

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)

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*.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 46).

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