

TATY LAUWERS

Je débute en cuisine nature

SPÉCIAL JULES



*Stratégie, planning et recettes pour organiser
une assiette ressourçante en un clin d'œil*

Repères

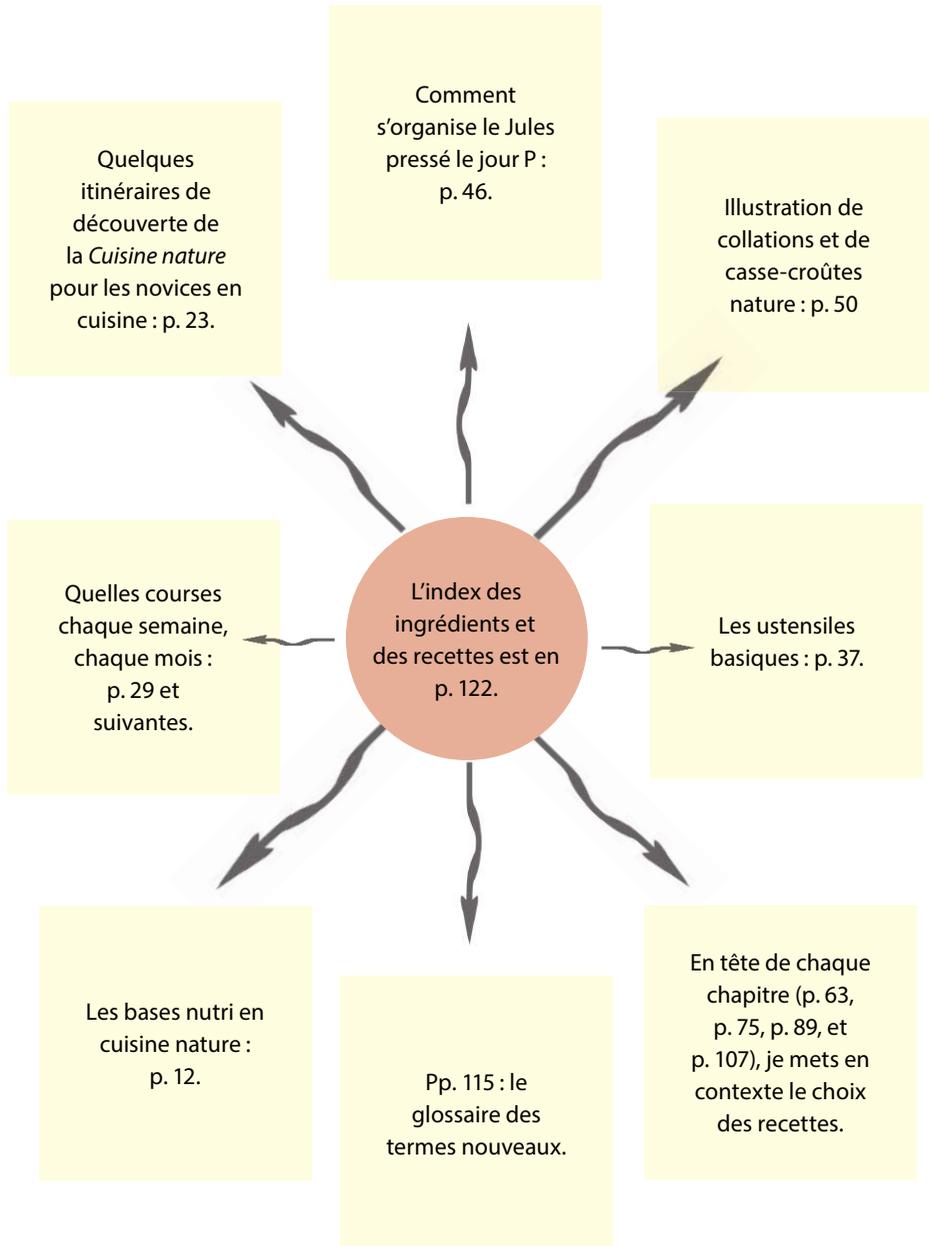


TABLE DES MATIÈRES

6 INTRODUCTION

11 LES BASES EN CUISINE NATURE

- Les bases en cuisine saine, pour tous les profils 12
- Cinq itinéraires pour un néophyte 23
- Des menus pour commencer 26
- Liste des courses hebdomadaires 29
- Panier mensuel 35
- Gérer les outils de base 37
- Maîtriser les légumes 39

