

# Cuisine acido- basique

Avec 10 recettes délicieuses  
pour une alimentation  
acido-basique équilibrée

Connaissances  
spécialisées, infor-  
mations et conseils  
utiles au quotidien.



CSS

# Sommaire

<b>Avant-propos</b>	<b>3</b>
Ma vie avec ma maladie	4
<b>Equilibre acido-basique</b>	<b>5</b>
Quels sont les effets de l'hyperacidité?	6
Aliments acidifiants et alcalinisants	8
Basique ou acido-basique?	9
Aliments basiques	10
Les bons aliments acidifiants	11
Les mauvais aliments acidifiants	12
<b>Recettes acido-basiques</b>	<b>13</b>
Jus et smoothies	14
Smoothie «glowing skin»	14
Smoothie «green protein»	14
Jus de grenade et de pamplemousse	15
«Chocolate power shake»	15
Petit-déjeuner	16
Un birchermüesli sain	16
Porridge de millet onctueux	17
Dîner et souper	18
Bowl d'été frais	18
Pâtes au pesto et à la courge	19
Lasagnes de courgettes	20
Petites douceurs	21
Brownies au café véganes et sans cuisson	21
Gâteau aux graines de pavot	22

## Mentions légales

Editeur: CSS Assurance

Auteure: Jeannette Ruh

# Bienvenue

**Qu'est-ce que l'alimentation acido-basique? Qu'entend-on par hyperacidité? Quels aliments agissent sur notre corps et comment? L'auteure Jeannette Ruh s'est elle-même posé ces questions il y a quelques années, lorsqu'en 2011, elle a contracté le virus d'Epstein-Barr – également connu sous le nom de mononucléose infectieuse ou fièvre de Pfeiffer – et qu'elle a pu constater par elle-même les effets de l'alimentation sur sa santé. Aujourd'hui, elle sait comment trouver un bon équilibre corporel.**

## A propos de Jeannette Ruh

Jeannette Ruh est photographe culinaire et styliste culinaire. Elle s'épanouit dans son travail créatif et aime mettre la nourriture en valeur. Sur son compte Instagram, elle partage tout ce qui a trait à une alimentation et un mode de vie sains. Après sa mononucléose et les innombrables visites chez le médecin, elle s'est de plus en plus intéressée à une alimentation saine et a découvert la théorie acide-base.



→ Cliquez ici pour accéder au compte Instagram de Jeannette Ruh: [instagram.com/jea.ruh](https://www.instagram.com/jea.ruh)

i

Les vertus du jeûne alcalin ne sont pas scientifiquement prouvées. Jusqu'à présent, on part du principe que le corps est capable de traiter les acides par le biais d'un système tampon. Les recommandations concernant le jeûne alcalin ou l'alimentation alcaline se fondent donc sur l'expérience personnelle de l'auteure.

# Ma vie avec ma maladie



Après avoir contracté le virus d'Epstein-Barr, ou mononucléose infectieuse, en 2011, j'ai dû faire face à de nombreux problèmes de santé. Comme le virus d'Epstein-Barr (VEB) se manifeste différemment selon les personnes, il est souvent difficile de poser un diagnostic. En ce qui me concerne, après une multitude de visites chez le médecin sans résultats probants durant des mois, mon état physique s'est progressivement dégradé en l'espace de six mois. Je me suis retrouvée plusieurs fois hospitalisée en urgence pour une pyélite, et j'avais souvent des cystites, des éruptions cutanées, des migraines, des difficultés de concentration, des douleurs aux articulations, le foie gonflé ainsi que des douleurs indéfinissables dans tout le corps. Alors que j'étais une fois encore dans mon lit à chercher le sommeil, prise de palpitations, j'ai compris que je devais m'en sortir moi-même. J'ai commencé par arrêter de prendre des médicaments et parcouru la littérature existante sur le VEB et l'impact de notre mode de vie sur la santé.

