

# 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.