

« L'alimentation Vive »

Qu'est ce que "L'Alimentation Vive" ?

L'Alimentation Vive est un concept alimentaire qui vise à nous faire passer, en douceur, d'une alimentation classique qui est toxique, polluante et exempte de toute force vitale à une alimentation bio-génique hautement énergisante. Cette alimentation régénératrice et revitalisante est très écologique.

Nos habitudes alimentaires et culturelles, les pressions sociales, nos conditionnements, et autres comportements de compensation, nous empêchent de voir clairement le chemin. C'est pourquoi "L'Alimentation Vive" prévoit plusieurs axes de découverte et de transition, inspirés par les différents modes d'alimentation : carnée, végétarienne et végétalienne, frugivore, crudivore, "sans gluten", "sans produits laitiers", instincto, macrobiotique, ancestrale. L'intégration à nos habitudes alimentaires des principes qui sous-tendent "L'Alimentation Vive" se fera progressivement et en évitant tout sectarisme alimentaire, grâce à une grande variété de recette des cuisines du monde, dont les règles diététiques sont inspirées par une approche éclectique, théorique et pratique, des grands régimes alimentaires modernes et ancestraux.

"L'Alimentation Vive" est destinée à continuer son évolution à l'écoute des futures découvertes scientifiques, expérimentales et culinaires.

Tous les ingrédients utilisés sont issus de l'agriculture biologique ou "à l'ancienne" ou sauvages. Les sucres raffinés et les sucres artificiels sont remplacés par des sucres naturels crus, le sel raffiné par des lacto-fermentés en présence de sel marin, des algues ou de la fleur de sel, les exhausteurs de goût sont remplacés par des herbes aromatiques, des fleurs comestibles ou des condiments naturels.

Une journée alimentaire se compose idéalement de 70 à 80 % d'aliments crus et 20 à 30 % d'aliments cuits avec un apport facultatif de protéines animales une fois par jour. "L'Alimentation Vive" favorise les aliments bio-géniques et bio-actifs ainsi que les techniques de cuisson et de

conservation hypo-toxiques. En effet, les températures de cuisson n'excèdent jamais les 100°C et les modes de conservation sont soit la déshydratation entre 30 et 70°C ou la lacto-fermentation sans pasteurisation.

Est-ce la même chose que le concept «d'alimentation vivante» ?

Il ne faut pas confondre "alimentation vivante" et l'Alimentation Vive. Le concept d'alimentation vivante a été créé par Edmond Bordeaux Szekely dans les années '20. Il s'agit d'alimentation exclusivement crue et végétale. Je m'en suis fortement inspiré pour créer l'Alimentation Vive mais, j'y ai ajouté des cuissons à basse t° (en dessous de 95°C) et des aliments carnés (viandes, œufs, poissons), crus ou cuits à basse t°, en petite quantité et au maximum 1X par jour. L'Alimentation Vive est une marque déposée qui m'appartient.

Qui êtes-vous, Monsieur Pol Grégoire ?

À 19 ans, je fais mes débuts dans un bistro branché, cuisinier autodidacte je m'attache dès le début à la qualité et à la fraîcheur des produits, c'est mon cheval de bataille. Je fais une cuisine sincère, inspirée par les bouquins de la génération



Photos © Pol Grégoire



*Cet article est l'interview de Pol Grégoire, auteur du livre «Les 5 piliers de l'alimentation vivante» et passionné de la relation homme-cheval.
<http://polgregoire.blogspot.com>
& <http://la-voie-du-cheval.blogspot.com/>*

de cuisiniers allant de Michel Guérard à Pierre Gagnaire.

En 1983, âgé de 26 ans j'ouvre mon propre établissement et je continue sur ma lancée avec en plus une originalité et une touche personnelle, je commence à créer mes propres recettes.

Suite à de nombreux voyages en Asie ma cuisine sera fortement influencée par les cuisines asiatiques : chinoise, indienne, malaisienne. Le restaurant sera côté dans les guides : Michelin, Gault & Millau, Henri Lemaire et les 133 meilleurs restaurants de Belgique du magazine Le Vif-L'express.

Dix ans après l'ouverture, je remets le restaurant pour me consacrer à une autre passion et je voyage longuement au Québec et aux Etats-Unis.

Deux ans plus tard j'ouvre un service traiteur qui va travailler avec des produits biologiques et label fermier, je commence à donner de cours de cuisine. La cuisine classique, que j'enseigne à cette époque, deviendra petit à petit "Cross Cultural". Malgré le succès commercial de cette façon de cuisiner je ne suis toujours pas satisfait et en 1996 je me tourne d'abord vers la cuisine thaïlandaise et ensuite vers le végétarisme et la macrobiotique.