45 UN JULES PRESSÉ QUI S'ORGANISE... LE PLANNING MINI-MAX

- Jour P du Planning Mini-max 46
- Tableau synoptique - Le planning mini-max en cycle nature 52
- Des collations au naturel 54

63 POTAGES

- Soupe de courgettes protéinée crémeuse 66
- Crème de tomates au pesto 68
- Potage de brocolis et de Champignons 69
- Soupe miso à la Japonaise 70
- Bouillon de poulet à l'ancienne 71

75 LÉGUMES ET FARINEUX

- Tomates provençales (au four) 78
- Antipasti de légumes rôtis au four 79
- Carottes au cumin à L'étouffée 82
- Endives braisées (chicons) 82
- Jardinière de légumes et noix de cajou au wok 83
- Salade grecque à la fête 84

Riz basmati parfait 86
Quinoa au bouillon 87
Pommes de terre 87

89 VIANDE, VOLAILLE, POISSON

Poulet curry au lait de coco (au wok) 93
Sauté de porc aux légumes (au wok) 95
Magret en hypocuisson 96
Filet de dinde double cuisson au four 97
Quelques durées d'hypocuissons au four électrique 98
Œufs coque, mollets, durs, brouillés 99
Scampis poêlés à l'ail 100
Salade de thon en boîte 101
Pavé de saumon poêlé à l'unilatérale 102
Dorade au grill 103
Rôti de porc en hypocuisson 104

107 SAUCES

Sauce citronnette 108
Sauce Hollandaise minute 109
Sauce Béchamel 110
Sauce Mi-Mi au miel 111
Coulis de tomates maison 112

114 GLOSSAIRE

121 INDEX

124 CATALOGUE ALADDIN - LES TOPOS

INTRODUCTION

Manger n'importe quoi, c'est devenir n'importe quoi, avec un tonus qui fout le camp et un look qui s'effiloche. Cela, vous le savez... Tout le monde le sait. Il n'empêche : vous êtes illettré en cuisine nature, voire empêché momentanément. Que manque-t-il pour commencer ? La case départ, tout simplement. Un point d'entrée sous la forme de recettes vraiment faciles à réaliser, inratables pour le type qui n'y connaît rien comme pour celui qui se gère en solo et qui pourrait si rapidement renoncer.

J'ouvre ici votre horizon culinaire vers des pratiques quotidiennes qui, petit à petit, installent sans à-coups une stratégie ressourçante. Personne n'a trop d'heures à perdre pour bricoler dans sa cuisine. Un soupçon de bon sens, deux doigts de planning, un chouïa de discipline et on y est.

Revenons à l'essentiel. Ni chef étoilé, ni repentis contrits ! Vous pouvez vous débrouiller seul sans sombrer dans le néfaste-food. Grâce à mes techniques de bon sens, vous pourrez faire face à tout imprévu, en king de l'impro, gérant la petite fringale comme le retour aux petites heures. Finie la morne mal-bouffe.

« Manger sain » est une notion très vague aujourd'hui. Comment choisir entre les végétaliens qui ne jurent que par l'assiette riz-légumes-algues et les nutrithérapeutes qui adjuvantent notre Grand N'importe Quoi de moult compléments alimentaires ? Je me pose en courtière en régimes. Le choix est vaste dans la dizaine de modes alimentaires possibles, selon les morphologies et les historiques particuliers, depuis le pur carnivore jusqu'au semi-végétarien à la crétoise. Quel en est le dénominateur commun ? Des nourritures originelles, non fabriquées, non trafiquées. C'est le premier pas dans toute réforme de bon sens. Petite attention spéciale : en vue du ressourcement, j'ai revu en plus protéiné les recettes de ce tome, comparé à ce qui se fait dans les ouvrages naturels en général, y compris dans mes propres livres de la collection *Cuisine nature*. En effet, dans de nombreux topos (mes opus plus théoriques), j'invite à pratiquer des cures de remise à niveau qui sont pour la moitié d'entre elles plus riches en protéines que les plans habituels. Ces recettes-ci s'intègrent dans une *Assiette ressourçante de l'omnivore*, celle-là même que je décris dans le topo *Nourritures Vraies*; ainsi que dans quelques cures de mes autres topos, comme *Retour au calme*, *Retour à soi*, *Décrochez-des-Sucres* ou *Nouvelle flore*. Des cures ? Eh oui ! Parfois, il faut sortir le grand jeu et se rebooster par une petite cure de quinze jours, car les nourritures vraies



C'est quoi un Jules ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. Je suis passée par ces trois catégories. C'est ainsi que je peux communiquer mes trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles.

 Vous êtes vraiment pressé, mais alors là, très pressé ? Ne lisez que les pages en couleur : les quatre têtes de chapitre et les six recettes phares.

ne suffisent même plus à se relancer, tant on s'est insidieusement entartré le système à coup de retraitements industriels. La réussite de ces cures dépend de la qualité intrinsèque des aliments, ce qui implique que vous cuisiniez au moins un peu. Raison d'être de cet opus pratique en cuisine.

Pour la bonne forme je résumerai les bases minimales en cuisine nature : la qualité des aliments de base (p. 14), des graisses (p. 18), des cuissons (p. 15) ainsi que la modération en farineux (p. 21), modération essentielle pour bien des mangeurs. Vous adapterez ces bases au mode alimentaire qui a vos faveurs pour l'instant.

Le pivot de ce livre pour un Jules : le *planning Mini-max* (p. 46). Le principe : consacrez deux heures hebdomadaires à faire les courses et à préparer les bases essentielles. Par la suite, la réalisation des recettes ne vous prendra plus que quelques minutes. Les casse-croûtes ressourçants se réaliseront illico presto par simple assemblage de bases existantes prévues que vous avez prévues à cet effet.

P. 23, je suggère cinq itinéraires de découverte pour les Jules qui n'auraient jamais cuisiné ni fait de courses. Ces pistes balisées les rebrancheront nature via l'*Assiette ressourçante* en un mois ou en douze, c'est selon.

Des menus sont proposés p. 26. Un glossaire est exposé p. 115. J'y reprends tous les termes marqués d'un astérisque dans les textes. Le cuisinier en herbe utilisera avec profit la liste des courses hebdomadaires et mensuelles p. 29 et p. 35; le tableau des outils de base p. 37 et/ou les techniques de conservation des végétaux

p. 39 et suivantes. L'un ou l'autre pour commencer, car en noviciat, on n'encaisse la nouveauté que par à-coups.

Nous ne découvrirons ici que peu de nouveautés à la fois : trois techniques et trois outils (cuire à la poêle ou au wok, à l'étouffée en casserole, au four en hypocuisson). La cuisson à la vapeur douce, si essentielle à la réussite d'un néophyte, sera présentée dans *Primal-paléo*, un des livres suivants de la collection « Spécial Jules ». Qui trop embrasse rate le train, dit la boutade.

J'ai choisi des recettes très basiques pour un départ en cuisine. Certaines recettes sont communes à l'un ou l'autre de mes livres pratiques. C'est le cas de certaines sauces, qui sont ici rédigées différemment et présentées dans un contexte « pressé peu passionné ». Vos amis fines fourchettes seront surpris de quelques astuces et de quelques omissions culinaires. C'est voulu dans un but de pédagogie de la réussite : le minimum de freins techniques.

Dans une même idée de premiers pas, j'ai envisagé que vous pratiquiez un *Cycle nature* du débutant, où vous pourrez cuisiner à partir d'ingrédients de quatrième gamme, déjà préparés, prêts à cuire. Hauts cris de mes amis naturos. Erreur ! C'est grâce à cette introduction facilitée aux nourritures vraies que vous en viendrez en douceur, pas à pas, à l'*Assiette ressourçante*. Vous n'échangerez plus trois barils de guacamole contre celui que vous saurez désormais préparer mieux que quiconque.



En route pour une première découverte de la cuisine dans sa version nature, sans chichi.



LES BASES EN CUISINE NATURE

Survolons ici les bases en cuisine saine en 7 étapes (p. 12), pour tous les profils qu'ils soient omnivores tendance paléo ou végé tendance Indienne. On verra en particulier la qualité des cuissons (p. 15), le choix des matières grasses (p. 18), le principe des nourritures vraies et de l'écoute de soi (p. 13). J'envisage quelques itinéraires de découverte possibles pour les débutants totaux en cuisine (p. 23). J'illustre l'une de ces pistes par des idées de menus pour quinze jours (p. 26), basées sur le principe du *planning Mini-Max*.

