



INTRODUCTION

L'alimentation industrialisée nous a libérés des corvées et des chaînes de la cuisine d'antan. Hélas, le prix à payer de cette émancipation et de l'insouciance d'aujourd'hui est carrément exorbitant : le pacte avec le diable se paie avec rien de moins qu'une santé en berne. De la gamelle en kit au rata en poudre, des engrais de synthèse à l'irradiation, des adjuvants de goût à la bouffe reconstituée, l'alimentation y a laissé son âme, et nous, notre rapport au vivant, au naturel, au vrai qu'il nous faut retrouver, sous peine d'y laisser la santé.

« Bof », dites-vous. Étant moi-même un pur produit de la Bof-génération, j'ai été nourrie d'une alimentation industrielle hyper-américanisée dont j'ai dynamisé les ravages par une vie stressée-tendue jusqu'à quarante ans.

Vint l'accident de santé, très grave, que tout me prédisait. J'ai dû, bon gré mal gré, m'engager sur le chemin de la sagesse, d'abord à reculons puis, un pas menant à l'autre, dans le bon sens retrouvé. J'avais moi-même forgé les petits clous de mon futur cercueil à travers une alimentation dé-naturée. Il a fallu que je remonte le courant, que je retourne aux sources, que je reconstruise un savoir sur ce que doit être une nourriture saine, dont je puisse à mon tour retirer de la santé.

La vie nous semble parfois trop difficile pour ne pas se donner comme un pli d'aisance, ça et là. Prendre des raccourcis. Faire vite. Ne

pas trop y penser. On se laisse un peu aller et puis voilà : la télécommande a disparu entre les coussins. On est trop crevé pour chercher. Et puis on est patraque. On n'en peut plus.

Moi qui ai pratiqué l'inconscience alimentaire comme l'un des beaux-arts et qui lui ai érigé une statue avec mes tripes en capilotade, je propose l'armistice. Pour dessoûler des délices empoisonnés de la démagogie des publicistes alimentaires, pour prendre conscience que cela ne paraît délicieux qu'un court instant après tout, je propose de revenir sur nos pas, d'essayer de retrouver la piste perdue.

L'industrialisation et la dé-naturation de la plupart des aliments disponibles sur le marché posent des défis inédits, incompréhensibles, presque invraisemblables si l'on y regarde de plus près.

L'omniprésence rassurante des publicités colonise notre inconscient et nous rend accro au tout-beau-tout-emballé. La technicité d'aujourd'hui, que l'on peut parfois juger un peu excessive et envahissante, nous offre pourtant des outils très pratiques tels que le surgélateur, les robots ménagers et le cuit-vapeur. Grâce à cet outillage agréablement sophistiqué, il est possible de sortir de l'impasse où l'on croit devoir bidouiller en vitesse un frichti en préassemblage, où il faut juste ajouter l'eau pour que s'épaississe le brouet qu'on déverse sur une frigolite *al dente* avec des vrais morceaux de carton.

Dans mes guides pratiques, je prends le pari de réconcilier gastronomie, vie moderne et nutrition adéquate, en alliant bon sens et savoir ancestral. Ayant moi-même commis toutes les erreurs de la débutante, avec la lucidité observatrice de celle qui revient de loin (ah ! le braconnier devenu garde champêtre...), j'ai à cœur de proposer, sur un ton gai, des recettes immédiatement exploitables, assorties de commentaires explicatifs, pour mieux prendre conscience des enjeux d'une nourriture saine.

Réconcilier? Waterzooi, Nasi goreng, Paella, Couscous : de nombreux plats uniques et complets qui peuvent être adaptés à *la Cuisine Nature*. C'est pour contrer le principe d'inertie si humain qui freine le changement d'habitudes installées, que je vous propose quelques adaptations « à la crétoise » ou « à la Kousmine » de ces plats traditionnels.

Sans y faire référence à tout bout de champ, il serait injuste de passer sous silence l'influence qu'a eue la doctresse Kousmine sur la nutrition et sur les personnes en quête de santé. Il y a plus de cinquante ans déjà, elle avait déjà noté l'influence néfaste de nos troubles habitudes alimentaires sur notre état de santé. Je parsèmerai le discours culinaire de quelques pistes « santé » selon ces principes.

Les nouvelles recommandations « crétoises » en matière de nutrition ne sont autres que celles qu'elle préconisait en supplément de ses traitements médicaux de fond. Par une approche très méthodique, elle avait pu garder trace de l'effet positif sur la santé de ses patients de quelques modifications alimentaires.

- * Des matières grasses « nues », originelles. Aucune graisse trafiquée (acides gras TRANS) ;
- * Plus de matières grasses insaturées qu'aux habitudes de son époque – telles les huiles d'olive et de tournesol V.P.P.F. et crues, les avocats, les poissons.
- * Une plus grande quantité de glucides dits lents ou complexes et de

“ Je vous invite à une adaptation simple, saine et gourmande de grands classiques. Pas de Bouillabaisse végétale, pas de Navarin naturiste, telles les acrobaties gastronomiques que nous ont proposées les végétaliens en leur temps. La part de viande, de poisson ou de volaille est bien présente, mais en quantités et en qualités telles que nos aïeux pouvaient les connaître.

fibres : des céréales complètes, des fruits et des légumes frais.

