, 2005: "Circulating Endothelial Progenitor Cells and Cardiovascular Outcomes."

6 Robert A. Vogel, Clinical Cardiology, June 1999: "Brachial Artery Ultrasound: A Noninvasive Tool in the Assessment of Triglyceride-Rich Lipoproteins."

7 Christopher P. Cannon, et al., New England Journal of Medicine, April 8, 2004: "Intensive versus Moderate Lipid Lowering with Statins After Acute Coronary Syndromes."

8 The Nobel laureates: Drs. Robert F. Furchgott, Ferid Murad, and Louis J. Ignarro.

6. Preuve Vivante et Respirante

1 E. A. Brinton, S. Eisenberg, and J. L. Breslow, Journal of Clinical Investigation, January 1990: "A Low-fat Diet Decreases High-Density Lipoprotein (HDL) Cholesterol Levels by Decreasing HDL Apolipoprotein Transport Rates."

7. Pourquoi Est-ce que

Personne ne Me l'a Dit?

1 K. L. Gould, Circulation, September 1994: "Reversal of Coronary Atherosclerosis: Clinical Promise as the Basis for Noninvasive Management of Coronary Artery Disease."

2 J. Stamler, D. Wentworth, and J. D. Neaton, for MRFIT Research Group, Journal of the American Medical Association, November 28, 1986: "Is Relationship Between Serum Cholesterol and Risk of Premature Death from Coronary Heart Disease Continuous and Graded?"

3 W. Castelli, Prevention, November 1996: "Take This Letter to Your Doctor."

4 Nutrition Action, September 2004, Volume 31.

5 Campbell with Campbell.

6 T. Colin Campbell, from an address to the First National Conference for the Elimination of Coronary Artery Disease, October 1991, Tucson, AZ; quoted by Charles Attwood, M.D., in an interview with the author.

7 Increasing interest in coronary disease prevention led to the 2nd National Conference on Lipids in the Elimination and Prevention of Coronary Artery Disease, held in association with The Disney Company in Orlando, Florida, in September 1997. The theme: shifting the paradigm of treatment from invasive symptomatic treatments toward arrest and reversal of disease through nutritional changes. The proceedings were published as a supplement to the American Journal of Cardiology, November 26, 1998.

8. Simple Steps

1 D. J. Jenkins, et al., *New England Journal of Medicine*, October 5, 1989: "Nibbling versus Gorging: Metabolic Advantages of Increased Meal Frequency."

9. Frequently Asked Questions

1 R. D. Mattes, *American Journal of Clinical Nutrition*, March 1993: "Fat Preference and Adherence to a Reduced-fat Diet."

2 M. H. Frick, et al., *New England Journal of Medicine*, November 12, 1987: "Helsinki Heart Study: Primary-prevention Trial with Gemfibrozil in Middle-aged Men with Dyslipidemia. Safety of Treatment, Changes in Risk Factors and Incidence of Coronary Heart Disease."

3 G. Weidner, S. L. Connor, J. F. Hollis, and W. E. Connor, *Annals of Internal Medicine*, 1992: "Improvements in Hostility and Depression in Relation to Dietary Change and Cholesterol Lowering. The Family Heart Study."

4 The Lancet, November 19, 1994, Scandinavian Simvastatin Survival Study Group: "Randomized Trial of Cholesterol Lowering in 4,444 Patients with Coronary Heart Disease."

10. Why Can't I Have "Heart Healthy" Oils?

1 Michel de Lorgeril, et al., *Circulation*, February 16, 1999: "Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications After Myocardial Infarction; Final Report of the Lyon Diet Heart Study."

2 D. H. Blankenhorn, R. Johnson, et al., *Journal of the American Medical Association*, March 23, 1990: "The Influence of Diet on the Appearance of New Lesions in Human Coronary Arteries."

3 Lawrence L. Rudel, John S. Parks, and Janet K. Sawyer, *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, December 1995: "Compared with Dietary Monounsaturated and Saturated Fat, Polyunsaturated Fat Protects African Green Monkeys from Coronary Artery Arteriosclerosis." 4 R. Vogel, M. Corretti, and G. Plotnick, *Journal of*

the American College of Cardiology, 2000: "The Postprandial Effect of Components of the Mediterranean Diet on Endothelial Function."

5 N. Tsunoda, S. Ikemoto, M. Takahashi, et al., *Metabolism*, June 1998: "High Monounsaturated Fat Diet-induced Obesity and Diabetes."

"The Postprandial Effect of Components of the Mediterranean Diet on Endothelial Function."

5 N. Tsunoda, S. Ikemoto, M. Takahashi, et al., *Metabolism*, June 1998: "High Monounsaturated Fat Diet-induced Obesity and Diabetes."

