

# GUIDE D'ÉVEIL À LA SUPERALIMENTATION VÉGÉTALE

DÉCOUVREZ LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINNE,  
ÉQUILIBRÉE, ET EN HARMONIE AVEC VOTRE BIEN-ÊTRE  
ET L'ENVIRONNEMENT.



VEGAN FOOD  
**VIRGILE**   
Health



# L'intelligence alimentaire

Je suis convaincu que l'aspect le plus crucial de l'alimentation humaine réside dans la qualité et la diversité des aliments de base. Depuis une décennie, j'ai méticuleusement optimisé mon régime alimentaire pour qu'il soit non seulement principalement végétalien, mais également riche, équilibré, et délicieux. Aujourd'hui, je partage les fruits de cette démarche, qui s'ancre dans une sélection rigoureuse des ingrédients fondamentaux.

J'ai compris que nous pouvons chercher et nous procurer des aliments très riches et savoureux : ce sont les superaliments (et adaptogènes, nootropes, alicaments). Ces derniers sont triés sur le volet parmi une infinité d'espèces végétales pour leur vitalité hors du commun.

L'univers des plantes offre une diversité sans limites et se prête à de nombreuses adaptations. Les variétés couramment disponibles dans le commerce sont souvent choisies pour leur rendement élevé, la facilité de la récolte, et leur croissance rapide chez les producteurs, leur résistance durant le transport et la distribution, et leur durabilité sur les étals. Cependant, les aliments les plus savoureux et les plus nutritifs proviennent souvent d'arbres peu productifs, de fruits plus petits et plus compliqués et longs à cueillir. Ces derniers atteignent leur plein potentiel en mûrissant directement sur l'arbre, mais leur apparence peut évoluer rapidement. Ces caractéristiques, bien que moins attrayantes pour la production de masse, sont une des clés d'une alimentation véritablement enrichissante : c'est commencer par bien choisir nos fruits et légumes.



En moyenne, les adultes auraient besoin d'environ 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel par jour



C'est notre corps qui produit nos protéines, l'alimentation apporte les acides aminés essentiels à leurs synthèse par le corps !

# 1/ Les Protéines Végétales

## L'Essence de votre Force Naturelle

Depuis une décennie, j'explore les richesses nutritionnelles des plantes, et ce que j'ai découvert sur les protéines végétales révolutionne mon alimentation quotidienne. Ce ne sont pas que les protéines contenues dans les aliments qui en font leur richesse, c'est d'abord leur qualité et la possibilité que notre corps a de les utiliser facilement pour fabriquer nos protéines.

**La Spiruline**, le Super-héros des Protéines : Considérée comme l'aliment naturel le plus concentré en protéines au monde, la spiruline affiche un taux impressionnant, variant entre 50 et 70% à sec. Sa composition exceptionnelle inclut tous les acides aminés essentiels qui nous permettent de fabriquer nos protéines, faisant d'elle un trésor nutritionnel.

**La Levure Alimentaire**, une Alliée Puissante : Avec une teneur moyenne en protéines de 50%, elle figure parmi les meilleures sources de protéines, dépassant les sources animales.

**Au-delà des Évidences** : le monde des noix, amandes, graines de chanvre, chia, sésame (tahini), légumineuses, produits à base de soja, et quinoa – sont des trésors de protéines avec des taux souvent supérieurs à 15%. Même certains légumes et fruits, comme les épinards, choux, champignons, pois, pommes de terre offrent des teneurs en protéines remarquables, surtout s'il on se rappelle qu'ils sont principalement constitués d'eau. Ils contiennent 2 à 6% de protéines. Les fruits, en général, se situent autour de 1% de protéines, mais certains, comme l'avocat et les fruits séchés, se distinguent avec des teneurs entre 3% et 5%.