En 1998 suite à une prise de conscience dans la détérioration de ma santé, j'explore la diététique et force m'est de constater que mon alimentation est complètement aberrante, ma cuisine que je croyais fantastique est hyper toxique, je cumule les erreurs alimentaires, je suis en train de creuser ma tombe avec les dents.

Mon but sera dès lors de définir un cadre précis à une alimentation intelligente, équilibrée, hypo-toxique ; bref, de santé holistique. Je lis alors tout ce que je trouve se rapportant au sujet et je me mets à étudier les grands maîtres en la matière : C.Kousmine & l'association médicale

Kousmine, C.Tal Schaller, E.Bordeaux Szekely, Ann Wigmore, Guy-Claude Burger & ses émules, Dominique Cousens, Johanna Brandt, Christopher Vasey, etc...

Parallèlement j'expérimente les différents régimes sur moi-même et mon entourage. Le domaine est très complexe, les avis des nutritionnistes sont divergents et

parfois opposés, on me traite de fou parce que je renie mon travail et mes convictions passées mais malgré les pressions extérieures (je changeais à vue d'œil et cela contrarie beaucoup les autres) et les contradictions apparentes dans les différentes méthodes, je persévère et obtiens des résultats encourageants. C'est extraordinaire ! une révolution, il faut que je crée des recettes et que je répande ces méthodes. Les gens sont en demande, la crise de la dioxine confirme tout cela, il est temps de changer. De plus, constatant que beaucoup de comportements sociaux, affectifs et culturels sont liés à l'alimentation rendant l'acte d'en changer difficile et délicat, je pris conscience de la nécessité de créer un nouvel art de vivre qui allie le plaisir gastronomique, la convivialité et la santé tout en étant réaliste et réalisable.

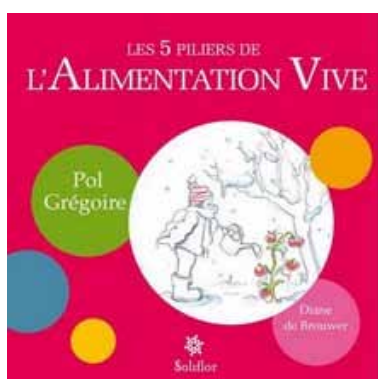
Je crée "L'Alimentation Vive" : un concept alimentaire et des cours de cuisine menant en douceur à une nouvelle façon de comprendre et de réaliser la nourriture au quotidien. C'est ce mode de vie et ces recettes variées et gastronomiques, facile à apprendre et rapides à réalisés que je transmets



Photos © Pol Grégoire

dans mes cours mettant à la disposition des participants mes compétences de cuisinier professionnel et de jardinier d'intérieur ainsi que la connaissance approfondie d'une abondante bibliographie concernant l'alimentation, la science, la spiritualité et le développement personnel.

Retrouvez recettes et conseils dans les livres de notre interviewé :



Dans votre "concept" y a t il une classification des aliments? si oui laquelle?

Oui, en effet j'ai repris celle d'E. B. Szekely.

• Les aliments bio-géniques

Ce sont les aliments qui regorgent le plus de d'énergie et de vie. Ils sont alcalinisants et hautement énergétiques. Ils ont une teneur élevée en enzymes, protéines complètes prédigérées, minéraux chélatés, acides nucléiques, vitamines, ADN, ARN, et B12. Ces aliments possèdent la capacité de régénérer et de revitaliser l'organisme humain. Dans cette catégorie, nous avons tous les germes, c'est-à-dire les noix et les graines trempées et germées, les céréales et légumineuses germées, ainsi que les pousses de blé et autres pousses mangées complètes ou en jus. La germination accroît le niveau enzymatique de six à vingt fois. Et également certains supers aliments comme les algues, le pollen frais et la gelée royale, le ginseng et le réjuvélac.

• Les aliments bio-actifs

Ce sont les aliments capables de maintenir et d'amplifier légèrement une force vitale déjà saine. Les aliments bio-actifs incluent les fruits et les légumes frais et bios, mûris au soleil, de pleine

terre, crus et non transformés, les huiles végétales de 1ère pression à froid, le miel, les herbes aromatiques, les fleurs comestibles et certains lacto-fermentés.

• Les aliments bio-statiques

Ce sont les aliments qui ne favorisent pas la vie ou qui ne la génèrent pas. Ils diminuent la qualité du fonctionnement du corps. Ce sont les aliments ralentisseurs de la vie et qui favorisent le processus de vieillissement. Ce sont les aliments cuits et les aliments qui, bien que crus, ne sont plus frais.