11. Kindred Spirits

1 J. D. Hubbard, S. Inkeles, and R. J. Barnard, *New England Journal of Medicine*, July 4, 1985: "Nathan Pritikin's Heart."

2 Steven Aldana, Roger Greenlaw, Hans Diehl, Audrey Salberg, Ray Merrill, Seiga Ohime, and Camille Thomas, *Journal of the American Dietetic Association* 105 (2005): "Effects of an Intensive Diet and Physical Activity Modification Program on the Health Risks of Adults."

3 Heike Englert, Hans Diehl, and Roger Greenlaw, *Preventive Medicine* 38 (2004): "Rationale and Design of the Rock-ford CHIP, a Community-Based Coronary Risk Reduction Program: Results of a Pilot Phase." Viking, 352 pages.

12. Brave New World

1 National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention.

2 Pierre Aramenco et al., *New England Journal of Medicine*, December 1, 1994: "Atherosclerotic Disease of the Aortic Arch and the Risk of Ischemic Stroke."

3 Mark F. Newman et al., *New England Journal of Medicine*, February 8, 2001: "Longitudinal Assessment of Neurocognitive Function after

Coronary Artery Bypass Surgery.”

4 Sarah E. Vermeer et al., *New England Journal of Medicine*, March 27, 2003: “Silent Brain Infarcts and the Risk of Dementia and Cognitive Decline.”

5 Ingmar Skoog et al., *New England Journal of Medicine*, January 21, 1993: “A Population Study of Dementia in 85-year-olds.”

6 M. Breteler et al., *British Medical Journal*, June 18, 1994: “Cardiovascular Disease and Distribution of Cognitive Function in Elderly People—The Rotterdam Study.”

7 Ian M. Thompson, et al., *Journal of the American Medical Association*, December 21, 2005: “Erectile Dysfunction and Subsequent Cardiovascular Disease.”

8 James Fries and Lawrence Crapo, *Vitality and Aging*, W. H. Freeman & Co., 1981.

13. You Are in Control

1 René G. Favaloro, *Journal of the American College of Cardiology*, March 15, 1998: “Critical Analysis of Coronary Artery Bypass Graft Surgery: a 30-Year Journey.”

2 John P. Cooke and Judith Zimmer, *The Cardiovascular Cure: How to Strengthen Your Self-Defense Against Heart Attack and Stroke*, Broadway, 2002.

3 James S. Forrester and Prediman K. Shah, *Circulation*, August 19, 1997: “Lipid Lowering Versus Revascularization: An Idea Whose Time (for Testing) Has Come.”

4 Demosthenes D. Katritsis and John Ioannidis, *Circulation*, June 7, 2005: “Percutaneous Coronary Intervention Versus Conservative Therapy in Nonacute Coronary Artery Disease.”

5 The Cleveland Clinic Heart Advisor, June 2006: “What to Do About Chest Pain: Your Knowledgeable Response to Discomfort Could Save Your Life.”

14. Simple Strategies

1 R. D. Mattes, *American Journal of Clinical Nutrition*, March 1993: “Fat Preference and Adherence to a Reduced-fat Diet.”

Annexe I

Aliments Sans Risque

Vous trouverez ci-dessous une liste de certains produits d'origine végétale que nous avons trouvés et qui sont composés à 100 % de céréales complètes et qui ne contiennent pas d'huile et qui ont une teneur réduite en sodium et en sucre. Certains sont largement disponibles dans les supermarchés ordinaires; d'autres ne se trouvent que dans les magasins de produits diététiques (par exemple, les marques Trader Joe's et Wild Oats sont vendues principalement dans leurs propres points de vente). L'annexe III vous aidera à trouver les produits que votre magasin local ne propose pas. N'oubliez pas que les produits changent constamment. Lisez TOUJOURS les étiquettes. Ne croyez pas que parce qu'un pain fabriqué par une entreprise est "sûr", tous ses pains le seront également.

PAIN

Pain pita à garnir de la marque Aladdin's,

Bagels et brioches d'Alvarado Street Bakery,

Pains, brioches et tortillas aux graines germées d'Ezekiel 4:9,

Pain à l'épeautre, seigle et céréales complètes de French Meadow

Pain aux céréales complètes, graines de lin, multigrains et graines de tournesol de Genuine Bavarian Bread,

Great Harvest Bread Company (Veuillez à vérifier les étiquettes)

Wraps authentiques, pain lavash sans matière grasse,

Pumpernickel de Mestemacher au seigle complet,

Pain aux graines de lin et les pains à trois céréales de Paramount,

Pain lavash au blé complet

Reinecker's Bolkorn Brot,

Pain pita au blé complet de Trader Joe's,

Tortillas biologiques de Wild Oats (blé complet, maïs jaune) ,

Tortillas biologiques au maïs jaune de Wild Oats

BOUILLON

Bouillon de légumes sans matière grasse de Health Valley (360 mg de sodium) Bouillon de légumes rôtis de Kitchen Basics (330 mg sodium)

