

TABLE DES MATIÈRES

3 INTRODUCTION

- Les courses efficaces en cuisine minimale 7
- Au retour du marché 7
- Les outils pour la cuisson à toute vapeur 10
- La vapeur douce au secours du stress 11
- Les quasi-charcuteries maison : chic, sain et pas cher 12

13 PLANNING MINI-MAX NATURE

- Liste des courses en cycle nature (2 personnes) 14
- Improviser un casse-dalle 18
- Tableau synoptique 20
- Au congélateur 22
- Au frigo et au placard 22
- Improviser une collation 24
- Mon tableau perso - version nature 28
- Liste de courses perso - cycle nature 30

31 PLANNING MINI-MAX RESSOURÇANT

- Liste des courses en cycle ressourçant (2 personnes) 33
- Tableau synoptique 34
- Prévoir les repas du matin ou brunchs denses 39
- Glossaire 46

48 LES LIVRES ASSOCIÉS

INTRODUCTION

Ce n'est pas parce qu'on est seul, débordé ou fatigué qu'on doit se punir en mangeant mal. Mais personne n'a trop d'heures ou d'énergie à perdre pour bricoler aux fourneaux, surtout en cuisine bio ou du terroir. J'élargirai ici l'horizon culinaire du cuisinier qui se la joue « nature » et se démarque de l'image des mères prisonnières des fourneaux : on peut préparer des plats exquis sans additif et sans exhausteur de goût, sans pour autant passer des plombes en cuisine.

Les recettes de ma collection *Cuisine nature* visent à vous ouvrir les portes d'une cuisine renaturée en version speedée. Dans ce vade-mecum, pas de recettes mais bien le pivot de la cuisine minimale : l'organisation du *Planning mini-max* — en faire le moins possible en cuisine pour avoir le plus possible sur votre table de la semaine, rayons goût et santé. Le principe : consacrer deux heures hebdomadaires à faire les courses et à préparer les bases essentielles. Il est essentiel de disposer de la majorité des ingrédients tout prêts, sinon on a vite fait de retomber dans le sous-vide prémâché ! Les plus nantis feront préparer ces bases par une aide extérieure.

J'ai réuni en un seul cahier les trucs et astuces d'organisation qui sont parsemés dans la collection Jules (p. 48).

Conserver le tout au réfrigérateur ou au congélateur. Les quelques jours suivants, la réalisation des recettes ne prendra plus que quelques minutes. Les casse-croûtes nature ou même les repas équilibrés se réaliseront illico presto par simple assemblage des bases existantes prévues à cet effet.

Jour P comme Planning mini-max. Vous voulez vous défaire de l'habitude des plats préparés, si faciles, qui font qu'il n'y a qu'à ouvrir le réfrigérateur et à tendre le bras pour se sustenter. Une solution : les concocter vous-même une fois par semaine selon mon Planning mini-max, soit « *j'en fais le minimum pour un maximum de résultat* ». Le reste du temps, vous fonctionnerez en cuisine d'assemblage comme avant, mais les produits seront de toute première qualité, propres à vous requinquer... enfin !

J'envisage deux phases dans la transition alimentaire depuis le *Grand N'importe Quoi* jusqu'à une *Assiette ressourçante*, en fonction de votre motivation et de votre degré d'expertise.

J'ai conçu le *Cycle nature* où le novice s'investit en cuisine nature petit à petit. C'est une prouesse de trouver du temps aux fourneaux pour soi, en ces périodes où nous sommes poussés à courir malgré nous, où une activité chasse l'autre. Ne nous mettons pas trop de pression et commençons en douceur. En *Cycle nature*, novice, vous pratiquerez la cuisine nature à base de produits à peine manufacturés : vous achèterez du poulet rôti, des oignons émincés en surgelé, des aromates congelés, des légumes de quatrième gamme*, prédécoupés, sous vide.

Cycle nature : les novices (p. 13)

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 46).

Cycle ressourçant : les initiés (p. 31)

Petit à petit, l'amour de la cuisine et du bon produit faisant son nid, vous deviendrez un cuisinier averti : averti des astuces culinaires, mais aussi averti des papilles et de la verticalité que vit un organisme enfin ressourcé par des nourritures vraies. C'est alors que vous passerez en *Cycle ressourçant*.

Visualisez graphiquement le *Planning mini-max* en cycle nature (p. 20) et en cycle ressourçant (p. 34).

QUATRE CLEFS EN NUTRITION, CLEFS COMMUNES À TOUTES LES ASSIETTES-REMÈDES

1. N'excluez rien radicalement. Pratiquez plutôt des rotations alimentaires, en variant les aliments de jour en jour, en particulier les sources de farineux (pain, pâtes, pommes de terre, riz, etc.) et de protéines (viande, œufs, volaille, laitages ou légumes secs).

