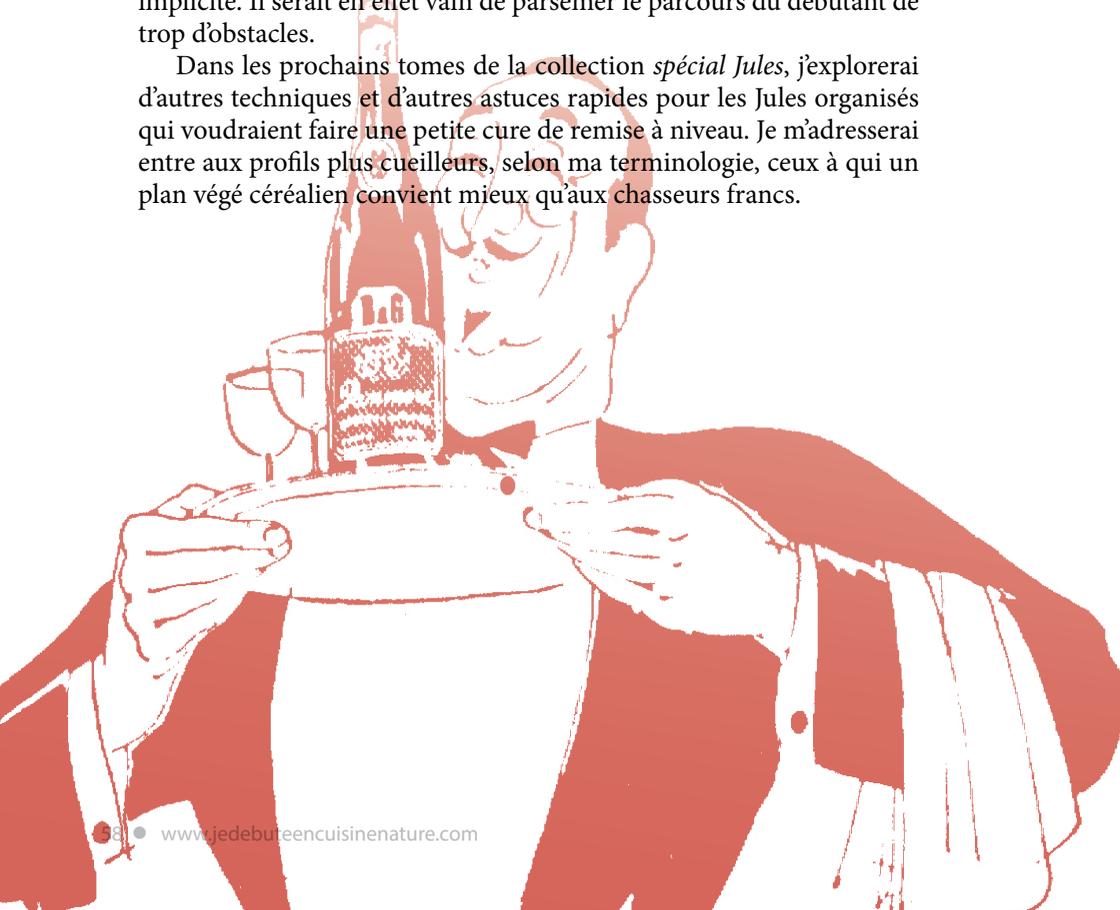


DANS UN MOIS, DANS UN AN...

Bientôt, vous vous sentirez comme un poisson dans l'eau en cuisine. Vous improviserez comme un pro. Vous bavarderez même avec les copains en cuisinant : prouesse par rapport aux premiers jours, où vous étiez concentré, le nez dans le livre de recettes. Vous n'aurez plus aucun frein technique pour confectionner des plats qui vous semblaient irréalisables. Vous ferez les courses les yeux fermés. Enfin ! Que du bonheur...

La quasi-totalité des recettes de ce tome sont proposées en versions pauvres en farineux, ou carrément exemptes de céréales. Je pense ici aux mangeurs dont le profil métabolique s'accommode mal de nos excès actuels de glucides. C'est l'option que privilégie la paléonutrition, le truc des mecs d'aujourd'hui. Cet allègement en farineux n'est pas imposé, c'est implicite. Il serait en effet vain de parsemer le parcours du débutant de trop d'obstacles.