- * Beaucoup d'anti-oxydants comme les vitamines A, C et E (dans les aliments frais).
- * Des cuissons respectueuses de l'intégrité de l'aliment original, comme la cuisson à la vapeur douce.

Mon intention est de vous faire découvrir les véritables miracles de cette cuisson simplissime qui préserve les saveurs et procure tant de bien-être.

Les aliments ne sont pas en contact avec l'eau bouillante : ils sont placés dans un panier suspendu au-dessus du liquide, perforé pour permettre à la vapeur de les cuire. Cela ressemble à la marmite à pression — aussi appelé auto-cuiseur, où l'on parle de vapeur sous pression, violente — mais ce n'en est pas une ! Outre que ce mode de cuisson est facile, rapide, parfait pour les distraits, la cuisson à la vapeur douce permet de conserver aux produits leur forme, leurs nutriments essentiels et leur saveur originale.

On verra ici comment cuire à la vapeur des légumes bien sûr, mais aussi des poissons, des volailles, des desserts même.

Des grilles de menus sont suggérées sur le site et dans les divers topos de ma collection du même nom. Les recettes se veulent claires et archisimples à réaliser.

“ La cuisson à la vapeur douce est la garante des saveurs authentiques, d'un bien-être physique retrouvé et l'alliée des personnes pressées, voire distraites.

Pour la plupart des recettes, la durée de cuisson peut être limitée à trente minutes en tout, sauf si vous combinez entrée, plat, dessert pour un même repas — et encore ! Les préparations sont minutées, mais c'est si aléatoire : comment évaluer si vous cueillez vous-même vos légumes

au jardin, si vous vous faites aider par la famille, ou si vous achetez les aliments pré-découpés, en conditionnement de quatrième gamme, ou surgelés ? Comment calculer votre propre vitesse de lavage, votre organisation, vos techniques de découpe ?

J'ai tenté de réunir de nombreux trucs et astuces ainsi que des techniques de bon sens et d'organisation pour se faciliter la tâche — afin de pouvoir respecter ce délai de 30 minutes environ. Pour certains débutants de la première heure, il est hélas impossible de faire encore plus simple sans lasser les autres lecteurs. J'avais apprécié, à mon heure de toute débutante à quarante ans en 1995, un livre léger, drôle et très pratique, d'un faible investissement : 150 recettes pour cuisinières nulles, de Françoise Prévost. Il manque juste un chapitre sur « Comment faire bouillir de l'eau »... Dans cet esprit, j'ai amorcé fin 2013 une collection Spécial Jules par la publication de *Je Débute en Cuisine Nature*. Je m'y adresse aux apprentis cuisiniers de tout âge (et de tout sexe) qui n'ont jamais fait de courses.

Chaque recette est accompagnée de quelques conseils de préparation — la gastro-technie de Brillat-Savarin, nous glisse l'érudit de service. Je me permets de répéter certaines informations, puisqu'un livre de cuisine, par essence, ne se lit pas comme un roman, mais bien par miettes, en zappant.

Les noms des recettes se veulent explicites sans être de froides étiquettes de laboratoire. Vu le résultat de ma petite enquête publique auprès de lecteurs amis, j'ai résisté à l'élan poétique des cartes de restaurants lyriques : « *la petite demoiselle de la mer en chemise de nuit* » ; reste un sobre « *saumon en papillote de cresson* ».

J'ai imaginé que personne, au sein de votre table, ne souffre d'allergie particulière. Les allergiques au gluten, aux laitages de vache et

de soja, les hypoglycémiques ou les diabétiques sont souvent de grands spécialistes de la nutrition et adapteront d'eux-mêmes les recettes à leurs propres besoins et interdits.

Les recettes ne sont pas accompagnées de repères arithmétiques de calories, protéines, calcium, etc. Vous en trouverez assez dans les magazines féminins — appelés à tort ainsi puisque quelques uns de nos amis masculins en sont si friands. Je me contenterai ici d'insister sur la qualité des aliments. La nutrition moderne ne s'est-elle pas fourvoyée dans une impasse à force de vouloir décomposer la matière en petits morceaux? Les personnes absorbant un faible apport calorique ne sont pas les plus minces et les régimes les plus riches en calcium ne vous exempteront pas d'ostéoporose. Faisons confiance à l'alchimie de la nature elle-même et comptons sur la synergie des nutriments* contenus dans une alimentation naturelle, variée et complète.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 120).

