

Miam-Ô-Fruit

Source : France GUILLAIN (adapté par Valérie MALLICK-JUNG)

Préparation possible au dernier moment ou la veille (et placer au réfrigérateur, mais il convient de le consommer à température ambiante).

Mélanger dans un grand bol dans l'ordre :

1 — **1 BANANE** : à écraser à la **fourchette** jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse

2 — **2 cuillerées à Soupe pleines d'HUILE de COLZA Première pression à froid et Blo:**
à émulsionner avec la banane écrasée comme une mayonnaise, l'huile doit disparaître complètement

3 — Ajouter le **JUS D' 1 CITRON fraîchement pressé**. Bien mélanger à la fourchette.

4 — Ajouter les **GRAINES OLEAGINEUSES** : (à adapter en cas d'allergies)

- 1 cuillère à soupe pleine de graines de lin +1 cuillère à soupe pleine de graines de sésame : ces graines seront finement broyées au moulin à café.

Les graines sont non grillées ni salées, ni trempées. A broyer au maximum la veille pour le lendemain !

- 1 cuillère à soupe pleine de graines de Courge ou tournesol ou 6 noix ou amandes, ou noisettes ou noix de cajou ou de macadamia ou noix du Brésil, non grillées ni salées, ni trempées : ces graines seront finement broyées au moulin à café.

5 — Sur ce mélange, ajouter très joliment **3 sortes de FRUITS COUPES EN MORCEAUX**.

ATTENTION :

- Pas d'orange, pamplemousse, pastèque, melon. Ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments de la journée.

- Pas de fruits séchés : pruneaux, raisins, dattes, abricots **SI VOUS ETES TRES SUJET AUX BALLONNEMENTS**. N'en faites pas une pâtée à chat mais faites une belle assiette appétissante!

On peut en plus ajouter du pollen frais ou du miel Bio ou des épices (vanille en poudre...), ou encore des champignons en poudre comme le shitake, ou de la spiruline en poudre si vous aimez cela. Cette assiette est un très bon support pour une multitude de super-aliments.

Le MIAM-Ô-FRUIT peut être transformé en « smoothie » **AU DERNIER MOMENT** qui sera dégusté à la paille : pour le fluidifier légèrement, ajouter un peu d'eau dans le blender.

ATTENTION : Surtout **pas** de lait végétal, pas de sirop ni de jus de fruit, seulement de l'eau.

Les enfants et les ados apprécieront ainsi que bien des adultes!

MASTIQUER 35 fois minimum et INSALIVER LONGUEMENT en PETITES BOUCHEES, c'est l'une des conditions nécessaires à :

* la fabrication des graisses fluides dites brunes, indispensables.

* la réduction de l'état inflammatoire

* la régénération cellulaire

* la réduction de l'oxydation cellulaire

Ce repas CRU peut se consommer le matin, à midi ou le soir si vous travaillez de nuit.

La METHODE France GUILLAIN de France Guillain aux éditions du Rocher : 36 pages sont consacrées au Miam-ô-Fruit.