Bouillon de légumes Pacific Organic sans matière grasse et bouillon de champignons sans matière grasse (530 mg de sodium)

Bouillon de légumes Pacific Organic à faible teneur en sodium (140 mg)

Bouillon de légumes bio de Trader's Joe sans matière grasse (330 g de sodium)

CÉRÉALES

Le blé filamenteux de Barbara's Bakery (sans sucre)

Son et raisins secs d'Erewhon

Céréales complètes son raisins secs et flocons aux six céréales de Grainfield

Grape-Nuts

Son et blé filamenteux de Po

Blé filamente

Blé filamente de Trader's Joe en bouchées

CHIPS

Chips de maïs jaune non salés cuits au four de Guiltless Gourmet (les seules chips sans huile fabriquées par Guiltless Gourmet)

Chips de maïs cuits au four de Frito-Lay's Tostitos

PETITS GÂTEAUX/FRIANDISES

Barres aux figues sans Blé de Barbara's (Évitez la version à la framboise qui a de la glycérine comme additif et la version au blé complet, qui a de l'huile de colza.)

Fruits et légumes secs de Just Bananas

CRAQUELINS

Craquelins de riz brun d'Edward & Sons (tamari-sesame, oignon-ail et sans sel)

Craquelins de Hol-Grain (sans sel et au riz brun)

Ryvita (seigle,sésame, etc.)

Craquelins au riz brun et à la Sauce de soja Tamari de San-J (Ne pas confondre avec la version Craquelins au riz brun, graines de sésame et Sauce de soja Tamari.)

Pain croustillant de Wasa (Lire les ingrédients: certains contiennent des mono- et diglycérides.)

Pain croustillant fin de Kavli Crispy

Pain croustillant au son de Scandinavian (uniquement celui aux graines de sésame; ceux à l'oignon et aux légumes grillés contiennent de l'huile de tournesol— évitez-les

Wheat Weavers (de Wild Oats et Whole Foods)

HOT DOGS/STEAKS VÉGÉTAUX/CHILI

Chili Végétarien 99% sans matière grasse, chili doux aux

haricots noirs, chili épicé aux haricots noirs de Health Valley

Burger végétarien Lightlife Smart Dogs (Price Chopper)

Burger végétarien bio aux légumes de Whole Foods

Les saucisses à hot dogs véganes de Yves Veggie Cuisine

HOUMOUS/TARTINADES/TREMPETTES

Trempeur aux haricots noirs doux Guiltless Gourmet

Houmous à 0% de matière grasse, Mélange Méditerranéen, aux champignons shiitake, et aux poivrons rouges grillés (tous sans tahini) de Oasis Classic Cuisine

Trempeur aux haricots noirs et aux lentilles de Sahara Cuisine

Houmous original et poivron rouge bio rôti (les deux sans tahini) de Sahara Cuisine Salsa à la mangue et à l'ananas de Trader Joe's

GLACE/SORBET

Sorbet Dole sorbet aux parfums de fruits (Attention: le sorbet au chocolat de Dole contient des blancs d'œufs.)

Barres aux fruits entiers de Dreyer's

Produits aux fruits entiers d'Edy's (barres, sorbets)

Sorbets Häagen-Dazs

barre au caramel sans produits laitiers et barre mangue-ramboise de Sweet Nothings

PÂTES

Quinoa d'Ancient Harvest

Pâtes bio de Bionature—pâtes penne, fusilli, et

rigatoni

Pâtes style spaghettis au blé complet de DeBoles, penne et cheveux d'ange

Nouilles japonaises udon, soba, à l'épeautre et au riz brun fabriquées de manière traditionnelle par Eden Organic

Lasagnes et coquillettes au blé complet

d'Hodgson Mill

Pâtes au riz brun de Lindburg

Torsades, penne, pâtes coquilles, fettucine et

Lasagne de Tinkyada

Pâtes aux céréales complètes, coquillettes et torsades de VitaSpelt

Fusilli au blé complet, au kamut, spaghettis à l'épeautre de Wild Oats

POLENTA/MOCHI

Mochi de Grainnaissance—l'original, pizza, raisins secs-cannelle, sésame-ail, artemisia-herbe de blé

Monterey Pasta Company, Polenta 100% bio de Nate's

Polenta bio de Trader Joe's

TOFU/SEITAN

Seitan bio de Lightlife

Tofu blanc soyeux de Mori-Nu (extra-ferme, ferme, tendre)