La transmission du savoir culinaire au travers des générations de mères et de filles s'est effondrée : avec ce savoir, se transmettait une certaine condition féminine, c'est-à-dire une écrasante servitude. Qui donc pourrait encore revendiquer la vision d'une antique cuisinière régnant sur ses chaînes et ses chaudrons? Une nouvelle cuisine doit être conçue : émancipatrice, guérissante, humaine. Appellons-la « Cuisine Nature ».

CUISINE NATURE

C'est une cuisine qui propose des produits les plus proches de leur état original, dans des proportions et d'une qualité telles que notre corps peut encore naturellement les traiter.

La Cuisine Nature est une cuisine simple et légère, à base de produits de haute qualité nutritive, garantis sans résidus de fabrication ou de traitement (essentiellement issus de l'artisanat de qualité et de l'agriculture biologique, produits avec des techniques traditionnelles — par opposition à intensives).

En matière de bien-être et de santé préservée, elle cumule l'expérience pratique sur plusieurs dizaines d'années, sans effets secondaires, de médecins nutritionnistes tels que la doctoresse Kousmine et les bienfaits récemment démontrés du régime Crétois. On combine les bontés d'un régime semi-végétarien à l'utilité des produits frais, le moins dénaturés possible. Semi-végétarien? Quel autre nom pour une assiette à l'ancienne, qui repose sur une foison de légumes et une petite pièce de viande ou de poisson?

C'est une cuisine de la qualité, que ne renierait pas un gourmet... mais qui tient compte de l'état actuel de la distribution alimentaire et de la condition physique stressée de tout un chacun. On y cuisine des aliments proches de leur état naturel et dans des proportions utiles à la nature humaine. Sans affiliation à aucun régime trop strict, on s'attache à se nourrir selon sa propre nature et selon l'état général du moment.

QU'EST-CE QUE LA VAPEUR DOUCE ?

Les recettes de mes livres sont...

Faciles à réaliser. Aucun tour de main ne sera nécessaire, les explications se veulent très simples pour les débutants. J'ai éliminé toutes les recettes faisant appel à des fonds traditionnels comme les fonds de volaille ou de poisson. Il y a moyen d'atteindre des sommets de bonheur gustatif malgré tout.

Rapides d'exécution. Trente minutes d'attention en cuisine est un maximum. Des recettes peuvent paraître plus longues, mais elles seront préparées le matin pour le soir sans trop perdre de saveur, ou feront appel au surgélateur ou aux réserves en cas exceptionnel. Pas de sachets-minute miracles et laissons la polémique sur le micro-ondes de côté, dans l'ombre.

Savoureuses. Diététique a trop souvent rimé avec grise mine. Or, les recettes santé n'impliquent pas que l'on se contraigne. Quelle joie d'entendre la famille ou les amis s'exclamer : « oh la belle bleue ! » ou se taire religieusement en dégustant une assiette pourtant dite alternative, si différente de ce que nous connaissions. C'est probablement la saveur qui vaincra la résistance au changement de certains de nos proches et qui les séduira.

Saines. Elles sont surtout propices à la santé et, partant, à la vitalité. En respectant les suggestions de la Cuisine Nature, nous nous garantirons un terrain propice à nous défendre face aux agressions multiples de la vie de tous les jours, que ce soit le stress, la pollution ou la fatigue.



“ Vous connaissez les principes de préservation des valeurs nutritives des aliments lorsque vous les lavez, les parez et les coupez. La cuisson à la vapeur douce va parfaire ce respect des aliments.

C'est une erreur courante que de confondre la cuisson-vapeur, qui est une méthode douce, avec la cuisson sous pression violente en marmite à pression (connue aussi sous l'appellation réservée "cocotte-minute"). En poussant les aliments à des températures extrêmes, cette dernière les dénature. Ils n'ont d'ailleurs plus grand goût après ce traitement et doivent être nappés d'habiles sauces.

Les légumes vous donneront le meilleur d'eux-mêmes en cuisson-vapeur. Les poissons, les volailles et les œufs se prêtent aussi très bien à ce mode de cuisson. Certains grands cuisiniers tirent encore mieux parti de la vapeur : le chef-coq Jacques Manière démontrait les saveurs subtiles d'un rôti d'agneau à la vapeur, par exemple (dans *Le grand livre de la cuisine à la vapeur*, éditions Denoël, 1985 ou éditions de poche Marabout.) Osons, osons !

Tous les utilisateurs de cuisiniers à vapeur vous le diront : après quelques semaines d'utilisation, vous devriez déjà vous sentir plus légers, le foie soulagé, les maux de tête réduits, la digestion allégée. Vous-mêmes et vos proches diminuerez naturellement et graduellement les sauces et autres déguisements de la médiocrité, puisque les saveurs retrouvées des aliments vrais vous combleront.

Grâce à la vapeur, vous réduirez aussi le volume de vaisselle de casseroles, puisque tout peut cuire en même temps dans l'un ou l'autre des paniers perforés de votre cuisinier à vapeur.

Certains appareils sont maintenant équipés de compartiments séparés à l'intérieur d'un même panier, pour éviter que les aliments ne se mélangent lors de la cuisson.