

## PLANNING DU JOUR P

Le planning du jour P diffère ici très peu de celui qui a été exposé dans *Je Débute en Cuisine Nature*. Le principe : consacrez deux heures de votre temps par semaine ou par dizaine de jours pour préparer les bases qui seront utiles à la cuisine d'assemblage nature que vous pratiquerez désormais. Les Jules nantis feront préparer ces bases par une aide extérieure. Il est essentiel de disposer de la majorité des ingrédients tout prêts, sinon on a vite fait de retomber dans le sous-vide prémâché. Le jour qui vous convient, squattez la cuisine et...

- \* Cuisinez des potages en triple dose, congelez-les. Ils viendront bien à point les jours de presse.
- \* Préparez une *Vinaigrette/Citronnette* (p. 103) pour dix jours. Préparez une mayonnaise pour quatre jours. À conserver au réfrigérateur, bien sûr.
- \* Cuisez une douzaine d'œufs durs. Conservez-les au réfrigérateur.
- \* Cuisez au four doux les quasi-charcuteries: filet mignon, carbonnades, rosbif, etc. Conservez-les au réfrigérateur, sur une assiette.
- \* Préparez un Gravlax (saumon cru macéré) qui conservera cinq jours au réfrigérateur (p. 44).
- \* Préparez un mélange d'amandes et d'autres noix, concassées, à saupoudrer sur les salades ou les crèmes du matin.
- \* Si vous en êtes adepte, cuisez du *Bouillon de Poule* maison.
- \* Émincez\* l'équivalent d'une louche d'oignons ou d'échalotes. Conservez-les sous huile. Cela vous fait gagner un temps appréciable lors de la réalisation d'une recette au wok, d'un fond de potage, si vous n'êtes pas un pur crudiste. Encore plus pratique : faites-les suer\* ou blondir à la poêle.

En illustration, suivez au quotidien le plan de la *Jules* pressée que je suis. J'ai toujours au frais quelques quasi-charcuteries\* maison, une vinaigrette maison pour la semaine, du riz et du quinoa cuit, ainsi que du tout bon pain.

Les céréales déjà cuites comme le riz et le quinoa conservent leurs qualités plusieurs jours au frais. J'en refais une provision tous les cinq jours. Je dispose aussi d'un tout bon pain au levain, que je garde dix jours; et de biscottes de sarrasin.

Je cuis souvent un peu trop de légumes frais le soir pour pouvoir les intégrer dans un pique-nique du lendemain. Je ne les garde jamais plus d'un jour, sauf s'ils sont conservés sous huile. Pour une salade exquisite, je n'ai qu'à ajouter un petit légume cru râpé, des graines germées si j'en ai et un peu de l'animal cuit en douceur qui n'attend que ce moment pour réaliser mon bonheur.

Dans l'optique de paix des ménages réunissant un omnivore et un semi-végétarien, ces quasi-charcuteries sont un atout idéal. Prenons l'exemple d'un plat au wok à deux variables. Je fais revenir du riz et des petits légumes au wok, dans du curry. Chaque convive ajoute en fin de cuisson : des lamelles de bœuf cuites au four doux pour l'un, des noix de cajou pour l'autre. Paix dans un ménage carné-végé!

Illustration d'un bouillon à la chinoise aux carbonnades de bœuf qui me permet d'improviser une dinette en soliste.. Je dispose au frais de *Bouillon de Volaille* maison (p. 123) et de quelques *Carbonnades en quasi-charcuteries* (p. 82).

Je réchauffe le bouillon, dans lequel je laisse cuire quelques dés de tomates épépinées et quelques lanières d'épinards frais. Je taille les carbonnades en lanières fines (dans le contresens des fibres, pour garder la tendreté). Je les dépose dans un bol avec un peu de jus de citron et de la sauce soja (pour faire chinois...). Je verse dessus le bouillon très chaud. Je ne rajoute pas les lanières dans le bouillon lors de la cuisson car, portée à de si hautes températures, la viande redeviendrait la classique carbonnade coriace.

☺ Je compose une sauce Citronnette pour une semaine en multipliant les doses de la recette originale. Je la conserve dans un récipient en verre au réfrigérateur.