Mon parcours m'a menée du régime végétarien, sans gluten et sans sucre, suivi sur des années, à différentes cures de jeûne et de détoxification, puis à des méthodes de guérison complémentaires. C'est pourquoi l'alimentation acido-basique m'a convaincue, car elle n'est pas compliquée, ne nécessite pas de renoncement et m'a aidée à guérir.»



# Equilibre acido-basique

**Pour que tous les processus métaboliques de notre corps puissent fonctionner sans problème, il faut trouver un équilibre entre les acides et les bases.**

Pour maintenir cet équilibre, notre corps utilise différents systèmes tampons. Nous pouvons par exemple neutraliser les acides par le biais du système tampon bicarbonate / acide carbonique. Nous expulsions alors les acides sous forme de dioxyde de carbone. De cette manière, environ deux tiers des acides sont évacués de l'organisme. Si les poumons, les reins et le foie participent à la régulation des acides sur le long terme, la transpiration et les intestins jouent également un petit rôle dans ce contexte.

Notre organisme est donc toujours en train de neutraliser les acides et les bases afin d'obtenir un équilibre idéal. Notre mode de vie – c'est-à-dire notre alimentation, notre activité physique et notre niveau de stress – nous permet d'influencer l'équilibre acido-basique.

**«Certainement l'acide est-il le plus nuisible de tous les états des humeurs.»**

Hippocrate

# Quels sont les effets de l'hyperacidité?

On ne sait pas encore exactement ce qui se passe dans le corps en cas d'hyperacidité. Cependant, certains éléments indiquent que l'hyperacidité diminue la solidité des os et entraîne toute une série de processus métaboliques défavorables qui donnent plus facilement lieu à des inflammations, affaiblissent le corps et favorisent ainsi l'apparition de maladies. Les effets peuvent être très variés.

## Quels sont les signes d'une hyperacidité?

Inflammations chroniques, maux de tête, troubles gastro-intestinaux, ballonnements, constipation, lourdeurs d'estomac, côlon irritable, acné, éruptions cutanées et cellulite sont des signes possibles d'une hyperacidité.



## Comment mesurer l'hyperacidité?

Le corps évacue les acides entre autres dans l'urine. Contrairement à celui du sang, le pH de l'urine varie entre 5 et 8. Les valeurs de cet ordre sont considérées comme normales. Les bandelettes de mesure permettent de tester facilement le pH de l'urine depuis chez soi. Ce test ne permet toutefois pas de déterminer une éventuelle hyperacidité du sang. Il indique seulement la quantité d'acide évacuée dans l'urine.

---

### Valeur du pH

Acide: 1–6,9

Neutre: 7

Basique: 7,1–14

---

### Qu'est-ce qui favorise une hyperacidité?

Aliments acidifiants, p. ex. consommation excessive de sucre ou de viande

Trop peu de nutriments, de substances minérales et vitales

Alcool, nicotine

Stress

Activité physique trop faible ou trop intense

Mauvaise qualité du sommeil



Si nous avons une perception négative de la vie et que nous nous exposons quotidiennement au stress, il se peut que même l'alimentation la plus saine ne produise pas l'effet escompté. Grâce à différentes techniques de yoga, de respiration et de méditation, j'ai appris à apporter plus de calme et de sérénité dans ma vie, à ressentir les besoins de mon corps et à faire confiance à son intelligence. Pour moi, cela a aussi une grande influence sur mon équilibre.»

**Jeannette Ruh**



# Aliments acidifiants et alcalinisants

**En ce qui concerne l'alimentation, le terme «acide» est souvent mal compris. Les aliments au goût acide ne sont pas forcément acidifiants lors de la digestion.**

Ce sont les composants protidiques soufrés, tels qu'on en trouve par exemple dans la viande, qui sont responsables de la formation d'acides dans l'organisme. En règle générale, les fruits et les légumes, qui contiennent de nombreux minéraux, font partie des aliments alcalinisants.

