

## Quels légumes manger crus ?

### *Faut-il éviter certains légumes?*

Presque tous les légumes contiennent des doses infimes de substances toxiques présentes naturellement et destinées à les protéger des prédateurs. La cuisson peut en éliminer certaines, mais elle élimine aussi, voire endommage, beaucoup de nutriments essentiels. Par exemple, l'acide oxalique présent dans les épinards, les asperges, la rhubarbe et d'autres feuilles vertes, pourrait être néfaste en grandes quantités – mais selon le Dr. Walker, cette substance est encore pire quand elle est cuite ! **Morale:** manger de tout, dans des quantités raisonnables, varier souvent (pour profiter des nutriments offerts par chaque aliment et éviter d'accumuler ses substances toxiques), et observer. Chaque personne va réagir de manière différente !

### *Commentaires sur des légumes que l'on n'a pas l'habitude de manger cru*

**Haricots verts :** si les haricots sont tout fraîchement cueillis, pas trop fibreux, ils sont délicieux. Mais selon les individus et leur sensibilité, ils sont à éviter. En effet les haricots verts crus contiennent des substances toxiques qui, chez certains, peuvent avoir des effets néfastes, provoquant des problèmes gastro-intestinaux, parfois sérieux.

**Pommes de terre :** même chose, et pourtant on connaît bien les effets thérapeutiques du jus de pomme de terre... Dans le doute, mieux vaut éviter de consommer ces deux aliments crus.



**Aubergines :** elles contiennent une substance toxique (solanine), comme les pommes de terre, qui ne va pas tuer en petites quantités, mais ce n'est pas le légume de choix pour les crudivores. D'autant qu'il faut les mariner pour leur donner une texture et un goût intéressant, dans un mélange huile, eau, citron, sel, épices...

**Champignons :** Bien sûr s'ils sont comestibles, on peut aussi les manger crus, mais eux aussi contiennent certaines toxines. Ainsi mieux vaut être très prudent. Il est recommandé de s'en tenir aux champignons bien connus tels que les champignons de Paris (blancs ou bruns), les shiitake, les portobello, les chanterelles.

**Crucifères (choux, brocoli, choux de Bruxelles, chou plume ou 'kale') :** toute cette famille de légumes et de feuilles vertes sont d'une richesse inouïe et crus, nous apportent des nutriments indispensables. A préparer en jus et en salades.



*Patates douces* : délicieuses dans de nombreuses recettes (râpées comme les carottes, en jus, en soupe) ; on peut aussi les apprêter et les déshydrater pour obtenir un croquant très apprécié.

*Asperges, maïs* sont délicieux, croquants et sucrés, quand ils viennent d'être cueillis, mais après un certain temps, ils deviennent trop fibreux ; ceux de la grande distribution seront généralement peu agréables crus, alors profitez d'aller à la ferme quand c'est la saison !

*Poireau* en fines tranches, comme *oignon et ail*, selon votre digestion, attention si vous êtes sensibles. Pensez à les mariner auparavant pour enlever leur côté piquant et irritant, dans de l'eau, ou du citron, ou du jus d'orange.

*Panais* : un légume racine au goût très agréable qui convient parfaitement pour réaliser le « riz » cru, ou le couscous ! Il est doux et crémeux, très agréable aussi en soupe crue.



*Topinambour*, un régal : en fines tranches, avec un filet de jus de citron et du sel, un vrai goût de cœur d'artichaut ! Ce qui nous évite de devoir peler tout un artichaut ! Convient aussi bien aux soupes en raison de son goût et son aspect crémeux. Attention à l'oxydation rapide (voir ci-dessous).

*Salsifis, scorsonères* (salsifis noirs), comme les topinambours : attention ils noircissent dès qu'on les pèle, en raison d'une oxydation très rapide. Il est conseillé de les tremper immédiatement dans de l'eau citronnée (ou vinaigrée), ensuite couper en fines tranches et manger en soupe, ou râpé avec du citron, ou mélangés à d'autres ingrédients dans des préparations crues.



*Radis blanc ou noir* : Ce légume convient parfaitement pour être servi en tranches avec du pâté végétal dessus, ou encore, en fines tranches, râpé, etc. Il a un goût plus relevé, mais sa chair ferme permet de l'utiliser dans de nombreuses préparations.

