



Votre cuisine est le dernier maillon de la chaîne de qualité : achetez les produits les plus bruts et accommodez-les dans le respect de l'aliment. Il vous suffira d'une ou deux heures le week-end pour vous préparer une semaine de bonheur serein si vous suivez le *Planning Mini-max* (p. 46). Si vous manquez de temps ou de talent culinaire, faites réaliser vos bases de la semaine par une personne de confiance qui les confectionnera en qualité, selon vos propres recettes à base de produits intègres et sains. Achetez des produits de provenance biologique garantie si vous ne disposez ni du temps ni de l'espace pour les produire vous-même. La règle : les aliments frais peuvent s'acheter en tout-venant tant que vous n'êtes pas *full power* en nourritures vraies. Dès que vous achetez des aliments sous forme préparée, tâchez qu'ils soient bio.

CINQ ITINÉRAIRES POUR UN NÉOPHYTE

1 Ne vous compliquez pas l'apprentissage. Choisissez dans ce livre six recettes qui vous plaisent. Toutes sont à la portée d'un débutant. Vous hésitez ? Je vous convie à suivre l'itinéraire balisé qui suit. Explorez une nouvelle recette chaque semaine. En dix semaines d'apprentissage de cuisine, vous serez paré pour de grandes aventures.

Ma proposition d'itinéraire. Vous devriez savoir au moins :

- cuire des œufs (des œufs mollets, coque, brouillés ou durs (p. 99)
- préparer un potage; je propose la *Soupe de courgettes protéinée crémeuse sans crème* (p. 66)
- cuisiner des légumes comme des *Carottes au cumin à l'étouffée* (p. 82) ou des *Antipasti de légumesbraisés au four* (p. 79)
- concocter une salade mixte de casse-croûte (p. 50)
- poêler une viande ou un poisson (le *Pavé de saumon* p. 102),
- préparer un plat au wok ou à la poêle (le *Poulet curry* p. 93)
- cuire un poisson au grill (la *Dorade* p. 103)
- réaliser une sauce simple (comme une *Vinaigrette* p. 108).

La découverte des cuissons au four à basse température est, pour moi, un must pour un novice (le *Magret en hypocuisson* p. 96), tout comme l'est l'apprentissage du *Bouillon de poulet Maison* (p. 71).

Bien que les bibliothèques familiales soient souvent riches en livres de cuisine, un ménage tourne en réalité avec cinq ou six recettes.

2 Une autre piste pour débiter ? Vous pourriez aussi choisir de calquer votre menu sur celui que je suggère p. 26, ainsi que sur les variantes proposées sur le site (la liste des courses détaillée y est même prévue par semaine, selon les saisons). Ces menus sont conçus pour des Jules pressés, sans connaissance en cuisine et sans volonté gastronomique particulière. Le Jules type n'est pas rebuté de manger deux ou trois fois le même plat d'affilée si le prix en est une belle économie de temps en cuisine. Je prévois dans le menu de la page suivante que le soliste cuise double dose au repas du soir et qu'il utilise les restes en casse-croûte le lendemain.

Dans les menus, j'ai condensé ces recettes sur quinze jours, mais l'apprentissage de ces nouveautés s'étalera probablement sur six semaines à six mois. Ces menus sont par ailleurs fictifs. Ils servent d'illustration à mon propos. Fictifs ? Ben oui, personne ne mange de manière si planifiée, voyons !

Parfois, il est plus confortable au début de suivre des menus préétablis, pendant quelques semaines.

Je n'envisage pas de petit déjeuner et de collation. Comme ce ne sont pas des plats cuisinés, ils ne demandent pas vraiment d'accompagnement technique. Par ailleurs, tous les mangeurs ne sont pas ressourcés par un repas consommé si tôt le matin; certains préféreront un bon casse-dalle roboratif à midi.

3 Autre solution de l'explorateur. Lancez-vous dans la confection de la première recette de chaque chapitre : depuis le potage jusqu'aux sauces. La première semaine, vous vous essaieriez chaque jour à une nouvelle recette facile : lundi une soupe de courgettes, mardi des tomates à la provençale, mercredi du poulet curry au wok, jeudi une sauce vinaigrette. En six semaines, à raison de quatre recettes hebdomadaires, vous maîtriserez plus de vingt recettes de base, tremplins à votre créativité future. Moins de deux mois pour découvrir un tel champ d'investigation, avouez que ce n'est pas long.

4 Le Jules pressé au carré. se limitera aux pages en couleur. Il lira les têtes de chaque chapitre, repérées par de larges bandeaux en couleur (p. 63, p. 75, p. 89, et p. 107). J'y expose en contexte les raisons pour lesquelles j'ai choisi ces recettes, sur le plan de l'apprentissage autant que sur le plan nutritionnel. Il concentrera ses efforts sur les six recettes identifiées en couleurs : le *Bouillon*, p. 71, les *Antipasti au four*, p. 79, deux poissons (poêlé et au grill, p. 102), deux sauces faciles et exquises, l'une froide et l'autre chaude, l'une à l'huile et l'autre au beurre, p. 108. Que de variété pour un début de tour de piste...

Ne choisir que les six recettes, en fond de page pleine couleur, et les maîtriser.

5 En cercle d'amis. Et enfin, quoi de plus plaisant que d'apprendre en groupe ? Réunissez quelques copains pour une soirée découverte ou inscrivez-vous à un atelier de cuisine nature ciblé Jules. Vous vous réconcilierez avec les casseroles après avoir concocté ensemble ces plats simples, après avoir ri de vos ratages et vous être réjouis de vos prouesses, entre camarades. Des idées de stage et de groupe sur mon site www.taty.be

DINING ROOMS