# 1/ Les Protéines Végétales

**une source insoupçonnée d'abondance**



## **Une Révélation par les Chiffres :**

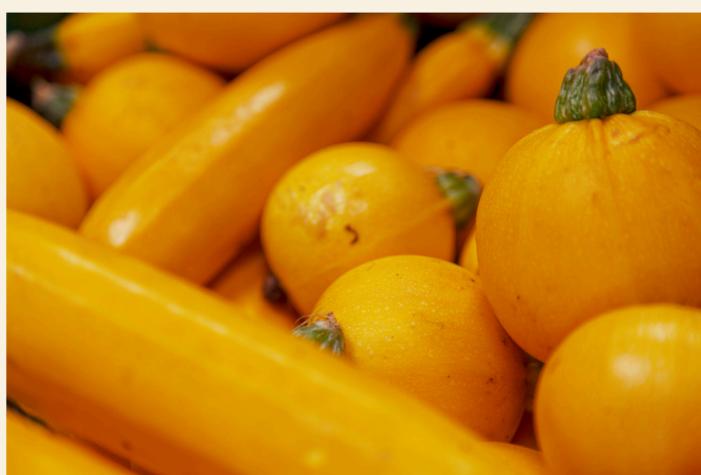
Prenons l'exemple du champignon de Paris, constitué à 90-92% d'eau, et à 3% de protéines à l'état frais, soit 30g de protéines pour 1kg.

1kg de champignons frais devient 90g secs, avec toujours 30-35g de protéines, soit environ 38% de protéines. Cette transformation les place dans le top 5, au dessus des sources de protéines animales.

Je me souviens avoir goûté des "pâtés végétaux" aux shiitakés séchés et à la levure alimentaire qui d'ailleurs amenaient des sensations nutritives similaires aux versions carnées.

De même, la courgette, composée de 90-95% d'eau, contient 1,2% de protéines à l'état frais. En séchant, 1kg de courgettes pèsent alors 75g, conservant ses 12g de protéines, ce qui équivaut à 16% de protéines.

Ces calculs dévoilent un aspect méconnu mais crucial : une fois déshydratés, les légumes et fruits frais révèlent une teneur en protéines extrêmement élevée, rivalisant ainsi avec les sources animales. Une perspective révolutionnaire pour repenser notre alimentation.



# 2/L'Exploration des Saveurs

## Exquises de la Nature

(Bien au-delà des Sucres Raffinés)



L'aventure a commencé avec un incident inattendu : une de mes dents s'est brisée, exposant le nerf aux aliments. Ce fut le tournant décisif dans ma relation avec le sucre. Chaque fois que je consommait du sucre raffiné, la douleur inflammatoire m'assaillait pendant des heures. Cette hypersensibilité est devenue mon guide vers des alternatives plus douces et naturelles.

J'ai exploré les sucres bruts, moins agressifs pour les nerfs et le corps, comme le rapadura et le sucre de coco complet. Puis, la révélation : les dattes. J'ai découvert des artisans chocolatiers innovants comme Rrraw, El Inti de Saldac, et Ombar, qui incluent les dattes dans les tablettes de chocolat. Cette expérience culinaire m'a amené à explorer le monde des desserts crus, sans sucre : ce sont des desserts exquis, très nourrissants, chargés de bienfaits, où les dattes et les fruits séchés remplacent les sucres conventionnels. Cette exploration culinaire m'a conduit à des œuvres inspirantes comme "Initiation à la pâtisserie crue et végane" d'Emilie Von Euw, un guide pour réaliser avec aisance des desserts crus et végans époustouflants. De même, le célèbre et envoûtant "L'Instant Cru" de Marie Sophie L. dévoile la splendeur et l'abondance des saveurs végétales, prouvant que le naturel peut facilement rivaliser avec le conventionnel dans l'art de la cuisine, et, évidemment le dépasse vite en terme de santé.



