

## Cuisine crue



[1]

La cuisson des aliments détruisant des vitamines essentielles, il est en tout cas indiqué de consommer une grande partie des aliments quotidiens en qualité crue. Voici quelques experts de la cuisine crue qui nous révèlent leurs meilleures recettes ainsi que les avantages d'une alimentation crue.

[Urs Hochstrasser](#) [2]

Les créations crues d'Urs Hochstrasser font envie. Crudivore expérimenté, Urs nous montre ses astuces pour des repas crus réussis.

[Pourquoi le cru ?](#) [3]

Raphael Järmann explique les arguments pour une alimentation crue.

Dernière mise-à-jour: 02.01.2017

+ d'infos:

- Rohkostrezepte von [Keimling](#) [4].
- Homepage von [Urs & Rita Hochstrasser](#) [5]. Bieten Rohkostseminare an.

**Source URL (modified on 02.01.2017 - 18:59):** <https://www.swissveg.ch/cru?language=fr>

### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/cru?language=fr>

[2] <http://swissveg.ch/node/227>

[3] <http://swissveg.ch/node/226>

[4] <http://www.keimling.ch/roh-und-naturkost/rohkost-rezepte>

[5] <http://www.urshochstrasser.ch/>