Seitan de White Wave

SAUCE POUR LES PÂTES

Sauces pour les pâtes marinara aux champignons et aux portobellos de Muir Glen

Sauces bio avec champignons pour les spaghettis de Trader Joe's

Sauce pour les pâtes au basilic à faible teneur en sodium de Walnut Acres

Sauce bio pour les pâtes de Whole Foods' 365

PÂTE À PIZZA

Croûte à pizza au riz brun de Nature's Highlights

Annexe II

Ressources

LIVRES DE CUISINE UTILES

La liste suivante représente une sélection de livres qui nous ont aidés. Vous pouvez en trouver d'autres en commençant à en rechercher par vous-même. Veuillez noter que les recettes dans certains livres doivent être modifiées afin de correspondre à vos besoins, quels qu'ils soient: pas de sel, pas de sucre et pas de noix, par exemple. Suivez simplement les règles. Recherchez toujours des recettes à base de plantes, de céréales complètes et bien sûr, sans huile. Le meilleur conseil que nous pouvons offrir au sujet des livres de cuisine est le même sur lequel nous insistons au sujet des produits alimentaires emballés. *Lisez les ingrédients.* Vous pouvez presque toujours adapter une recette afin qu'elle corresponde à vos critères de sécurité alimentaire.

Le Végétarien Accidental, Devra Gartenstein, Crossing Press, 2000. Un petit livre avec de bonnes recettes qui ne contiennent pas de viande, pas de poisson, pas de volaille ou de produits laitiers.

Le Livre de Cuisine (Presque) Sans Matière Grasse: Recettes Végétariennes du Quotidien et Le Livre de Cuisine de Vacances (Presque) Sans Matière Grasse: Recettes Végétariennes Festives, de Bryanna Clark Grogan, Book Publishing Compant, 1994 et 1995, respectivement. Des recettes créatives et attirantes ne contenant pas de viande, pas de poisson, de volaille, de produits laitiers ou d'huile.

CalciYum! Délicieuses Recettes Végétariennes Riches en Calcium Sans Produits Laitiers, de David et Rachelle Bronfman, Bromedia, Inc, 1998.

Très bonnes recettes riches en calcium sans viande, poisson, volaille ou produits laitiers.

Le Livre de Cuisine du Café aux Chandelles, de Joy Pierson et Bart Potenza avec Barbara Scott-Goodman, Clarckson Potter, 2003. Fondé sur la cuisine pratiquée dans le restaurant de New York du même nom, il contient de merveilleuses recettes véganes, dont quelques-unes peuvent être adaptées à la nutrition sans matière grasse.

L'ordonnance de Restriction de la Matière Grasse Pour les Enfants du Dr Attwood, du Dr Charles Attwood, Viking, 1995. Un excellent livre pour les enfants—et pour la famille entière—il comprend des recettes qui ne contiennent pas de viande, de poisson, de volaille ou de produits laitiers, mais un peu d'huile.

Mangez plus, Pesez Moins Lourd, du Dr Dean Ornish, HarperCollins, 2001, et *Cuisine du Quotidien*, Dr Dean Ornish, HarperCollins, 1997.

Ces livres ont des recettes délicieuses et il est facile d'utiliser les substituts non laitiers.

Mangez pour Vivre: La Formule Révolutionnaire pour une Perte de Poids Rapide et Durable, du Dr Joel Fuhrman, Little, Brown and Company, 2003.

Voyez aussi *Immunisez Votre Enfant Contre les Maladies*, du Dr Joel Fuhrman, St Martin's Press, 2005. Ces livres—qui ne contiennent pas dans les ingrédients de viande, de poisson, de volaille, de produits laitiers ou d'huile—sont excellents pour des recettes réellement nutritionnellement denses.

Sans Matière Grasse et Délicieux, de Robert N. Siegel, Pacifica Press, 1996.

L'un de mes préférés. Ses recettes délicieuses et variées ne contiennent pas de viande, de poisson, de volaille, de produits laitiers ou d'huile.

Sans Matière Grasse et Facile: des Repas Délicieux et Faciles à Préparer en quelques Minutes, de Jennifer Raymond, Book Publishing Company, 1997.

Encore un livre avec des recettes végétariennes fabuleuses sans huile.

Jennifer Raymond rend vraiment facile de manger de cette manière!

Le Livre de Cuisine qui Favorise la Santé: Simple, Sans Culpabilité, Recette Végétariennes, d'Alan Goldhamer, Book Publishing Company, 1997. Une exceptionnelle collection de recettes de base pour la santé sans viande, poisson, volaille, produits laitiers ou huile.

La vie a meilleur goût que le Steak: Livre de Cuisine, Gerry Krag et Marie Zimolzak, Avery Color Studios, 1996. Aucune viande, ni poisson, volaille ou huile n'est utilisé. Évitez les recettes qui nécessitent des produits laitiers à faible teneur en matière grasse et des blanc d'œufs.