# 2/L'Exploration des Saveurs

## Exquises de la Nature

(Bien au-delà des Sucres Raffinés)



Mon régime alimentaire, riche et concentré, me rassasie rapidement et durablement. Les fruits de qualité, avec leur abondance de vitamines, de minéraux essentiels, et de fibres, nourrissent en profondeur notre organisme complexe. Ils ne se contentent pas de nous alimenter : ils soutiennent notre digestion et contribuent à une santé optimale.

### **L'Exemple des Dattes : Mille et une histoires et bénéfiques :**

Les dattes, avec leurs sucres simples, sont une source d'énergie immédiate. Riches en fibres, en vitamines (telles que la vitamine B6) et en minéraux précieux comme le potassium et le magnésium, elles sont un modèle d'alimentation équilibrée. La maturité des fruits accentue leur concentration en nutriments, transformant chaque datte en une petite capsule de bien-être. Ces fruits, intimement liés à la culture et à l'histoire des pays arabes, sont depuis longtemps un symbole d'hospitalité et d'abondance.

Ce qui rend les dattes véritablement exceptionnelles, c'est qu'en plus de toutes ces qualités nutritionnelles, elles sont très simples à utiliser, très adaptables, elles se conservent, se transportent et elles s'associent facilement.



# 3/ 3 Energisants naturels :

## Guarana, Cacao cru et Maca



### 1. Guarana : L'Énergisant Amazonien

Le guarana est une plante originaire de l'Amazonie, révérée depuis des siècles par les peuples indigènes pour ses propriétés stimulantes et revitalisantes. Ce sont les graines du guarana qui contiennent la magie : elles possèdent une concentration de caféine environ quatre fois supérieure à celle du café. Mais contrairement au café, le guarana offre une libération progressive de l'énergie, ce qui évite les pics et les chutes soudaines.

#### Propriétés Puissantes :

- Augmentation de l'Endurance : Le guarana améliore la performance physique et mentale, ce qui le rend idéal pour les sportifs et les personnes ayant un mode de vie actif.
- Amélioration de la Concentration : Sa richesse en caféine favorise la vigilance et la concentration, aidant dans les tâches nécessitant un effort mental soutenu.

### 2. Cacao Cru : Plus qu'un Plaisir, une Source de Vitalité

Le cacao cru, non traité et non chauffé, conserve toutes les propriétés nutritionnelles du cacao. Riche en flavonoïdes, il est un des plus puissants antioxydants qui combat le stress oxydatif et favorise la santé cardiovasculaire.

#### Bienfaits Méconnus :

- Stimulation Mentale : Le cacao cru contient des substances telles que la théobromine et la phényléthylamine, qui ont des effets stimulants et euphorisants.
- Minéraux Essentiels : Il est une source exceptionnelle de magnésium, un minéral crucial pour la santé osseuse et le fonctionnement musculaire.

# 3/ 3 Energisants naturels : Guarana, Cacao cru et Maca



## 3. Maca : L'Adaptogène des Andes

La maca est un tubercule cultivé dans les hautes montagnes du Pérou. Reconnue comme un adaptogène, elle aide le corps à s'adapter au stress et à équilibrer les systèmes hormonaux.

### Vertus Étonnantes :

- **Équilibre Hormonal** : La maca est particulièrement bénéfique pour réguler les hormones, ce qui peut être utile lors des changements de cycle de vie ou de stress.
- **Augmentation de l'Énergie et de la Libido** : Elle est réputée pour augmenter l'énergie, l'endurance et même la libido.

### Intégration dans l'Alimentation :

- **Guarana** : Parfait en poudre à incorporer dans des smoothies ou des boissons énergétiques, certains gardent simplement la graine en bouche et elle s'infuse doucement.
- **Cacao Cru** : À utiliser en poudre ou en fèves dans les desserts, les smoothies, en-cas, et boissons "relativement" chaudes.
- **Maca** : Sa poudre se marie bien avec les boissons, sauces salées, salades, et avec la banane.

En incorporant ces trois superaliments dans notre alimentation, nous augmentons notre énergie, tout en profitant d'une myriade de bienfaits pour la santé, et en savourant des saveurs exquises et naturelles.



# 4/ La Nourriture Crue

## L'exemple du cacao cru



Dans le voyage passionnant de l'éveil à la superalimentation végétale, la nourriture crue occupe une place de choix, incarnant une fusion entre pureté naturelle et densité nutritionnelle. Parmi les joyaux de cette alimentation, le cacao cru se distingue par ses qualités attirantes.

### **Le Cacao Cru : Un Concentré de Nature**

Le cacao cru, non altéré par la torréfaction ou le traitement à haute température, conserve l'intégralité de ses composés phytonutriments.

Cette forme pure et non transformée du cacao offre un profil nutritionnel remarquable, bien différent de celui du cacao traité communément utilisé dans la chocolaterie. Je pense qu'à l'époque des bateaux en bois, la technique de la torréfaction a permis de transporter la marchandise avec beaucoup moins de risques de perte, ou alors, elle était torréfiée en arrivant pour la stériliser. Le cacao est fermenté après récolte, il est donc un nid à pour les bactéries. Aujourd'hui les processus sont maîtrisés et nous pouvons sans risque consommer ici un cacao encore cru.



# 4/ La Nourriture Crue

## L'exemple du cacao cru

### Bienfaits Nutritionnels du Cacao Cru :

- **Riche en Antioxydants :** Le cacao cru regorge de flavonoïdes, des antioxydants essentiels pour combattre les dommages des radicaux libres et soutenir la santé cardiovasculaire.
- **Minéraux en Abondance :** Source impressionnante de minéraux tels que le fer, le magnésium et le zinc, il contribue efficacement à l'amélioration de l'immunité, à l'équilibre hormonal et à la santé neuronale.

### Impact sur la Santé et le Bien-être :

- **Stimulation de l'Humeur :** Grâce à des composés comme la théobromine et la phényléthylamine, le cacao cru a un effet positif sur l'humeur, augmentant les niveaux d'endorphines et favorisant un sentiment de bien-être.
- **Santé Cardiaque :** Les antioxydants présents dans le cacao cru aident à maintenir la santé des vaisseaux sanguins et à réguler la pression artérielle.

### Intégrer le Cacao Cru dans l'Alimentation :

Le cacao cru est souvent meilleur et plus dense, en effet, il existe différentes qualités de fèves de cacao, car il existe de nombreuses espèces d'arbres, et les fèves crues sont souvent issues de cultures plus de grande qualité, d'arbres qui n'ont pas été hybridés et génétiquement modifiés.



Ce chapitre invite à redécouvrir la nourriture dans sa forme la plus pure, illustrant parfaitement comment le cacao dans sa forme crue peut non seulement enrichir notre régime alimentaire, mais aussi améliorer notre santé globale et notre bien-être.

# 4/ Condiments Spéciaux



Dans le vaste univers de l'alimentation, certains condiments végétaux sont puissants et bienfaisants. Ils ont en plus, le pouvoir de transformer un plat ordinaire en une expérience culinaire extraordinaire. Parmi ces trésors, le sel noir de l'Himalaya, le Tahini, la sauce soja, les poivres, le trio gingembre-curcuma-galanga et les graines aromatiques telles que la coriandre, le cumin, le fenugrec ou la moutarde sont des exemples de condiments qui peuvent enrichir le goût, ainsi que l'apport nutritionnel d'un repas.

## **Kala Namak : Un Sel bien au delà des autres**

Le Kala Namak, connu aussi sous le nom de sel noir indien, est un ingrédient clé dans la cuisine asiatique, particulièrement apprécié pour son goût distinctif rappelant les œufs et le fumé. Ce sel est récolté dans les régions volcaniques de l'Inde et du Pakistan, et sa couleur unique vient de la présence de petites quantités de sulfure et de fer. Il est noir-violacé en cristaux, en poudre il devient rose.

