



INTRODUCTION

Vous ne savez plus que choisir tant vous avez reçu de conseils divers de la part de spécialistes tous plus convaincants les uns que les autres.

Monsieur K., grand céréaliériste, envoie ses missi dominici dans les écoles persuader les enfants qu'ils devraient manger le matin des corn-flakes avec du lait écrémé. Votre sœur installée en Écosse depuis dix ans vante les vertus du *Full English Breakfast*. Le diététicien de votre mari conseille du pain complet avec des œufs, un fruit et un laitage. Votre naturopathe-conseil a suggéré du muesli de flocons de quinoa, à agrémenter de lait de soja, car il voudrait vous voir éviter à tout prix les produits laitiers et les sources de gluten (comme le pain). La lecture des textes d'un auteur crudivore/instinctivore vous aura convaincu de ne rien manger le matin sauf, à la rigueur, des fruits frais et crus. Votre médecin, formé à la méthode de la doctoresse Kousmine, aimerait que vous commenciez la journée par la *Crème Budwig* qui est le petit déjeuner classique de cette mouvance.

Tous ont raison, bien sûr, mais pas pour toutes les sortes de mangeurs ! Chacun apporte une parcelle de vérité pour une catégorie particulière des consommateurs. Nous sommes si différents, tous, en matière de digestion.

Ce sera à vous de déterminer qui vous êtes sur ce plan, car vous seul êtes à même de connaître vos propres besoins et votre état digestif. Si vous n'êtes pas physiologiquement

Ce guide est rédigé à l'intention des mangeurs de tout bord. J'ai veillé à ce que toutes les textures soient présentes pour tous les goûts : le mouillé, le sec, le craquouillant, le moelleux, etc. Les choix offerts couvrent presque tous les profils métaboliques, depuis le pur carné jusqu'au pur végé, depuis le colopathe* jusqu'au bien-portant.

adapté à brûler les farineux, la ration franco-belge classique du petit déjeuner serait trop riche en farineux et vous affaiblirait. Si vous êtes dysglycémique*, le pain blanc-confiture est une aberration, source de coups de pompe. Si vous n'êtes pas adapté à brûler les protéines animales, le petit déjeuner à l'anglaise serait pour vous l'origine d'un encombrement métabolique sur la durée. Si vous êtes Yin à outrance (en diététique chinoise) ou Vata (en diététique ayurveda), les aliments crus vous dévitaliseront, tout riches qu'ils soient en vitamines.

Comme dans toute la collection, je transmets des recettes à base de produits intègres et sains, commentées de petits paragraphes d'informations pratiques en nutrition ou en cuisine. Les recettes sont choisies selon les critères ressourçants, source d'équilibre et de tonus. *L'assiette ressourçante* (p. 12) est le coeur de mes deux collections.

En 2008, les aliments de dépannage forment l'essentiel (80 %...) de l'assiette de l'Américain moyen. Cette vague nous atteindra-t-elle bientôt ? Prenons les devants et apprenons à nos petits à se réconcilier avec leurs racines culinaires. Cuisinons-leur de vrais petits déjeuners en lieu et place des plasti-aliments sursalés et sursucrés. Cela demandera, au début, un certain investissement d'énergie en cuisine, mais dès que vous serez organisé, foi de paresseuse, tout cela ne prendra que peu de temps.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 119)

Comme je l'indique dans le dossier *Qui faut-il écouter pour bien petit déjeuner ?* » — à télécharger du site indiqué en bas de page de gauche — l'obligation de manger au lever, et en particulier de consommer des quasi-desserts dès les premières heures du jour, ne

Le petit déjeuner bien mené n'exige pas de grands écarts gastronomiques. Vous aimez le pain beurré le matin ? En route pour du bon pain au levain bio et du beurre de lait cru, riches en éléments vitalisants. Vous craquez pour un petit pain au chocolat ? Râpez du tout bon chocolat noir de qualité, peu sucré, sur ladite tartine bien beurrée... C'est la toute grande simplicité de l'Assiette ressourçante !

s'explique que par des contraintes culturelles, commerciales et sociales. Pour ceux qui n'ont pas faim au lever, les petits déjeuners proposés ici seront de parfaites collations de onze heures.

Dans un cadre d'œcuménisme en cuisine, j'ai veillé à proposer des recettes pour les amateurs de toutes les mouvances diététiques actuelles et de tous les goûts.

Exercice délicat dans un ouvrage de joie et de plaisir, j'ai inclus des commentaires à l'intention des mangeurs les plus fragiles, enfants ou adultes : les colopathes ou dysbiotiques qui suivraient le plan *Nouvelle flore* dont il a été question dans *Du Gaz dans les neurones**, les dysglycémiques en cure *Décrochez-des-Sucres* telle qu'elle est décrite dans *Cinglés de Sucre**, les hyperactifs/kinétiques que je qualifie de « canaris* de la modernité » qui pratiqueraient le programme *Mes nerfs en paix*.