Le Livre de Cuisine Facile et Rapide de McDougall, du Dr John A. McDougall

et Mary McDougall, Plume, 1999; *Le Nouveau Livre de Cuisine de McDougall*, Plume, 1997; *Le Programme McDougall pour*

Une Perte de Poids Maximum, Plume, 1995. Tous les livres de McDougall sont exceptionnels, avec des recettes pour chaque occasion et chaque goût. Ce sont les premiers que nous recommandons aux gens qui changent leur alimentation, et nos repas de vacances sont toujours fondés sur les recettes de Mary McDougall.

Le Livre de Cuisine du Millenium: Extraordinaire Cuisine Végétarienne,

d'Eric Tucker et John Westerdahl avec des recettes de desserts de Sascha Weiss, Ten Speed Press, 1988. Le Restaurant Millenium à San Francisco est

l'un des meilleurs restaurants végan du monde. Ces recettes sont souvent riches en matière grasse, mais certaines peuvent être facilement adaptées.

Le Livre de Recettes de Moosewood, de Mollie Katzen, Ten Speed Press, 2000

(édition révisée). Ce Livre de Cuisine et ses nombreuses suites ont présenté la cuisine végétarienne à de nombreux Américains. Évitez les produits laitiers et l'huile.

Le Style de Vie et le Régime RAVE, de Mike Anderson, Beacon DV, 20004.

Pas de viande, de poisson, de volaille, de produits laitiers ou d'huile. Plein de bonnes recettes, sans danger. (www.ravediet.com).

Le Livre de Cuisine du Goût de la Vie: Les Recettes Préférées de Mike Milken

pour Combattre le Cancer, de Beth Ginsberg et Michael Milken, CaP Cure, 1998. Des recettes créatives et délicieuses sans viande, poisson, volaille, produits laitiers ou huile. Évitez le soja préparé et les blancs d'œufs, pour aussi tentants que les rendent les photos!

Le Livre de Référence du Véganisme, de Joanne Stepanik, McGraw-Hill, 2000.

Il n'y a pas de viande, de poisson ou de produits laitiers dans ce livre complet. Mais faites attention à l'huile et aux noix.

Cuisine Végétarienne avec Dr Jeannie Burke, de Jeanny Burke, publié par elle-même, 2003 (disponible sur son site, www.jeannieskitchen.com).

Quelques

bonnes idées, sans viande, volaille ou poisson. Mais évitez les produits

laitiers, l'huile et les noix.

Une Extase Végétarienne, du Dr James Levin et Natalie Cederquist, GLO

Publishing, 1994. De délicieuses recettes dans viande, poisson, volaille ou produits laitiers et très peu d'huile.

Lecture Additionnelle: Les titres ci-dessous ne sont pas strictement des livres de recettes de cuisine, mais nous les recommandons vivement à quiconque s'intéresse à la bonne santé:

L'Étude Chinoise, de T. Colin Campbell avec Thomas M. Campbell II,

Benbella Books, 2005. Si vous aviez un quelque doute au sujet de l'alimentation végétarienne, ce livre vous transformera en guerrier végétarien! Il devrait, être obligatoire pour tout le monde de le lire!

Désactivez les Gènes de la Graisse, Three Rivers Press, 2001, et

Brisez la Séduction de la Nutrition: Les Raisons Cachées Derrière les

Fringales d'Aliments—et 7 Mesures pour les Supprimer Naturellement, du Dr

Neal Barnard, St Martin Press, 2003. Ces livres contiennent quelques recettes (faites attention à l'huile dans *Brisez la Séduction de l'Alimentation*), mais le point principal est leur message important.

Plus de Taureau: Le Cowboy Fou Cible le Pire Ennemi de l'Amérique: Notre

Alimentation, de Howard F. Lyman, Glen Merzer et Joanna Samorrow-Merzer,

Scribner, 2005. Un argument solide en faveur de l'alimentation végétarienne. Il comprend des recettes; enlevez simplement l'huile dans certaines.

Le Piège du Plaisir: Maîtrise de la Force Cachée qui Mine Notre Santé et de

Notre Bonheur, de Douglas J. Lisle et Alan Goldhamer, Publications Healthy

Living, 2003. Les auteurs proposent une solution aux pulsions physiologiques fondamentales de l'homme qui sont responsables de la prévalence de la maladie chronique.

Devenir Végétalien: Le Guide Complet pour l'Adoption d'une Alimentation Végétarienne Saine, de Brenda Davis et Vesanto Melina, Book Publishing Company; 2000. Bon conseil de vrais professionnels.

L'Alimentation est Élémentaire: un programme pratique pour les Jeunes Étudiants, d'Antonia Demas, Food Studies Institute, 2001. Vingt-Huit plans

de cours sur la nutrition saine pour les enfants par un chef cuisinier végétarien qui travaille à changer les déjeuners servis dans les écoles américaines.

