

Raphael's Healthy Kitchen

GUIDE DES INGRÉDIENTS

Crème Budwig — Méthode Kousmine

1. LES COMPOSANTS & VARIANTES AUTORISÉES

Composant	Variantes Autorisées	Rôle & Conseils
L'Huile (Oméga-3)	Lin (référence), Noix, Cameline, Colza.	Première pression à froid. À émulsionner fortement avec le laitage pour être parfaitement assimilable.
Le Laitage (Liant)	Fromage blanc (0-20%), Yaourt (brebis/chèvre), Soja, Kéfir.	Base protéique indispensable pour fixer durablement les acides gras essentiels de l'huile.
La Céréale (Crue)	Sarrasin, Riz complet, Millet, Orge mondé, Avoine.	Moudre finement au tout dernier moment. Éviter le blé et le seigle (moins digestes crus).
L'Oléagineux	Noix, Amandes, Sésame, Courge, Tournesol, Noisettes.	Excellent apport de minéraux et de bons lipides. À mouliner ou concasser selon vos préférences.
Le Fruit Liant	Banane bien mûre ou Miel (petite quantité).	Apporte naturellement la douceur sucrée ainsi qu'une texture parfaitement onctueuse.
Le Fruit de Saison	Pomme, Poire, Fraises, Myrtilles, Pêche, Raisin...	Apport essentiel en vitamines vivantes, antioxydants et fibres fraîches.
Le Citron	Jus de 1/2 citron frais.	Facilite la digestion, active le métabolisme hépatique et évite l'oxydation des fruits.

2. LA RECETTE MINUTE (PROPORTIONS)

- Dans un bol, versez **2 c. à s. de laitage** et **2 c. à s. d'huile**. Battez énergiquement jusqu'à obtenir une émulsion blanche et parfaitement homogène.
- Ajoutez le jus de **1/2 citron frais** ainsi que la **banane écrasée** (ou le miel). Mélangez bien.
- Incorporez **2 c. à c. de céréales** fraîchement moulues et **2 c. à c. d'oléagineux** moulus ou concassés.
- Terminez en intégrant délicatement les **fruits de saison** lavés et coupés en morceaux. Savourez immédiatement.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral