

# LES BASES EN CUISINE SAINES, POUR TOUS LES PROFILS

Au-delà des querelles de clocher en nutrition (vegan, végé doux, paléo, cétogénique et j' en passe), revenons aux fondamentaux qui ont fait leurs preuves depuis des centaines d'années. Prenons le temps de découvrir pas à pas ce que peut être une cuisine saine, nourricière, qui vous verticalisera. Vous ne pourrez que vous faire du bien en procédant en douceur.

Ci-après je décline les axes de travail pour un novice. Ce simple graphique résume les longs traités naturopathiques qui ont peut-être freiné vos élans jusqu'ici. Je classe les critères selon leur importance à mes yeux. Modifiez-les dans l'ordre exposé — ou pas — en approchant chaque critère à votre rythme : un nouveau pas par semaine ou par trimestre. Ne vous fouettez pas pour avancer, c'est contre-productif. L'essentiel est de pouvoir tenir la distance, en souplesse.

Le cycle nature et le cycle ressourçant sont les deux modules que j'explore en cuisine minimale du Jules pressé Le même périple est décliné en cycle ressourçant à l'intention des initiés dans le vade-mecum *La cuisine au naturel premiers pas et kit de survie* (p. 125).

TROIS CLEFS EN NUTRITION. Quels repères garder à l'esprit lorsque vous prenez votre envol ? Je réduis les principes à trois. Avouez que c'est bien peu à retenir.

1. Mangez en modération mais mangez de tout, sans exclusion.
2. Choisissez des aliments denses au plan nutritionnel et pauvres en antinutriments, ces aliments que j'appelle les « nourritures vraies ».
3. Variez de jour en jour, en particulier les sources de protéines et de farineux. Pratiquez de courtes pauses de drainage (les cures de saison).

**1**  
Priorité aux aliments  
non triturés

**2**  
Essence des  
oligo-éléments,  
des sels  
minéraux

**3**  
Cuissons  
respectueuses

**4**  
Rôle crucial des  
acides gras

**5**  
Mollo sur les  
farineux

**7**  
Puissance de la  
biodiversité

**6**  
Boissons douces  
au cœur