Le Pouvoir en Matière de Santé, d'Aileen Ludington et Hans Diehl. Review & Herald Publishing Association, 2000. Ce livre facile à utiliser est plein d'informations sur comment prévenir et faire reculer de nombreuses maladies mortelles.

SITES WEB UTILES

Les sites listés ci-dessous contiennent toutes sortes de conseils utiles et de recettes. L'un d'eux en particulier, www.engine2.org —a une signification particulière pour nous. C'est le site web d'un groupe de pompiers à la Caserne N°2 d'Austin, au Texas, qui se sont consacrés à pratiquer une alimentation saine. Notre fils Rip est l'un d'eux. Leur devise: "Combattre le feu, combattre le cholestérol, combattre la graisse."

www.drmcDougall.com —une lettre d'informations mensuelle gratuite excellente, et des recettes sûres

—un guide des restaurants végétariens dans le monde

www.fatfree.com —des recettes sans matière grasse (mais soyez vigilants avec l'huile, des produits laitiers et de la farine blanche)

www.grainaissance.com —des produits bios au riz brun et des recettes

www.ivu.org —des recettes végétariennes avec un talent international (mais faites attention à l'huile)

www.véganculinaryexperience.com

www.vegparadise.com —des suggestions extraordinaires de produits et de recettes

www.vegsource.com —le site végétarien le plus grand et le plus visité du web

www.engine2.org —L'équipe de feu de Rip-et combattants de la graisse

FABRICANTS ET PRODUITS

Ce n'est en aucun cas une liste complète, mais cela peut vous aider à trouver ce que vous cherchez.

ALVARADO STREET BAKERY—Pains aux céréales complètes germées, petits pains et bagels

500 Martin Ave.

Rohnert Park, CA 94928

www.alvaradostreetbakery.com

707-585-3293

Fax: 707-585-8954

ARROWHEAD MILLS —Produits aux grains entiers et aux céréales complètes

The Hain Celestial Group

4600 Sleepytime Drive

Boulder, CO 80301

www.arrowheadmills.com

1-800-434-4246

BOB'S RED MILL NATURAL FOODS—Produits

aux grains entiers et aux graines de lin moulues

5209 SE International Way

Milwaukie, OR 97222

www.bobsredmill.com

1-800-349-2173

Fax: 503-653-1339

DEBOLES—Pâtes bios et au blé complet

The Hain Celestial Group

4600 Sleepytime Dr.

Boulder, CO 80301

www.deboles.com

1-800-434-4246

FOOD FOR LIFE BAKING CO.,INC .—Produits bios, sans farine, y compris les pains Ezéchiel 4:9 aux graines germées, petits pains et tortillas

PO Box 1434

Corona, CA 92878

www.foodforlife.com

1-800-797-5090

GREAT HARVEST BREAD COMPANY—Pains aux grains entiers (mais vérifiez deux fois les ingrédients)

28 S. Montana St.

Dillon, MT 59725

www.greatharvest.com

1-800-442-0424 or 406-683-6842

Fax: 406-683-5537

GUILTLESS GOURMET—Tremettes, chips sans sel sans huile (d'autres chips de GG contiennent de l'huile)

R.A.B. Food Group, LLC

One Harmon Plaza, 10th Floor

Secaucus, NJ 07094

www.guiltlessgourmet.com

HEALTH VALLEY—Soupes, bouillons et bols de repas prêts à manger sans matière grasse.

The Hain Celestial Group

4600 Sleepytime Dr.

Boulder, CO 80301

www.healthvalley.com

1-800-434-4246

HODGSON MILL—Farines aux grains entiers, céréales et pâtes; catalogue en ligne

1100 Stevens Ave.

Effingham, IL 62401

www.hodgsonmill.com

1-800-347-0105

Fax: 217-347-0198

HUDSON VALLEY HOMESTEAD—

Condiments à profusion, surtout des moutardes

102 Sheldon La.

Craryville, NY 12521

www.hudsonvalleyhomestead.com

518-851-7336

Fax: 518-851-7553

JUST TOMATOES,ETC.—Fruits secs et légumes

PO Box 807

Westley, CA 95387

www.justtomatoes.com

1-800-537-1985 (commandes) ou 209-894-5371

Fax: 1-800-537-1986 (commandes) ou 209-894-3146

KITCHEN BASICS—Bouillon de légumes rôtis, recettes

PO Box 41022

Brecksville, OH 44141

www.kitchenbasics.net

440-838-1344

MESTEMACHER—Pains d'Allemagne aux grains entiers et aux céréales

Am Anger 16

D-33332 Gütersloh

Postfach 2451 D-33254

Allemagne

www.germandeli.com/mebr.html

MUIRGLEN—Deux sauces pour les pâtes sans huile (marinara aux champignons et aux champignons portobellos)