Dans les prochains tomes de la collection *spécial Jules*, j'explorerai d'autres techniques et d'autres astuces rapides pour les Jules organisés qui voudraient faire une petite cure de remise à niveau. Je m'adresserai entre aux profils plus cueilleurs, selon ma terminologie, ceux à qui un plan végé céréalien convient mieux qu'aux chasseurs francs.





Pour les **chasseurs**, on continuera avec *Primal-paléo* sur les bases de ce tome-ci, à la différence près qu'on cuisinera sans farineux aucun et sans recours aux produits de dépannage. Hé oui, nourritures vraies obligent !

On y verra des recettes pratiques, détaillées, chronométrées, d'autres menus et d'autres tableaux pratiques.

Mes Recettes Antifatigue cible au principal les recettes de poissons, de viandes et de volailles en cuissons douces ou en hypocuisson*. Les recettes sont sans gluten et sans laitage et s'adressent aussi aux profils plus aptes à manger omnivore.

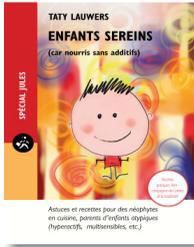


Un Jules en cuisine végé ou *Tartes végé pour les Jules* s'adressent plus particulièrement aux Jules de profil végé, cas plus courant chez les **cueilleurs**.

J'y exposerai plus de variantes de préparation de légumes (gratins, clafoutis, flans, etc.), d'autres sources de céréales (orge, épeautre, etc.), comment cuire et accommoder les légumineuses. J'y reprends aussi les bases théoriques d'un plan végé équilibré, fondé sur des siècles d'expériences.

Oui, vous m'avez bien compris: « *et non fondé sur des intentions louables mais peu avérées* ».

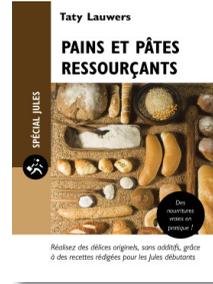




Mes Nerfs en paix (les recettes) est l'opus utile aux parents d'enfants hyperactifs ou nerveux, qui seraient des Jules en cuisine. Pressés, on s'en doute dans le contexte de la vie moderne. Fatigués, on s'en doute vu la nervosité des petits...

Et enfin, le Jules qui a compris l'essence des nourritures vraies et qui veut se réapproprier sa cuisine découvrira les bases simples pour faire son pain, ses viennoiseries, ses pâtes sans grand tour de main, sans dépenses particulières, dans *Pain et pâtes ressourçants*.

Prenez votre temps pour découvrir l'approche en douceur de ce beau monde par cette collection ciblée *Jules*. Équipé des quelques techniques de base que vous y aurez glanées, vous vous approprierez le reste de ce nouveau territoire au travers des innombrables recettes que vous trouverez en bibliothèque classique ou sur le ouaibe. Je pense à un auteur très fun et décontracté, très Jules : *Jamie Oliver*, qu'il ne faut plus présenter dans le monde culinaire. Pratiquez ses recettes en mode « nourritures vraies », le tour sera joué. J'ai conçu les vade-mecums courts et pratiques comme *Le planning Mini-max* pour ces cas de figure, où le cuisinier n'a besoin que de quelques notions de base. Pour le reste, il se passe volontiers de mon frais babil et s'inspire chez *Oliver & Cie*.



Si, cependant, vous accrochez à mon refrain du Jules pressé, parfois fauché, vous aimerez peut-être parcourir le reste de ma collection *Cuisine nature* (p. 125). Les livres compagnons seraient :

- * *Fruits de la vie* pour les jus de légumes et de fruits frais à l'extracteur multifonctions ou à la centrifugeuse, les caviars végétaux, etc.
- * *Cuisine nature... à Toute Vapeur* pour les plats à la vapeur conçus pour les personnes pressées
- * ou *Petits matins ressourçants* pour découvrir comment décliner les petits déjeuners classiques en nourritures vraies et les adapter au profil de chacun, à son état organique actuel.