Les paniers hebdomadaire et mensuel sont exposés p. 29 et p. 35.

Pour réussir les recettes de ce tome, il faut au minimum disposer des ustensiles de base, détaillés et représentés en illustrations p. 37.

Je récapitule comment préparer les légumes p. 39.

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



Votre cuisine est le dernier maillon de la chaîne de qualité : achetez les produits les plus bruts et accommodez-les dans le respect de l'aliment. Il vous suffira d'une ou deux heures le week-end pour vous préparer une semaine de bonheur serein si vous suivez le *Planning Mini-max* (p. 46). Si vous manquez de temps ou de talent culinaire, faites réaliser vos bases de la semaine par une personne de confiance qui les confectionnera en qualité, selon vos propres recettes à base de produits intègres et sains. Achetez des produits de provenance biologique garantie si vous ne disposez ni du temps ni de l'espace pour les produire vous-même. La règle : les aliments frais peuvent s'acheter en tout-venant tant que vous n'êtes pas *full power* en nourritures vraies. Dès que vous achetez des aliments sous forme préparée, tâchez qu'ils soient bio.

CINQ ITINÉRAIRES POUR UN NÉOPHYTE

1 Ne vous compliquez pas l'apprentissage. Choisissez dans ce livre six recettes qui vous plaisent. Toutes sont à la portée d'un débutant. Vous hésitez ? Je vous convie à suivre l'itinéraire balisé qui suit. Explorez une nouvelle recette chaque semaine. En dix semaines d'apprentissage de cuisine, vous serez paré pour de grandes aventures.

Ma proposition d'itinéraire. Vous devriez savoir au moins :

- cuire des œufs (des œufs mollets, coque, brouillés ou durs (p. 99)
- préparer un potage; je propose la *Soupe de courgettes protéinée crémeuse sans crème* (p. 66)
- cuisiner des légumes comme des *Carottes au cumin à l'étouffée* (p. 82) ou des *Antipasti de légumesbraisés au four* (p. 79)
- concocter une salade mixte de casse-croûte (p. 50)
- poêler une viande ou un poisson (le *Pavé de saumon* p. 102),
- préparer un plat au wok ou à la poêle (le *Poulet curry* p. 93)
- cuire un poisson au grill (la *Dorade* p. 103)
- réaliser une sauce simple (comme une *Vinaigrette* p. 108).

La découverte des cuissons au four à basse température est, pour moi, un must pour un novice (le *Magret en hypocuisson* p. 96), tout comme l'est l'apprentissage du *Bouillon de poulet Maison* (p. 71).

Bien que les bibliothèques familiales soient souvent riches en livres de cuisine, un ménage tourne en réalité avec cinq ou six recettes.

2 Une autre piste pour débiter ? Vous pourriez aussi choisir de calquer votre menu sur celui que je suggère p. 26, ainsi que sur les variantes proposées sur le site (la liste des courses détaillée y est même prévue par semaine, selon les saisons). Ces menus sont conçus pour des Jules pressés, sans connaissance en cuisine et sans volonté gastronomique particulière. Le Jules type n'est pas rebuté de manger deux ou trois fois le même plat d'affilée si le prix en est une belle économie de temps en cuisine. Je prévois dans le menu de la page suivante que le soliste cuise double dose au repas du soir et qu'il utilise les restes en casse-croûte le lendemain.

Dans les menus, j'ai condensé ces recettes sur quinze jours, mais l'apprentissage de ces nouveautés s'étalera probablement sur six semaines à six mois. Ces menus sont par ailleurs fictifs. Ils servent d'illustration à mon propos. Fictifs ? Ben oui, personne ne mange de manière si planifiée, voyons !

Parfois, il est plus confortable au début de suivre des menus préétablis, pendant quelques semaines.

Je n'envisage pas de petit déjeuner et de collation. Comme ce ne sont pas des plats cuisinés, ils ne demandent pas vraiment d'accompagnement technique. Par ailleurs, tous les mangeurs ne sont pas ressourcés par un repas consommé si tôt le matin; certains préféreront un bon casse-dalle roboratif à midi.

3 Autre solution de l'explorateur. Lancez-vous dans la confection de la première recette de chaque chapitre : depuis le potage jusqu'aux sauces. La première semaine, vous vous essaieriez chaque jour à une nouvelle recette facile : lundi une soupe de courgettes, mardi des tomates à la provençale, mercredi du poulet curry au wok, jeudi une sauce vinaigrette. En six semaines, à raison de quatre recettes hebdomadaires, vous maîtriserez plus de vingt recettes de base, tremplins à votre créativité future. Moins de deux mois pour découvrir un tel champ d'investigation, avouez que ce n'est pas long.