• Les aliments biocides

Ou destructeurs de vie. Ce sont les nourritures frelatées, irradiées, raffinées, comme le sucre blanc, le pain blanc, les sucreries, les sodas, les repas congelés, toutes les sortes de viandes qui ont été traitées avec des nitrates, tous les laits et fromages pasteurisés, toutes les pâtisseries contenant des huiles raffinées, tous les aliments contenant des conservateurs et de l'alcool.

Ils provoquent rapidement l'effondrement du fonctionnement vital.

S'agit il d'un régime qui va nous faire fondre ou d'une vraie conception de la vie et de la façon de se nourrir à l'année?

Comme vous pouvez vous en douter, Il s'agit d'une vraie conception de la vie et de la façon de se nourrir à l'année.

Pour les sportives que sont les cavalières de compétition, quelles sont vos conseils?

Le plus de cru possible, le moins de protéines animales possible!

Auriez vous une recette pour bien manger lorsque ces mêmes femmes sont en concours la moitié de la semaine et ce pendant 6 mois de l'année?

Se déplacer avec des graines à germer (oléagineux, céréales, légumineuses, légumes) et les faire au fur et à mesure sur place. Elles rehausseront le taux vibratoire des autres aliments pris à l'extérieur.



Photos © Pol Grégoire

Pol Grégoire vous propose de nombreuses dates de stages afin de vous initier à l'Alimentation Vive. Pour les infos pratiques : <http://cours-av-sessions.blogspot.com/>

7 groupes pour une session de soit cinq ou soit dix cours :

Groupe A : Avancés en matinée à 10h30 précises : les mardis 22/09, 20/10, 17/11, 08/12, 12/01, 09/02, 16/03, 20/04, 18/05, 08/06

Groupe B : Avancés en matinée à 10h30 précises : les jeudis 24/09, 22/10, 19/11, 10/12, 14/01, 11/02, 18/03, 22/04, 20/05, 10/06

Groupe C : Débutants en matinée à 10h30 précises : les mardis 29/09, 27/10, 24/11, 15/12, 19/01, 23/02, 23/03, 27/04, 25/05, 15/06

Groupe D : Avancés en soirée à 19h30 précises : les vendredis 25/09, 23/10, 20/11, 11/12, 15/01, 12/02, 19/03, 23/04, 21/05, 11/06

Groupe E : Avancés en matinée à 10h30 précises : les mercredis 30/09, 28/10, 25/11, 16/12, 20/01, 24/02, 24/03, 28/04, 26/05, 16/06

Groupe F : Avancés en soirée à 19h30 précises : les jeudis 01/10*, 29/10, 26/11, 17/12, 21/01, 25/02, 25/03, 29/04, 27/05, 17/06

Groupe G : Débutants en soirée à 19h30 précises : les vendredis 02/10*, 30/10, 27/11, 18/12, 22/01, 26/02, 26/03, 30/04, 28/05, 18/06

** Pour les groupes F & G les cours de septembre auront lieu en tout début octobre !*

Deux soirs par mois, Pol Grégoire se met "au fourneau" pour vous faire découvrir ses dernières élucubrations «gastronomico-vitalisantes». Ces tables d'hôtes s'adressent surtout à ceux et celles qui veulent se faire plaisir dans un "resto" pas comme les autres. Mais aussi, aux élèves des cours « Alimentation Vive » qui souhaitent faire découvrir le concept à leurs amis et parents.

Pol Grégoire vous propose une formule de menu de quatre plats originaux spécialement créés pour l'événement (48€ ttc). Le menu ne comprend pas de dessert toutefois un petit plat sucré sera proposé « à la carte » pour les inconditionnels (8€ ttc). Les vins : Une quinzaine de crus bio sélectionnés (de 28 à 75€ ttc). Les boissons sans alcool : thé vert, eau filtrée dynamisée et bien sûr la traditionnelle tisane "maison" (de 2,5 à 6€ ttc). RDV partir de 19h00, au plus tard à 20h00 chez Pol et Véronique au 54/1 Vieux Pavé d'Asquempont à 1460 Ittre Réservation : polgregoire@skynet.be Pour les infos pratiques : <http://table-hote.blogspot.com/>

En septembre

Vendredi 18 & samedi 19

En octobre

Vendredi 16 & samedi 17

En novembre

Vendredi 13 & samedi 14

En décembre

Vendredi 04 & samedi 05

En janvier

Vendredi 08 & samedi 09

En février

Vendredi 05 & samedi 06

En mars

Vendredi 12 & samedi 13

En avril

Vendredi 16 & samedi 17

En mai

Vendredi 14 & samedi 15

En Juin

Vendredi 04 & samedi 05



Photos © Pol Grégoire

Dentelle de concombre au basilic, olives noires et câpres au sel

Ingrédients pour 4 couverts :