**Bienfaits pour la Santé :** Le Kala Namak est réputé pour ses effets très bénéfiques sur la digestion, il est riche en minéraux essentiels comme le fer, le potassium et le calcium, et c'est un sel alcalinisant, il est souvent utilisé dans les remèdes ayurvédiques.

Le sel est primordial dans l'alimentation, c'est en partie grâce au sodium que le corps produit ses protéines.

## **Tahini : Plus qu'une Simple Pâte de Sésame**

Le Tahini, cette pâte onctueuse issue de graines de sésame broyées, est un pilier de la cuisine du Moyen-Orient. Riche en graisses saines, notamment en acides gras oméga-3 et oméga-6, le tahini est aussi une bonne source de calcium, de protéines et de fibres. Il favorise la santé osseuse et contribue à un système digestif sain.

# 4/ Condiments Spéciaux



Utilisé dans le houmous, les vinaigrettes ou comme trempette, le tahini rehausse les plats avec sa texture crémeuse et son goût de noisette. La sauce issue de cette pâte appelée "sauce tahini" est exquise et très polyvalente, elle est composée de pâte tahini, citron, sel, huile d'olive, d'ail écrasée et elle peut être rallongée avec de l'eau pour en imprégner une salade.

## Sauce Soja : Une Fusion de Saveurs et de Bienfaits

La sauce soja offre un équilibre parfait entre le salé, l'umami et une touche de douceur, ce qui en fait un ingrédient de choix pour mariner, assaisonner ou comme base pour diverses sauces. Sa méthode de production traditionnelle, basée sur la fermentation des fèves de soja, enrichit la sauce en acides aminés essentiels, faisant d'elle une source précieuse de protéines, particulièrement pour les régimes végétariens et végétaliens. Elle contient également des antioxydants et de nombreux minéraux essentiels.

Les sauces soja varient beaucoup en qualité et je vous recommande de chercher des sauces fermentées au moins un an et si possible non pasteurisées. La pâte miso, est aussi un superaliment et un condiment intéressant, en particulier pour ses effets probiotiques.

Voir l'épicerie spécialisée Nishikidori par exemple ou, pour les parisiens : l'Atelier Issé dans le 2e.



# 4/ Condiments Spéciaux

## Les Poivres : Un Allié Précieux pour une Santé Optimale

Les poivres, dans leurs divers niveaux de maturité: en commençant par le vert, le noir, le rouge puis le blanc cueillit à pleine maturité sont plus que de simples épices pour relever nos plats. Chacun possède un profil de saveur unique et complexe et offre des bienfaits pour la santé qui peuvent être particulièrement précieux dans un régime axé sur le bien-être et la prévention des maladies.

**Le poivre noir**, cueillit vert, lorsqu'il développe un goût piquant, est le plus couramment utilisé. Il est particulièrement riche en pipérine, un composé connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. La pipérine peut améliorer la digestion et faciliter l'absorption de nutriments essentiels comme le curcuma, augmentant ainsi leur efficacité. Ce poivre stimule également le métabolisme, ce qui peut aider à la gestion du poids.

**Le poivre blanc**, obtenu à partir des grains mûrs et débarrassés de leur pelure, conserve la plupart des avantages du poivre noir, mais avec une saveur plus douce et subtile. Il est préférable pour ceux qui préfèrent des plats moins épicés tout en bénéficiant des mêmes propriétés santé.

**Le poivre vert**, souvent vendu en grains conservés dans le vinaigre ou le sel, est réputé pour sa fraîcheur. Il est particulièrement riche en vitamine C et en flavonoïdes, ce qui en fait un excellent antioxydant. Il aide à lutter contre les dommages des radicaux libres et soutient le système immunitaire.