4 Le Jules pressé au carré. se limitera aux pages en couleur. Il lira les têtes de chaque chapitre, repérées par de larges bandeaux en couleur (p. 63, p. 75, p. 89, et p. 107). J'y expose en contexte les raisons pour lesquelles j'ai choisi ces recettes, sur le plan de l'apprentissage autant que sur le plan nutritionnel. Il concentrera ses efforts sur les six recettes identifiées en couleurs : le *Bouillon*, p. 71, les *Antipasti au four*, p. 79, deux poissons (poêlé et au grill, p. 102), deux sauces faciles et exquises, l'une froide et l'autre chaude, l'une à l'huile et l'autre au beurre, p. 108. Que de variété pour un début de tour de piste...

Ne choisir que les six recettes, en fond de page pleine couleur, et les maîtriser.

5 En cercle d'amis. Et enfin, quoi de plus plaisant que d'apprendre en groupe ? Réunissez quelques copains pour une soirée découverte ou inscrivez-vous à un atelier de cuisine nature ciblé Jules. Vous vous réconcilierez avec les casseroles après avoir concocté ensemble ces plats simples, après avoir ri de vos ratages et vous être réjouis de vos prouesses, entre camarades. Des idées de stage et de groupe sur mon site www.taty.be



PANIER MENSUEL

Le reste de la ration s'achète moins souvent, parfois tous les deux mois, car ces produits se conservent longtemps. Seule matière grasse à renouveler une fois par mois : le beurre fermier. Presque tous les ingrédients de cette page se conservent en placard ou au congélo. Les ingrédients sont exposés par rayon.

- des citrons et des fruits frais de saison (à conserver en corbeille)
- des avocats bio Haas (à conserver en corbeille)
- 1 kg de pommes de terre
- des oignons, des échalotes, des têtes d'ail
- des olives bio en saumure, du gingembre en racine et de la citronnelle en bâtons (à conserver au réfrigérateur)
- des oléagineuses* entières ou en purée pour les collations improvisées ou pour les petits déjeuners : graines de sésame ou tahin (purée de sésame), des amandes entières ou en purée, des graines de tournesol, des cerneaux de noix, des pignons de pin, des pistaches, des noix de cajou, des noix du Brésil¹
- 1 litre d'huile d'olive BIO ou dont vous connaissez le producteur
- 1 kg de graisse de coco impérativement en BIO
- 1 litre d'huile de colza² VPPF BIO (à conserver au réfrigérateur)
- du lait ou de la crème de coco en bio
- des aides d'assaisonnement : du bouillon de légumes en poudre ou en pâte BIO, du sel marin, de la sauce soja BIO (tamari ou shoyu), de la pâte miso BIO, de la sauce anglaise, du gomasio*

¹ Les cacahuètes sont des légumineuses. N'en consommez pas autant que des oléagineuses comme les noix.

² Lorsque vous serez un cuisinier averti, vous élargirez la palette d'huiles à d'autres sources.

³ Ces doses vous semblent élevées ? En cuisine ressourçante, on évalue la consommation minimale de matière grasse ajoutée (pour moitié beurre ou coco, pour moitié huile végétale) à 6 cuill. s. par personne et par jour. J'ai décompté quelques repas à l'extérieur et multiplié cette dose quotidienne par 25 jours.

⁴ L'huile de coco ne doit pas être vierge première pression à froid pour être un remède. La marque Marma (en Belgique) vend de l'excellente huile de coco non vierge à 12 € le kilo. Bientôt en France ?

