

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.