Mangez tout ce qui vous plaît, mais en alternant les sources.

2. Choisissez des aliments denses au plan nutritionnel et pauvres en antinutriments, ces aliments que j'appelle les **nourritures vraies**.

3. Pratiquez de courtes **pauses** de drainage (les cures de saison).

4. Achetez les produits **nus et crus**, quitte à les cuire chez vous en cuissons respectueuses de l'aliment.

Parcourons tous les possibles aujourd'hui en nutrition : ces quatre clefs s'adaptent tant au quotidien vegan que végé, au plan omnivore à la Méditerranéenne ou à la paléo. À chacun sa voie !

Suivez-moi et découvrez quelques techniques, trucs et astuces pour un planning a minima en cuisine nature :

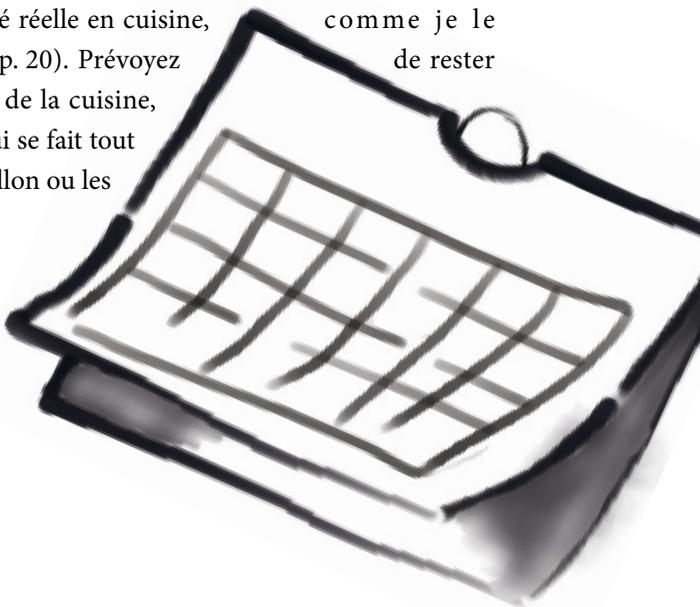
- * les courses efficaces et que conserver (p. 7),
- * la cuisson vapeur douce comme anti-stress (p. 10)
- * comment planifier en cycle nature (p. 13),
- * qu'acheter pour le cycle nature (p. 14),
- * voir le planning sous forme de tableau (p. 20),
- * ce qu'il y aura au congélateur (p. 22) et au frigo (p. 22),
- * comment planifier en cycle ressourçant (p. 31),
- * qu'acheter pour le cycle ressourçant (p. 33),
- * voir le planning sous forme de tableau (p. 34).

PLANNING MINI-MAX NATURE

Découvrez progressivement cette nouvelle approche pour vous organiser en cuisine minimale : picorez dans le planning des pages suivantes ce qui peut vous convenir ici et maintenant. Vous rajouterez de nouvelles recettes régulièrement. En quelques mois, votre petit boulot du jour P vous offrira un réfrigérateur plein de délicieuses bases pour vos improvisations de la semaine.

Pour le cycle nature, vous cuirez un bouillon d'os et des œufs durs pour quelques jours. Vous précuirez des légumes et des potages que vous congèlerez pour la semaine. Vous hypocuisez du magret, des tranches de lard et de la dinde. Vous confectionnez une Vinaigrette. Et vous précuirez du riz et du quinoa pour cinq jours.

Quand vous rentrez des courses hebdomadaires (p. 14), vous allez faire plusieurs préparations dans la foulée. Comptez une demi-heure d'activité réelle en cuisine, comme je le montre en tableau (p. 20). Prévoyez de rester deux heures proche de la cuisine, pour surveiller ce qui se fait tout seul (comme le bouillon ou les quasi-charcuteries*).



AU CONGÉLO

Le congélateur bien garni du mangeur organisé qui fonctionne en cuisine d'assemblage à ma façon contiendrait par exemple :

- des viandes, de la volaille, du poisson (acheté déjà congelé);
- des potages cuits en triple dose et surgelés en portions;
- des légumes que vous aurez blanchis quelques minutes le jour P ou que vous aurez achetés congelés mais sans sauce à la crème;
- du lait cru, de la crème de lait cru, du fromage frais de lait cru;
- du beurre frais (en hiver);
- des baies cueillies en saison et congelées par vos soins, ou achetées sous cette forme.

AU FRIGO ET AU PLACARD

Grâce au *Planning Mini-max*, votre frigo regorgera de tout ce qu'il faut pour cuisiner sur le pouce, comme on le voit page suivante en photos.

