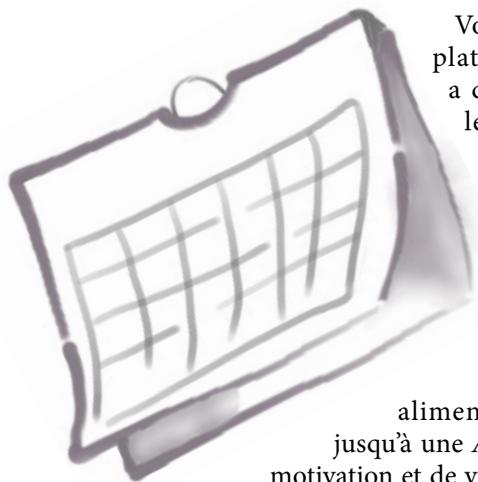


JOUR P DU PLANNING MINI-MAX



Vous voulez vous défaire de l'habitude des plats préparés, si faciles, qui font qu'il n'y a qu'à ouvrir le réfrigérateur et à tendre le bras pour se sustenter. Une solution : les concocter vous-même une fois par semaine. Le reste du temps, vous fonctionnerez en cuisine d'assemblage comme avant, mais les produits seront de toute première qualité, propres à vous requinquer... enfin !

J'envisage deux phases dans la transition alimentaire depuis le Grand N'importe Quoi jusqu'à une *Assiette ressourçante*, en fonction de votre motivation et de votre degré d'expertise. J'ai conçu le « *Cycle nature* », dans ce tome, où le Jules qui débute en cuisine s'investit en cuisine nature petit à petit. C'est une prouesse de trouver le temps de cuisiner pour soi, en ces périodes où nous sommes poussés à courir malgré nous, où une activité chasse l'autre. Ne nous mettons pas trop de pression et commençons en douceur. En *Cycle nature*, novice, vous pratiquerez la *Cuisine nature* à base de produits à peine manufacturés : vous achèterez du poulet rôti, des oignons émincés en surgelé, des aromates congelés, des légumes de quatrième gamme*, prédécoupés, sous vide. Petit à petit, l'amour de la cuisine et du bon produit faisant son nid, vous deviendrez un cuisinier averti : averti des astuces culinaires, mais aussi averti des papilles et de la verticalité que vit un organisme enfin ressourcé par des nourritures vraies. Vous passerez alors en *Cycle Ressourçant*.

Deux stades : le *Cycle nature* pour le tout début, tel que je le conjugue dans ce tome-ci. Le *Cycle Ressourçant*, que vous pratiquerez quand vous aurez quelques heures de cuisine dans les pattes, est détaillé dans les vade-mecums (p. 125).

Découvrez progressivement cette nouvelle approche : picorez dans le planning qui suit ce qui peut vous convenir ici et maintenant. Vous rajouterez de nouvelles recettes régulièrement. En quelques mois, votre petit boulot du *planning Mini-max* vous offrira un réfrigérateur plein de délicieuses bases pour vos improvisations de la semaine.

Quand vous rentrez des courses, procédez comme suit. Comptez une heure d'activité réelle en cuisine. Prévoyez de rester deux heures proche de la cuisine, pour surveiller ce qui se fait tout seul (comme le bouillon ou les quasi-charcuteries). Un tableau synoptique (p. 52) expose le déroulement en une seule page.

1 • Cuire le bouillon -14h. Lancez la cuisson du Bouillon de poulet hebdomadaire (p. 71). Cela va durer deux heures minimum, mais sans surveillance. Laissez ensuite refroidir le Bouillon en casserole quelques heures avant de le transvaser dans un récipient plastique. Vous

le conserverez une semaine au réfrigérateur ou trois mois au congélateur. Vous l'emploierez en base de potage, comme je propose de le faire pour la *Soupe de courgettes* (p. 66); ou vous le dégusterez tel quel, avec quelques ajouts de dernière minute, comme des jeunes épinards, des tomates cerise et du basilic. Vous l'utiliserez aussi pour cuire le riz et le quinoa de vos provisions.