Vu la large assise actuelle du plan sans-gluten et sans-laitage en Naturoland, j'ai aussi veillé à intégrer des recettes de cette mouvance. Mes recettes ne prennent en revanche pas en compte les allergies franches et graves (œufs, etc.), qui font l'objet d'ouvrages et de sites plus spécialisés.

Les tenants de la méthode Masson, de la paléo ou de la chrononutrition s'inspireront des recettes de *Petits déjeuners sages et salés* (p. 105) : du pain ou des légumes servis avec des œufs, du saumon ou du chèvre. Les mangeurs qui ne peuvent avaler que du liquide au lever s'essaieront au *Chocolat chaud à l'ancienne* (p. 28) et suivront les principes de l'*Équilibre des repas* (p. 16). Les anglophiles retrouveront leurs repères avec un *Porridge* — alias la *Crème d'avoine*, qui est depuis peu inclus dans les options sans gluten (p. 72). C'est le petit déjeuner

Dans ces livres que j'ai voulu frapper au coin du bon sens, un principe simple mais peu médiatisé sous-tend le choix des produits : les aliments sont sélectionnés sur la base de l'impact thérapeutique qu'ils peuvent avoir sur le bien-être et non pour leur seule capacité à gaver en attendant le prochain repas. Ce sont ici tous des aliments ressourçants.

réchauffant des tempéraments frileux, au même titre que les *Crêpes sans gluten* dont je communique une version spécial débutant (p. 82), que je garantis inratable.

Les crudivores se régaleront d'une *Crème Budwig* (p. 59), d'un *Muesli du docteur Bircher*, semi-cru (p. 67), d'un *Milk-shake des champions* (p. 34) ou encore d'un des petits déjeuners sages et salés (p. 105), qu'ils adapteront selon les principes de cette mouvance.

Pour l'école des crudivores végétariens à la Wigmore, je propose un *Velouté de fruits frais* (p. 43), une *Salade de fruits de saison améliorée* (p. 99) ou un *Jus de légumes frais* (p. 46). Les macrobiotes apprécieront le matin une *Soupe miso* (p. 50) ou un *Potage de saison* (p. 49), du riz et des petits légumes, du pain tartiné de *Houmous* ou de *Caviar de tournesol germé*, ou du *Riz au lait au lait de riz* (p. 78). Dans la mouvance Seignalet, les pratiquants du mode sans gluten ont recours à divers substituts de biscottes (p. 77) que l'on pourrait tartiner de *Chocopâte maison* (p. 91), de *Confiture peu sucrée* (p. 97) ou de *Confit d'amandes au miel* (p. 100). Les pratiquants d'un régime sans farineux (colopathie, paléonutrition, par exemple) qui n'aimeraient pas le cru découvriront avec bonheur le plaisir d'un matin à la *Compote*

Téléchargez gratuitement des compléments pragmatiques à ce tome : *Qui écouter pour le petit déjeuner ? et D'autres collations pour les enfants*. Ces livrels (en pdf) sont disponibles via les bonus du site repéré en bas de page de gauche.

Il est évident que tout problème a plusieurs clés d'entrée. Loin de moi l'idée de vouloir réduire l'équilibre physique ou même psychique d'un mangeur à la qualité de son assiette et de minimiser les autres influences, comme la qualité de son sommeil, son environnement scolaire ou professionnel, ses antécédents ou les liens affectifs et la place dans le système familial — dans le cas des enfants, il y a de ces soupapes ! Il est peut-être utile de rappeler ce qu'un de nos vieux amis disait : « *Mens sana in corpore sano* ». Notion aujourd'hui un peu oubliée, peut-être un peu teintée de germanisme et de culturisme. Et pourtant, lu et entendu avec bon sens, cet adage ne signifie-t-il pas simplement que si notre petit corps, en construction permanente même à l'âge adulte, reçoit tous les nutriments voulus en quantité et qualité, le cerveau s'en trouvera grandi aussi en qualité ?

de fruits frais (p. 102), aux *Bananes surprise* ou aux *Bananes poêlées au jus d'orange* (p. 100).

Comme dans tous mes livres de cuisine, j'invite à choisir la lecture des paragraphes annexes aux recettes selon vos envies, vos besoins... et vos capacités : en souvenir de mes propres frustrations de débutante en cuisine à quarante ans, je tâche de présenter en images et en termes clairs les éléments qui freineraient les « Jules » en cuisine, dont on sait qu'ils sont à la fois passionnés, fragiles, débutants et pressés !

Quelle que méthode alimentaire que l'on ait choisi, elle ne vaut qu'à hauteur de son adéquation au profil métabolique individuel. Encore faut-il le connaître ! Ce tome-ci, pratico-pratique, n'est pas le lieu d'exposer cette longue recherche du « devenir-soi » nutrimentaire. Il en est l'illustration pratique. Je parsèmerai le livre de mises en contexte de cet aspect d'individualisation de l'assiette, aspect qui me semble bien peu représenté aujourd'hui en nutrition.

Le livre est conçu
pour être zappé, ce
qui explique quelques
répétitions...