En *cycle nature* : des œufs durs (photo n° 1), des bases de potages décongelées la veille au soir (2), du Bouillon* maison (3), des quasi-charcuteries* en hypocuissons (4 et 4a, pas de solution alternative facile pour les végés, sinon acheter des caviars préparés), de la Vinaigrette (5) ainsi que tous les aliments non cuisinés qui vous plaisent, à grignoter tels quels : olives, crudités et fromage frais ou dips achetés en bio (6), du riz ou du quinoa précuit, des fromages de lait cru (8) et, pour les omnivores francs, des charcuteries bio. Hors frigo/congélo vous aurez aussi des avocats (7), des fruits, des poissons en boîte, des biscottes ou du tout bon pain bio.

En *cycle ressourçant*, p. 31 : les mêmes ainsi que des oignons déjà ciselés et conservés sous huile (9), des Antipasti de saison braisés au four (10), des salades déjà parées, prêtes à être assaisonnées, conservées en sachets plastique (11), du pain de viande ou des boulettes maison (du pain de lentilles ou des croquettes de lentilles pour les végétariens - 12), des sauces cuites, comme du coulis de tomate (13), des légumes frais déjà lavés pour être transformés en jus sur le pouce (14).

Au frigo en cycle nature



En plus, en cycle ressourçant...



GLOSSAIRE

Amandes du Paradis. Amandes entières, salées et rôties au four. Recette dans *Primal-paléo*.

Antipasti. Légumes cuits au four et conservés sous huile. Recette dans *Je débute en cuisine nature*.

Blanchir. Cuire un très court instant, dans l'eau bouillante en casserole, ou à la vapeur douce, ou au wok à l'huile.

Blender. Peut broyer, comme le mixeur-plongeur à soupes. Voir illus ci-contre.

Bonbons de volaille. Des dés de volaille hypocuits dans une sauce teriyaki, sucrée-salée. Recette dans *Mes recettes antifatique*.

Bouillon d'os. En cuisine ressourçante, on privilégie le Bouillon maison (à base de poule, de poulet, de bœuf, etc.). Faute de cette base, utilisez du bouillon de légumes en poudre ou en cube. Prohibez les cubes de bouillon de volaille ou de viande. Recette dans *Je débute en cuisine nature*.



mixeur-plongeur



Miniblender, outil pour le cycle Ressourçant.

Brésilienne. Mélange de noix et amandes rôties. Pour certains mangeurs, elles sont alors mieux métabolisées. Recette dans *Primal-paléo*.

Caviar* d'aubergines. Aubergines cuites et moulignées, à tartiner ou déguster à la cuiller. Tous les légumes se transforment en caviars. Recette dans *Primal-paléo*.

Cervelle de Canut. Fromage frais aux herbes. Recette dans *Primal-paléo*.

Chèvre fondu aux épices. Recette dans *Primal-paléo*.

Crackers au fromage, aux amandes. Biscottes au four, sans farineux (à la poudre d'amandes). Recette dans *Primal-paléo*.

Crème de brocolis. Ou tout autre potage de légumes frais. Nombreuses recettes dans tous mes livres et sur taty.be.



extracteur de jus multifonctions (ici la marque Jazz)

Cure Nouvelle flore, etc. Dans certains de mes topos, je suggère des cures de mise à niveau. *Nouvelle flore* en est une.

Étouffée. Cuire les aliments à couvert et lentement, dans un minimum d'eau pour les empêcher d'attacher.

Extracteur multifonction. Appareil qui extrait le jus de tous les légumes et fruits frais (alors qu'une centrifugeuse ne presse le jus que d'une palette limitée). Ils se lavent en un tournemain et proposent en outre une fonction broyeur magnifique (atouts absents des centrifugeuses classiques).

LES LIVRES ASSOCIÉS

Dans mes livres de recettes pratiques **Spécial Jules**, les recettes sont détaillées, chronométrées, commentées par étapes. Un cuisinier averti n'aura assurément pas besoin de ces ouvrages pour mener à bien son *Planning mini-max*. Il se basera sur ses recettes habituelles ou sur mes recettes résumées dans les vade-mecums (p. 1). Un Jules novice, en revanche, trouvera son miel dans les livres complets, comme :



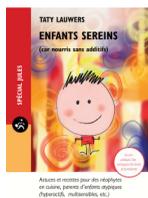
L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



Les bases pour des parents atypiques (les «canaris»)



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.

Les **topos** de ma collection du même nom sont des compte-rendus de mes recherches en nutrition. Ils contiennent des prescriptions pragmatiques, sous la forme de cures, de grilles, de menus. Ces outils très concrets sont conçus pour les praticiens qui souhaitent aider les mangeurs à réformer leur alimentation pas-à-pas. Quelques titres : *Nourritures vraies*, *Du gaz dans les neurones*, *Cinglés de sucres*, *Gloutons de gluten*, *Pour qui sonne le gras ?* Voir www.lestoposdetaty.com.