

INTRODUCTION

Manger n'importe quoi, c'est devenir n'importe quoi, avec un tonus qui fout le camp et un look qui s'effiloche. Cela, vous le savez... Tout le monde le sait. Il n'empêche : vous êtes illettré en cuisine nature, voire empêché momentanément. Que manque-t-il pour commencer ? La case départ, tout simplement. Un point d'entrée sous la forme de recettes vraiment faciles à réaliser, inratables pour le type qui n'y connaît rien comme pour celui qui se gère en solo et qui pourrait si rapidement renoncer.

J'ouvre ici votre horizon culinaire vers des pratiques quotidiennes qui, petit à petit, installent sans à-coups une stratégie ressourçante. Personne n'a trop d'heures à perdre pour bricoler dans sa cuisine. Un soupçon de bon sens, deux doigts de planning, un chouïa de discipline et on y est.

Revenons à l'essentiel. Ni chef étoilé, ni repentis contrits ! Vous pouvez vous débrouiller seul sans sombrer dans le néfaste-food. Grâce à mes techniques de bon sens, vous pourrez faire face à tout imprévu, en king de l'impro, gérant la petite fringale comme le retour aux petites heures. Finie la morne mal-bouffe.

« Manger sain » est une notion très vague aujourd'hui. Comment choisir entre les végétaliens qui ne jurent que par l'assiette riz-légumes-algues et les nutrithérapeutes qui adjuvantent notre Grand N'importe Quoi de moult compléments alimentaires ? Je me pose en courtière en régimes. Le choix est vaste dans la dizaine de modes alimentaires possibles, selon les morphologies et les historiques particuliers, depuis le pur carnivore jusqu'au semi-végétarien à la crétoise. Quel en est le dénominateur commun ? Des nourritures originelles, non fabriquées, non trafiquées. C'est le premier pas dans toute réforme de bon sens. Petite attention spéciale : en vue du ressourcement, j'ai revu en plus protéiné les recettes de ce tome, comparé à ce qui se fait dans les ouvrages naturels en général, y compris dans mes propres livres de la collection *Cuisine nature*. En effet, dans de nombreux topos (mes opus plus théoriques), j'invite à pratiquer des cures de remise à niveau qui sont pour la moitié d'entre elles plus riches en protéines que les plans habituels. Ces recettes-ci s'intègrent dans une *Assiette ressourçante de l'omnivore*, celle-là même que je décris dans le topo *Nourritures Vraies*; ainsi que dans quelques cures de mes autres topos, comme *Retour au calme*, *Retour à soi*, *Décrochez-des-Sucres* ou *Nouvelle flore*. Des cures ? Eh oui ! Parfois, il faut sortir le grand jeu et se rebooster par une petite cure de quinze jours, car les nourritures vraies



C'est quoi 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. Je suis passée par ces trois catégories. C'est ainsi que je peux communiquer mes trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles.

“ Vous êtes vraiment pressé, mais alors là, très pressé ? Ne lisez que les pages en couleur : les quatre têtes de chapitre et les six recettes phares.

ne suffisent même plus à se relancer, tant on s'est insidieusement entartré le système à coup de retraitements industriels. La réussite de ces cures dépend de la qualité intrinsèque des aliments, ce qui implique que vous cuisiniez au moins un peu. Raison d'être de cet opus pratique en cuisine.

Pour la bonne forme je résumerai les bases minimales en cuisine nature : la qualité des aliments de base (p. 14), des graisses (p. 18), des cuissons (p. 15) ainsi que la modération en farineux (p. 21), modération essentielle pour bien des mangeurs. Vous adapterez ces bases au mode alimentaire qui a vos faveurs pour l'instant.

Le pivot de ce livre pour un Jules : le *planning Mini-max* (p. 46). Le principe : consacrez deux heures hebdomadaires à faire les courses et à préparer les bases essentielles. Par la suite, la réalisation des recettes ne vous prendra plus que quelques minutes. Les casse-croûtes ressourçants se réaliseront illico presto par simple assemblage de bases existantes prévues que vous avez prévues à cet effet.

P. 23, je suggère cinq itinéraires de découverte pour les Jules qui n'auraient jamais cuisiné ni fait de courses. Ces pistes balisées les rebrancheront nature via l'*Assiette ressourçante* en un mois ou en douze, c'est selon.

Des menus sont proposés p. 26. Un glossaire est exposé p. 115. J'y reprends tous les termes marqués d'un astérisque dans les textes. Le cuisinier en herbe utilisera avec profit la liste des courses hebdomadaires et mensuelles p. 29 et p. 35; le tableau des outils de base p. 37 et/ou les techniques de conservation des végétaux

p. 39 et suivantes. L'un ou l'autre pour commencer, car en noviciat, on n'encaisse la nouveauté que par à-coups.

Nous ne découvrirons ici que peu de nouveautés à la fois : trois techniques et trois outils (cuire à la poêle ou au wok, à l'étouffée en casserole, au four en hypocuisson). La cuisson à la vapeur douce, si essentielle à la réussite d'un néophyte, sera présentée dans *Primal-paléo*, un des livres suivants de la collection « Spécial Jules ». Qui trop embrasse rate le train, dit la boutade.

J'ai choisi des recettes très basiques pour un départ en cuisine. Certaines recettes sont communes à l'un ou l'autre de mes livres pratiques. C'est le cas de certaines sauces, qui sont ici rédigées différemment et présentées dans un contexte « pressé peu passionné ». Vos amis fines fourchettes seront surpris de quelques astuces et de quelques omissions culinaires. C'est voulu dans un but de pédagogie de la réussite : le minimum de freins techniques.

Dans une même idée de premiers pas, j'ai envisagé que vous pratiquiez un *Cycle nature* du débutant, où vous pourrez cuisiner à partir d'ingrédients de quatrième gamme, déjà préparés, prêts à cuire. Hauts cris de mes amis naturos. Erreur ! C'est grâce à cette introduction facilitée aux nourritures vraies que vous en viendrez en douceur, pas à pas, à l'*Assiette ressourçante*. Vous n'échangerez plus trois barils de guacamole contre celui que vous saurez désormais préparer mieux que quiconque.



En route pour une première découverte de la cuisine dans sa version nature, sans chichi.