1 concombre en dentelle au rouet à légume
Quelques feuilles de roquette
1 poivron rouge cuit à la vapeur et pelé puis, détaillé en fines lamelles

Pour la sauce crue :

1 belle botte de basilic ciselé
1 filet de jus de citron et un peu de son zeste
1 c.s. de câpres au sel dessalés et concassés
12 olives noires dénoyautées et concassées grossièrement
8 c.s. d'huile de noix
1 poivron rouge cuit à la vapeur et pelé, en petits cubes
Un tout petit peu de fleur de sel si nécessaire



Photos © Pol Grégoir

Crème de reinette étoilée, datte et amande à l'eau de fleur d'oranger, banane, raisin et pomme séchée

Matériel :

Blender
Couteau d'office

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pommes "reinettes étoilées" ou autre
1 tasse d'amandes trempées 12h00 et détrempées
12 dattes trempées 12h00 dans de l'eau de source
L'eau de trempage des dattes
2 c.s. d'eau de fleur d'oranger

Pour la garniture :

2 bananes bien mûres coupées en rondelles
Quelques raisins blancs ou noirs
Quelques lamelles de pomme séchée

Méthode :

Mettre tous les autres ingrédients dans le blender et mixer finement en ajoutant l'eau petit à petit de manière à obtenir une crème épaisse et onctueuse.

Dresser la crème dans les bols et ajouter les ingrédients de la garniture.

Recommandation :

Évitez de mélanger les fruits acides (agrumes, fraises, groseilles, ananas, prunes, kiwis, etc...) et les fruits doux (banane, fruits séchés, certaines pommes et poires, etc...).

Les fruits mi-acides (pommes, poires, pêches, abricots, raisins, papayes, mangues, la plupart des baies, cerises sucrées, etc...) se mélangent bien entre-eux et, soit avec les fruits doux soit avec les fruits acides.

Les pastèques et melons se mangent seuls ou entre-eux.



Photos © Pol Grégoir

Vapeur de pommes de terre, scarole, poivrons et oignons rouges, crème champignons des bois.

Matériel :

Cuiseur vapeur
Couteau d'office et chinois
Blender

Ingrédients pour 4 couverts :

1 poignée de feuilles de scarole hachées grossièrement
1 kg de pommes de terre détaillées en cubes grossiers
2 poivrons rouges en lamelles
1 gros oignon rouge en dés
1 feuille de laurier
1 brin de thym serpolet
1 poignée de champignons en lamelles
1 tasse de graines germées de fenouil



Photos © Pol Grégoir

Pour la sauce aux champignons des bois* :

300 à 400 gr de champignons des bois bien lavés
et coupés si nécessaire
2 oignons en dés grossiers
4 gousses d'ail entières
Le jus de cuisson des légumes
4 c.s. d'huile d'olive
Fleur de sel selon le goût

Pour la sauce crue :

4 à 8 c.s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
Piment rouge selon le goût
1 petit citron pelé à vif et concassé et un peu de son zeste haché très fin
Quelques brins d'hysope haché fins ou à défaut de thym serpolet et une feuille de laurier ciselée fin
Fleur de sel selon le goût

Méthode :

Cuire à la vapeur les pommes de terre et les scaroles, 12', ajouter ensuite les autres ingrédients, à l'exception des champignons et cuire encore 6'. Rajouter les champignons pour encore 7'.

Par ailleurs, cuire à la vapeur 8' les oignons et l'ail de la sauce chaude, ajouter ensuite les champignons et cuire le tout encore 7'. Mixer ensuite le tout à haute vitesse avec le jus de cuisson, l'huile et la fleur de sel. Réserver au chaud.

Assembler les ingrédients de la sauce crue et bien mélanger.

Napper la sauce aux champignons au centre d'assiettes préchauffées et dresser au centre la vapeur de légumes. Assaisonner avec la sauce crue et décorer avec les graines germées.

*Agarics, lactaire sanguin, amanite vaginée, amanite rougissante, lépiote coulemelle, pieds bleus, clitocybe nébuleux, armillaire couleur de miel, russule, cèpe, pholiote changeante, chanterelle, pieds de mouton, trompettes, laccaires améthyste et laqué... Ces champignons de bois peuvent être remplacés par des pleurotes ou des champignons de couches. Les bolets ne conviennent pas bien car ils donnent une sauce gluante!

Un bon livre : Petit guide des champignons, Henri Romagnesi, Bordas