L'important est donc de savoir si les aliments sont transformés en acides ou en bases, et non pas de connaître leur goût en tant qu'aliments.

## Sels minéraux

i

Le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le fer sont les principaux sels minéraux alcalinisants. Parmi les sels minéraux acidifiants, on trouve essentiellement le soufre, le phosphore, le chlore et l'iode.

# Basique ou acido-basique?

## Alimentation purement basique

Dans le cadre d'une alimentation purement basique, on ne mange que des aliments basiques. On le fait par exemple lors d'une cure de jeûne et normalement pendant une période déterminée. Une alimentation purement basique désacidifie le corps et lui apporte tous les minéraux précieux, ce qui lui permet de se régénérer et de faire le plein d'énergie.

## Alimentation acido-basique

En revanche, le régime acido-basique peut être suivi toute l'année. C'est une forme d'alimentation qui peut être intégrée facilement et sans grand sacrifice dans la vie quotidienne. Dans le cadre d'un régime acido-basique, on ne mange pas seulement des aliments purement basiques, mais on inclut également de bons aliments acidifiants. Concrètement, il faudrait manger 70% à 80% d'aliments basiques et 20% à 30% de bons aliments acidifiants.



Personnellement, je suis une grande fan du jeûne alcalin et fais ce type de cure une à deux fois par année pendant sept jours. Cela m'a énormément aidée à récupérer après ma mononucléose.»

**Jeannette Ruh**

# Aliments basiques

Toutes les variétés de fruits et légumes

Pommes de terre non épluchées

Salades

Herbes fraîches

Graines germées

Vinaigre de pomme

Amandes

Graines

Huiles pressées à froid

Tisane (sans thé noir ni thé vert)

**Les plus basiques: fenouil, épinards, persil, raisins secs, figues**



## Remarque importante



Tous les aliments acidifiants ne sont pas forcément mauvais pour la santé. Comme pour beaucoup de choses dans la vie, tout est une question d'équilibre. On peut distinguer les «bons» aliments acidifiants des «mauvais». Les bons aliments acidifiants contiennent des vitamines et des nutriments importants et sont eux aussi essentiels pour une alimentation équilibrée. Pour arriver à un équilibre acido-basique, il faut réduire les mauvais aliments acidifiants à 20% et intégrer les bons chaque jour dans les repas. Les deux pages suivantes donnent un petit aperçu des aliments acidifiants.

i

Le citron est certes acide au goût, mais il est alcalinisant pour le corps.

# Les bons aliments acidifiants

Epeautre, kamut, orge en petites quantités

Boulgour, couscous, à base d'épeautre et non de blé

Riz brun, riz sauvage, riz complet

Légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches, pois cassés)

Poudre de cacao de qualité (p. ex. chocolat fait maison)

Maïs (veiller à la qualité bio)

Fruits à coque (p. ex. noix, noisettes, noix de macadamia, noix du Brésil, noix de pécan)

Graines oléagineuses (p. ex. graines de lin, de sésame, de chanvre, de tournesol, de courge, de pavot et de chia – si on laisse germer les graines, elles deviennent basiques, selon la durée de germination)

Poudre de protéines végétales (p. ex. protéine de chanvre, de riz, de pois)

Tofu bio et produits à base de soja bio fermenté de qualité (p. ex. miso, tempeh)



Ton alimentation doit être composée à 80% d'aliments acido-basiques et à 20% de mauvais aliments acidifiants.» **Jeannette Ruh**

# Les mauvais aliments acidifiants

Café, thé noir, cacao, alcool

Boissons prêtes à consommer comme les sodas (p. ex. limonade, cola, jus de fruits à base de concentré, boissons protéinées, milkshakes sucrés, boissons minceur)

Lait, produits laitiers (exception: petit-lait, crème) – plus la teneur en graisse est faible, plus l'acidité est élevée

Eau minérale et boissons gazeuses en général

Thé (thé noir, thé aux fruits, thé glacé – les tisanes sont basiques)

Sucre (produits contenant du sucre de table)