Enfin, **le poivre rouge**, qui est en fait du poivre noir arrivé à pleine maturité, contient une quantité plus élevée de capsaïcine, le composé également présent dans les piments. La capsaïcine est connue pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiaque et la circulation sanguine. Elle peut également aider à réduire l'inflammation et à soulager la douleur. Je vous invite à explorer le merveilleux travail du Comptoir des Poivres, d'Olivier Derenne

# 4/ Condiments Spéciaux



## **Gingembre, Curcuma, Galanga : Trio Énergisant et Curatif**

Ce trio dynamique d'épices - gingembre, curcuma et galanga - est célèbre pour ses propriétés médicinales ainsi que pour ses saveurs distinctes. Le gingembre, avec son goût piquant et légèrement sucré, est souvent utilisé pour stimuler la digestion et apaiser les nausées. Le curcuma, connu pour sa couleur jaune éclatante, est réputé pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Le galanga, souvent considéré comme un cousin du gingembre, apporte une saveur épicée et citronnée unique, très prisée dans les cuisines thaïlandaise et indonésienne. Ensemble ou séparément, ces épices ajoutent une explosion de saveurs et de bienfaits pour la santé à une multitude de plats.



Ce chapitre vise à rappeler l'utilité des condiments, souvent sous-estimés, mais essentiels dans une alimentation consciente et équilibrée. En explorant ces ingrédients spéciaux, nous pouvons non seulement améliorer la saveur de nos repas, mais aussi enrichir notre bien-être général.

# 5/ Les graines germées



Superaliment emblématique de l'alimentation saine, nutritive, régénératrice.

## Un Spectre Nutritionnel Amplifié

Au cœur de chaque graine germée réside un concentré de nutriments prêts à être déployés pour le développement de la nouvelle plante. Ce processus de germination multiplie la disponibilité des vitamines, des minéraux, des protéines et des antioxydants, rendant ces nutriments plus accessibles pour notre corps. Des études ont montré que la germination peut augmenter significativement les niveaux de vitamine C, de vitamine B et d'acides aminés essentiels, tout en réduisant les inhibiteurs d'enzymes qui rendent certains nutriments indigestes dans les graines non germées. D'ailleurs, en faisant germer des graines, il est important de jeter l'eau qui contient ces inhibiteurs. Dans la nature, ils permettraient aux graines de ne pas pousser trop près les unes des autres.

Les graines disponibles sont nombreuses : les haricots mungos, lentilles, pois chiches, radis, alfalfa, ou brocoli, chacune apporte son propre profil de saveurs, ses couleurs et ses bienfaits. Faire germer les graines est un processus simple, économique et qui nous connecte directement à la vie.

L'entreprise française Biovie est spécialisée dans ce domaine.



Ce guide a servi de fenêtre sur le monde vibrant et régénérateur de l'alimentation végétale. Chaque superaliment présenté ici est un témoignage de la puissance de la nature et de sa capacité à soutenir une vie saine et équilibrée. En choisissant ces aliments, nous embrassons un mode de vie plus sain, et nous contribuons à un avenir plus durable et respectueux de l'environnement.



Nous croyons en une alimentation qui nourrit à la fois le corps et l'esprit. Virgile Health s'engage à promouvoir une cuisine vegan inspirée, innovante et accessible à tous.

### Nos Services

- Boutique en ligne : Découvrez notre sélection de produits naturels et véganes.
- Ateliers et Événements : Participez à des formations immersives pour explorer les superaliments et la cuisine végétale.
- Consultations personnalisées : Recevez des conseils pour intégrer facilement ces éléments dans votre quotidien.

VEGAN FOOD

# VIRGILE

# Health



**Contactez-nous**

**Pour plus d'informations :**

 **Email : [virgile.escalant@gmail.com](mailto:virgile.escalant@gmail.com)**

 **Téléphone : +33 (0)6 69 93 70 00**

 **Instagram : [@virgile\\_health](https://www.instagram.com/virgile_health)**