Small Planet Foods

PO Box 9452

Minneapolis, MN 55440

www.muirglen.com

1-800-624-4123

NATURAL MARKET PLACE—Pâte à pizza au riz brun, Bragg Liquid Aminos

4719 Lower Roswell Rd.

Marietta, GA 30068

www.naturalmarketplace.net

770-973-4061

NATURE'SPATH FOODS—Pâtes, céréales, Manna Bread (un pain aux graines germées comme un gâteau sans huile, édulcorants ou sel; décliné en plusieurs parfums

—délicieux, grillé)

9100 Van Horne Way

Richmond, BC

V6X 1W3

Canada

www.naturespath.com

1-888-808-9505

OASIS MEDITERRANEAN CUISINE—Houmous sans tahini

1520 Laskey Rd.

Toledo, OH 43612

419-269-1459

PACIFIC FOODS—Bouillons sans matière grasse aux légumes et aux champignons

19480 SW 97th Ave.

Tualatin, OR 97062

www.pacificfoods.com

503-692-9666

Fax: 503-692-9610

SAHARA CUISINE—Houmous original au poivron rouge grillé fait sans tahini ou

huile (d'autres produits de **SAHARA CUISINE** contiennent de l'huile), sauce aux

haricots noirs aussi, sauce aux lentilles et sauce aux 7 haricots

PO Box 110866

Cleveland, OH 44111

www.saharacuisineinc.com

216-251-2884

TURTLE MOUNTAIN—barres sucrées aux fruits, au caramel et mangue framboise

de Sweet Nothings sans matière grasse ni produits laitiers

PO Box 21938

Eugene, OR 97402

www.turtlemountain.com

541-338-9400

Fax: 541-338-9401

Service Clients:

info@turtlemountain.com

ENSEIGNES D'ALIMENTATION DIÉTÉTIQUE

Il y a de nombreux supermarchés de produits bios diététiques et vous en avez peut-être un près de chez vous. Mais ces trois sociétés ont un réseau croissant de magasins et peuvent avoir en stock des produits que vous avez du mal à trouver ailleurs. Elles vendent aussi des produits à leur nom de marque qui peuvent correspondre à vos besoins. Trader Joe's, par exemple, fabrique une sauce pour les pâtes sans huile, des spaghettis bios aux champignons et Whole Foods fabrique sa propre sauce pour les pâtes sans huile et un burger de légumes bio qui ne contient pas d'huile. Leurs informations de contact sont ci-après, pour vous aider à joindre leurs sièges sociaux.

TRADER JOE'S

800 S. Shamrock Ave.

Monrovia, CA 91016

www.traderjoes.com

626-599-3700

WHOLE FOODS

550 Bowie St.

Austin, TX 78703

www.wholefoodsmarket.com

512-477-4455

WILD OATS NATURAL MARKETPLACE

3375 Mitchell La.

Boulder, CO 80301

www.wildoats.com

1-800-494-9453

Annexe III

Publications de l'Auteur sur la Maladie Cardiaque

“Au-delà de la Chirurgie”, Allocution du Président, présentée à la Douzième Réunion Annuelle de l'Association Américaine des Chirurgiens Endocriniens, à San Jose, CA, April 14-16, 1991. *Surgery*, Decembre 1991; 110(6):923-27. avec S. G. Ellis, S. V. Medendorp, et T. D. Crowe.

“Une Stratégie pour Stopper et Faire Reculer la Maladie Coronarienne: une étude longitudinale sur cinq ans de la pratique d'un seul médecin.” *The Journal of Family Practice*, Décembre 1995; 41(6):560-68.

(en tant qu'éditeur invité) “Un Colloque: Sommet sur le Cholestérol et la Maladie Coronarienne. 2ème Conférence Nationale sur les Lipides dans l'Élimination et la Prévention de la Maladie Coronarienne.” Fondées sur l'utilisation de Compléments Nutritionnels, à un colloque qui a eu lieu les 4-5 Septembre 1997, à Lake Buena Vista, FL. *The American Journal of Cardiology*, 26 Novembre 1998; 82(10B):1T-94T.