Huiles raffinées et graisses hydrogénées, produits rôtis et frits

Produits finis industriels de toutes sortes

Vinaigre (exception: bon vinaigre de fruits en petites quantités)

Jus de fruits pasteurisés

Blé et produits céréaliers à base de farines d'extraction (produits de boulangerie et pâtes tels que pain, petits pains, pains de sils, gâteaux, céréales pour le petit-déjeuner telles que cornflakes, mueslis prêts à l'emploi)

Ketchup (exception: ketchup fait maison, p. ex. à base de tomates et de dattes)

Conserves

Moutarde (exception: moutarde bio de qualité supérieure sans additifs acidifiants)

Produits à base de soja (s'ils sont fortement transformés, en particulier la protéine de soja texturée abrégée TSP, ou TVP en anglais, qui est proposée sous forme séchée comme base pour les substituts de viande hachée, de goulasch, etc.)

**Les plus acides: viande salée, lard, œufs, fromage à pâte dure, café, vin blanc**



# Recettes acido-basiques

Les recettes acido-basiques apportent une très grande variété dans l'alimentation quotidienne et se composent de sources de protéines végétales, de glucides complexes qui donnent de l'énergie à long terme et de graisses saines qui procurent une sensation de satiété naturelle. De plus, les précieuses fibres alimentaires qu'elles contiennent favorisent la digestion et évitent les fringales. Selon une démarche respectueuse de la nature, de l'environnement et de l'organisme, ces recettes seront de préférence composées de produits frais, complets, biologiques et de saison.

## Jus et smoothies p. 14–15



## Petit-déjeuner p. 16–17



## Dîner et souper p. 18–20



## Petites douceurs p. 21–22



# Jus et smoothies

## Smoothie «glowing skin»



### Ingrédients (pour env. 3 dl)

- 1/2 mangue bio
- 1 poignée de myrtilles congelées
- 1 poignée de griottes congelées
- 2 cs de jus d'aloé vera
- 6–8 feuilles de menthe poivrée
- 1/4 de citron vert pressé
- 2,5 dl d'eau froide

### Préparation

Laver les fruits et légumes et les couper en morceaux. Bien mixer tous les ingrédients dans un blender pendant 1 à 2 minutes. A déguster frais.

### Bon à savoir

Vous pouvez compléter ou adapter les smoothies selon vos besoins. Si vous êtes souvent en déplacement, un smoothie est idéal à emporter.

## Smoothie «green protein»



### Ingrédients (pour env. 3,5 dl)

- 1 poignée d'épinards ou de chou kale
- 1 poignée de petits pois congelés
- 1 poire
- 1/4 cc de spiruline ou 2 comprimés de spiruline
- 1/4 cc de vanille
- 2 cc de graines de chanvre
- 2,5–3 dl de lait d'amande

### Préparation

Mixer tous les ingrédients dans un blender pendant 1 à 2 minutes.

## Jus de grenade et de pamplemousse



### Ingrédients (pour env. 3,5 dl)

2 grenades  
1 orange  
1 pamplemousse  
1 cc d'huile de lin  
½ citron vert bio

### Préparation

Couper la grenade, l'orange et le pamplemousse en deux et les presser avec un presse-agrumes. Ajouter le zeste de citron vert et le gingembre râpés et déguster frais.

### Garniture

Zeste de citron vert râpé  
1 morceau de gingembre râpé

## «Chocolate power shake»



### Ingrédients (pour env. 3 dl)

2,5 dl de lait d'amande  
1 banane congelée  
2 dattes dénoyautées  
1 espresso  
½ cc de cannelle  
1-2 cc d'éclats de fèves de cacao  
1 cs de protéines en poudre (facultatif)  
Glaçons

### Préparation

Mixer tous les ingrédients dans le blender jusqu'à obtention d'une boisson qui vous aidera à faire le plein d'énergie.

