

## Références atelier de crusine

### Matériel utilisé pendant le stage et lors des surprises du jour :

- Robots électroménager
  - Robot multifonction : Magimix compact 3200 XL 660 W
  - Pied de mixeur à soupe : Mouline turbomix plus 350 W
  - Bol mixer « blender » : Krups KB720, 1100 W
  - Extracteur de jus à vis sans fin : Omega 8006, 180 W  
⇒ Remarque : plus l'appareil est puissant (nombre de W) plus les préparations peuvent être onctueuses et plus il est possible de mixer des aliments durs comme les carottes ou filandreux comme l'ortie.
- Autres ustensiles de cuisine
  - Balance
  - Saladiers
  - Spatule « lèche plat »
  - Bocaux en verre
  - Bocaux de germination + tulle en organisa + élastique
  - Ecrase ail
  - Planche à découper
  - Couteau à légume et épuche légume
  - Verre doseur
  - ...

### Référence de recettes à base d'aliments crus :

- Recettes faciles et rapides, vous y trouverez plein de variantes de la soupe crue : site Internet d'Irène Grosjean, page recette : <http://www.santenaturopathie.com/fr/recettes>,
- Très nombreuses recettes, explications sur les graines germées (temps de trempage), la qualité nutritive des aliments... : « Manuel de cours de cuisine – Alimentation vivante - aspects théoriques et pratiques – présenté par Diane LANGLOIS – 2ième édition – Février 1994 »,
- Livre de recettes par des enfants et pour les enfants mais aussi pour les grands : « Gouters sains pour petits héros » de Marion Eberschweiler édition du Chou Brave,
- Livre de grande crusine : « Crudessence – plus de 100 recettes crues, croquantes et craquantes », de David COTE et Mathieu GALLANT aux Editions de L'HOMME,
- Recette de cru lactofermenté : « Aliments fermentés, aliments santé. Méthode, conseils et recettes » de Marie-Claire FREDERIC et Guillaume STUTIN, aux éditions Gallimard,
- Recette de jus de fruits et de légumes : « Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits » et « Votre santé par la diététique et les salades crues » de Dr Norman W. Walker, éditions d'Utopie,
- 2 DVDs de cours de cuisine crue : « Irène, Recettes pour une alimentation vivante » par Damien Artero, édition PlanèteD, [www.planeted.eu](http://www.planeted.eu) aussi disponible sur le site Internet d'Irène GROSJEAN : <http://www.planeted.eu/films-videos/videos-recettes-vegetales-crues/>.

### Naturapathes qui recommandent une alimentation plus basée sur des aliments crus :

- Irène Grosjean <http://www.santenaturopathie.com/>
- Professeur Joyeux <http://www.professeur-joyeux.com>
- Jean Seignelet <http://www.seignelet.fr/>

- Fabien Moine <http://www.nutrinamie.fr/>
- Docteur Robert Morse [www.drmorsesherbalhealthclub.com](http://www.drmorsesherbalhealthclub.com)

**Revue autour de l'alimentation crue :**

- Le Chou Brave [www.lechoubrave.fr](http://www.lechoubrave.fr)

**Site Internet de la Bohème pour la Paix**  
**<http://labohemepourlapaix.ouvaton.org/>**

**Compagnie Dorn Ha Dorn Trovadores**  
**La Gare 56140 Pleucadeuc – 06.62.29.97.94 –dornhadorn@yahoo.fr**