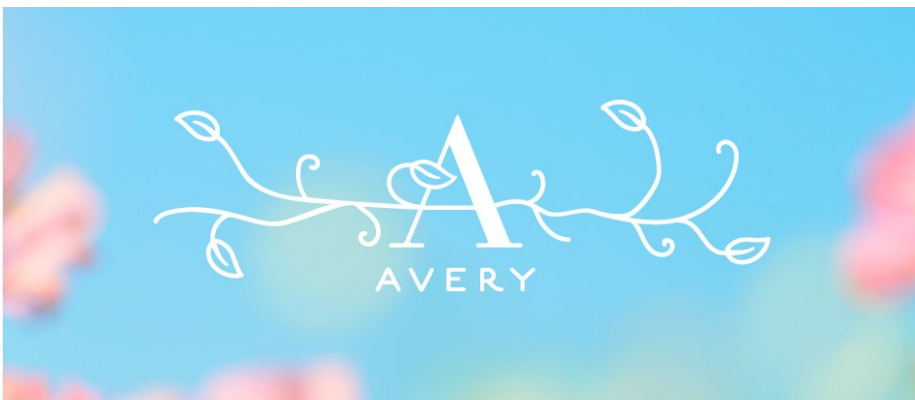
“Préface: Changer le Paradigme du Traitement de la Maladie Coronarienne.” *The American Journal of Cardiology*, 26 Novembre 1998; 82(10B):1T-4T.

“Introduction: Plus que la Maladie Coronarienne.” *The American Journal of Cardiology*, 26 Novembre 1998; 82(10B):5T-9T.

“Mise à Jour d'une Expérience de douze années de la Thérapie pour l'Arrêt et l'Inversion de la Maladie Coronarienne.” *The American Journal of Cardiology*, August 1, 1999; 84:339-341.

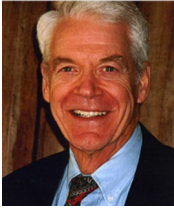
“Dans la Réduction du Cholestérol, la Modération Tue.” *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, August 2000; 67(8):560-564.

“Resoudre l'Épidémie de Maladie Coronarienne par une Alimentation Végétarienne.” *Preventive Cardiology*, 2001; 4:171-177.



Traduction

Sabine FAURE | Health News Translation



“Le Dr Esselstyn a toujours été en avance sur son temps. Sa focalisation sur les pouvoirs puissants sur des artères malades d’une nutrition correcte lui donne maintenant raison, soulevant une autre question impensable— celle qu’un patient en cardiologie peut se guérir lui-même”.

—*Dr Bernadine Healy, ancienne Directrice de l’Institut National de la Santé*

Si vous avez la maladie cardiovasculaire, ce livre devrait être une lecture essentielle, il pourrait vous sauver la vie.

—*Dr Michael F. Jacobson, Directeur Exécutif du Centre pour la Science dans l’Intérêt du Public.*

“Un scientifique intransigeant nous révèle ses secrets pour nettoyer les artères qui rouillent de tant de patients—et cela ne fait même pas mal.”

—*Dr Mehmet Oz, co-auteur de “Vous: Le Manuel d’Utilisation”*

Ce puissant programme vous rendra pratiquement invulnérable à la crise cardiaque. En se fondant sur des décennies de recherche, le Dr Caldwell Esselstyn a montré comment non seulement prévenir la maladie cardiovasculaire mais aussi comment inverser son cours-- même pour des gens qui en sont affectés depuis de nombreuses années. Je recommande fortement ce livre important.”

--*Dr Neal Barnard, Président Fondateur de la Commission des Médecins pour une Médecine Responsable, et auteur de: “Briser la Séduction de l’Alimentation”.*

“La thérapie couronnée de succès (éminemment efficace) du Dr Esselstyn pour arrêter et faire reculer la maladie cardiovasculaire par l’éducation et la responsabilisation du patient comme traitement de choix va envoyer des ondes de choc dans le système médical mercenaire qui se concentre essentiellement sur les pilules et les chirurgies”.

—*Hans Diehl, Directeur et Fondateur du Projet d’Amélioration de la Maladie Cardiovasculaire.*

Traduit de l'Anglais par:

Mlle Sabine FAURE | HEALTH NEWS TRANSLATION

📍 46, Chemin des Falaises

30400-VILLENEUVE LES AVIGNON - France

☎ /SMS+33 7 54 58 81 64 📠/☎:+33 4 88 61 23 78 –

Skype: SabineFaureSAMlle ✉: Sabine@SabineFaure.site

✉: Sabine@SabineFaure.com

W: <https://www.healthnewstranslation.sabinefaure.com>

A book by Dr Caldwell B. ESSELSTYN Jr.,

Cleveland Clinic Wellness Institute:

“PREVENT AND REVERSE HEART DISEASE”

📍 1950 Richmond Road

Lyndhurst Ohio 44124 - États-Unis

☎1-216-448-8556, email Jacqueline Frey at:

✉: EssyProgram@CCF.org

W: www.dresselstyn.com/site

Published by AVERY | a member of

PENGUIN RANDOM HOUSE LLC | Nina von MOLKTE,

Director of Strategic Development

📍 1745 Broadway Fl 11, New York City, New York, NY

10019– États-Unis

☎1-212-782-9000

✉: NvonMolkte@PenguinRandomHouse

W: <https://penguinrandomhouse.com>