# Petit-déjeuner

## Un birchermüesli sain



### Ingrédients (pour 2–3 portions)

- 6 cs de flocons d'avoine sans gluten
- 2 cs de graines de lin concassées
- 1–2 cc de cannelle
- 2 cs de canneberges
- Un peu de la boisson végétale
- 2 pommes râpées
- 80 g de yogourt à la noix de coco
- 1 banane en tranches
- 1 orange coupée en filets
- 150 g de baies fraîches ou congelées (adapter selon la saison)
- Amandes effilées ou noix

### Préparation

Mélanger les flocons d'avoine, les graines de lin et la cannelle dans un récipient. Verser la boisson végétale, mélanger brièvement et ajouter le reste des ingrédients. Des amandes effilées, des noix et des baies et/ou des fruits frais peuvent servir de garniture.

## Porridge de millet onctueux



### Ingrédients (pour 1 portion)

2,5 dl de boisson végétale  
1 à 2 cc de sirop d'érable  
1 cc de cannelle  
½ cc de vanille moulue  
60 g de flocons de millet

### Garniture

Fruits de saison  
Cannelle  
Amandes effilées grillées

### Préparation

Porter à ébullition la boisson végétale avec les épices. Retirer la casserole du feu, ajouter les flocons de millet et laisser gonfler à couvert pendant 10 minutes.

Dégustation chaude: couper les fruits en petits morceaux, les faire mijoter à feu doux avec la cannelle et 2 à 3 cs d'eau.

Dégustation froide: couper finement ou râper les fruits, les mélanger avec le porridge de millet et parsemer d'amandes grillées.

### Bon à savoir

Vous pouvez remplacer les flocons de millet par de la semoule d'épeautre ou des flocons d'avoine fins et choisir les fruits en fonction de la saison. Cacao, pincée de cardamome, vanille ou épices pour pain d'épice: adaptez le porridge de millet à votre goût!

# Dîner et souper

## Bowl d'été frais



### Ingrédients (pour 2 portions)

150 g de riz brun  
100 g de tofu fumé  
2 carottes  
1 courgette (ou légume de saison)  
60 g de petits pois congelés  
1 cs d'huile de coco  
Graines germées, graines, amandes  
Sel, poivre

### Sauce

4 cs d'huile d'olive  
1 cc de moutarde forte  
1-2 cc de jus de citron  
1 cc de tahini  
1-2 cs d'eau  
Sel de mer

### Préparation

Porter à ébullition le riz dans deux fois son volume d'eau et le faire cuire selon les instructions figurant sur l'emballage. Couper le tofu et les légumes en morceaux. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle, ajouter la courgette, le tofu et les petits pois et faire revenir à feu moyen pendant 5 à 10 minutes. Dans la même poêle, faire griller les graines et les amandes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Veiller à ce qu'elles ne brûlent pas. Mettre le riz dans un bowl et réaliser le dressage avec le reste des ingrédients. Bien mélanger tous les ingrédients de la sauce et servir avec le bowl protéiné.

# Pâtes au pesto et à la courge



## Ingrédients (pour 2–3 portions)

400 g de pâtes  
(sans gluten au besoin)

250 g de courge butternut coupée  
en dés et cuite

2 cs huile d'olive

Sel, poivre et piment concassé

## Pesto

40 g de basilic frais

50 g de roquette fraîche

80 g de noix hachées  
grossièrement

1 gousse d'ail

1,5 dl d'huile d'olive

Sel et poivre

## Garniture

Une poignée de roquette

Une poignée de noix

1 cs de flocons de levure

## Préparation

Pour le pesto, faire griller brièvement les noix et laisser refroidir brièvement. Les mixer ensuite avec tous les autres ingrédients du pesto à l'aide d'un mixeur plongeant.

Mettre les morceaux de courge dans un saladier, mélanger avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Les saisir dans une poêle et faire dorer à feu moyen pendant env. 5 minutes.

Faire cuire les pâtes al dente. Mélanger les pâtes avec le pesto et les dés de courge dans un grand saladier. Dresser sur les assiettes. Garnir avec la roquette et les noix.

# Lasagnes de courgettes



## Ingrédients (pour 2 portions)

2 petites courgettes  
1 portion de fromage frais aux noix de cajou (fait maison / d'un magasin bio ou de produits diététiques)  
2 tomates séchées ramollies  
1 petit avocat  
1 bouquet de basilic  
1 gousse d'ail pressée  
Un peu de jus de citron  
Sel, poivre

## Fromage frais aux noix de cajou

1 tasse de noix de cajou  
Eau selon les besoins  
Jus d'un demi-citron  
1 cs de flocons de levure  
Un peu de sel marin  
Autres épices au choix

## Préparation

Laver les courgettes, enlever les extrémités et les couper en fines lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe.

Couper les tomates séchées en petits morceaux et les mélanger avec le fromage frais aux noix de cajou.

Bien écraser l'avocat. Hacher finement le basilic et le mélanger avec l'ail, l'avocat et le jus de citron dans un mortier pour obtenir un pesto. Saler et poivrer.

Alterner les bandes de courgette en les tartinant de fromage frais aux noix de cajou, puis les couches de pesto jusqu'à utiliser tous les ingrédients. Déguster frais!

## Fromage frais aux noix de cajou

Faire tremper les noix de cajou pendant une nuit ou au moins une heure dans de l'eau bouillante. Egoutter l'eau et rincer brièvement. Les mixer ensuite avec les autres ingrédients dans un mixeur puissant ou un robot de cuisine pour obtenir un mélange homogène. Réserver au réfrigérateur dans un récipient bien fermé.

# Petites douceurs

## Brownies au café véganes et sans cuisson



### Ingrédients (pour env. 16 pièces)

- ..... 3 dattes Medjool dénoyautées
- ..... 90 g d'amandes moulues
- ..... 30 g de purée d'amande blanche
- ..... 2 cs de cacao en poudre
- ..... ½ cc de café en poudre
- ..... 1 pincée de sel
- ..... ½ cc de vanille moulue
- ..... 30 g de noix hachées
- ..... 2–3 cs d'eau
- ..... (selon la consistance)

### Préparation

Couper les dattes en petits morceaux, les hacher finement avec les amandes moulues et la purée d'amandes dans un robot de cuisine ou un mixeur puissant. Ajouter le reste des ingrédients (sans les noix) et bien mixer à nouveau.

Ajouter également les noix. Mixer à nouveau brièvement pour que les noix soient réparties uniformément dans la pâte.

Si la pâte est trop sèche, ajouter un tout petit peu d'eau. Répartir la masse dans un moule et bien presser le tout. Mettre au réfrigérateur pendant environ 1 heure. Couper les brownies en 16 morceaux de taille égale et les saupoudrer de cacao. Dans un récipient bien fermé, les brownies se conservent environ 7 jours au réfrigérateur.

# Gâteau aux graines de pavot



## Ingrédients (pour 1 moule à gâteau)

2 œufs normaux ou 2 œufs de lin

100 g de compote de pommes

180 g de yogourt à base d'amandes

80 ml de sirop d'érable

50 g de poudre d'amande

100 g de pavot étuvé (ou pavot moulu)

100 g d'amandes moulues

1 cc de vanille Bourbon

1 cc de poudre à lever

1 pincée de sel

## Garniture

Amandes effilées

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante) et tapisser de papier sulfurisé un moule à brownies de 16 x 26 cm. Mélanger les œufs, les bananes, le yogourt à base d'amandes et le sirop d'érable pour obtenir un mélange crémeux. Incorporer peu à peu le reste des ingrédients à la pâte. Verser la pâte dans le moule. Utiliser des amandes effilées pour la garniture.

Cuire sur la grille du milieu pendant environ 40 minutes (tester la cuisson à cœur avec la pointe d'un couteau). Laisser refroidir et couper en morceaux.

Conserver au réfrigérateur.