- du poisson en boîte BIO : maquereaux et sardines à l'huile; thon en saumure; foie de morue
- des épices et des condiments séchés, qui se conservent longtemps en placard en pot hermétiquement fermé : herbes de Provence, poudre de gingembre, curry, paprika, cannelle en poudre, laurier, clou de girofle, des cornichons, des câpres, du poivre en grains
- des tomates pelées entières ou déjà moulignées en coulis (passata)
- du miel artisanal, non pasteurisé; si possible bio
- de la poudre de cacao non sucré
- 500 g de riz blanc basmati ou (semi-)complet bio,
- 500 g de quinoa
- des galettes de riz ou de sarrasin bio
- farine de riz (pour une éventuelle Béchamel)
- une miché de tout bon pain BIO (pour certains petits déjeuners)
- 500 g de flocons d'avoine (pour le matin ou pour lier les potages)
- des baies congelées, pour les petits déjeuners ou les desserts tonus

Commes nous sommes en *Cycle nature*, vous achèterez au rayon surgelé

- des oignons émincés
- du persil plat
- des légumes prêts à cuire, sans sauce : petits pois, haricots verts, brocolis
- des poissons ou des scampis surgelés

GÉRER LES OUTILS DE BASE

Donnez-vous les moyens de la réussite : commencez par vérifier si vous disposez des bons ustensiles pour travailler vite et bien. Les recettes de ce tome sont conçues avec les outils basiques ci-après, généralement présents dans toutes les cuisines.

La base existante dans toute cuisine :

- * une casserole*¹ de contenance de deux litres, en inox 10/18 (plus solide, ce fond se nettoie facilement lorsqu'on y brûle des aliments par mégarde), une autre de huit litres ou plus (pour la cuisson des pâtes ou du Bouillon maison),
- * une poêle de 15 centimètres de diamètre à double fond, en inox 10/18 (on n'utilise pas de poêle à revêtement anti-adhésif en *Cuisine nature*, tout comme on évite la cuisson ou le réchauffage au micro-ondes),
- * des récipients en plastique avec couvercle,
- * un saladier et des bols pour les préparations,
- * un plat à four en faïence* (on peut dans bien des recettes utiliser la tôle du four, en la chemisant de papier sulfurisé),
- * une passoire fine pour égoutter, qui peut remplacer dans un premier temps le chinois*,
- * une louche (classique : contenance ¼ litre),
- * une écumoire,
- * une planche à découper,
- * un petit couteau fin et un long couteau à viande, bien affûtés,
- * une cuiller en bois,



louche



écumoire

^{*1} Je n'emploie que deux termes pour les récipients de cuisson : casserole pour un contenant à bord haut et couvercle; poêle pour un ustensile plat à bord bas et à long manche. Cela épargne au novice de faire le tri sémantique entre poêle, poêlon, sauteuse, marmite, casserole, cocotte, faitout, etc.

- * un poivrier (en rayon épices, le poivre en grains est souvent vendu avec poivrier incorporé),
- * une essoreuse à laitue,
- * un économiseur ou éplucheur-légumes,
- * une râpe multi-grilles — elles se trouvent dans tous les rayons ménagers,
- * un mixeur-plongeur,

Ajouter ensuite :

- * un wok avec couvercle et grille vapeur. Compter 100 € pour un wok en inox 10/18 de qualité. S'il est fourni avec une grille, vous pourrez y cuire des légumes à la vapeur douce ou y réchauffer des petits plats.

À acheter régulièrement :

- * des sachets plastique à fermeture (pour congeler),
- * du papier sulfurisé* (ou papier à cuisson).



essoreuse à laitue



économiseur ou éplucheur à légumes - deux variantes (pour peler les légumes ou les tailler en lamelles fines)



râpe classique à multigrilles (grille fine pour parmesan, grille moyenne ou grosse pour râper des



mixeur-plongeur (pour mouliner les potages, e. a.) et réussir les mayonnaises et les sauces hollandaises.



wok avec grille vapeur



L'antique moulin légumes manuel. Cet outil est laborieux à utiliser et à nettoyer. J'imagine peu de Jules enclins à l'utiliser.



On commence simple. Dans les tomes suivants de la collection « spécial Jules », je reprends d'autres outils que vous achèterez quand vous serez un cuisinier averti : un blender, un cuit-vapeur, etc. La liste complète est sur le site.



UN JULES PRESSÉ QUI S'ORGANISE...

LE PLANNING MINI-MAX

Le thème du jour : comment improviser son fritchti tout en se ressourçant à partir de nourritures vraies ? Facile : en s'organisant. Il est paradoxal qu'on n'improvise bien que si l'on a planifié, tant les courses hebdomadaires ou mensuelles que les préparations. J'envisage ici le cas des Jules à budget serré qui, sans être vraiment fâchés avec leurs casseroles, n'ont pas la motivation pour cuisiner tous les jours.

J'illustrerai comment on peut s'organiser, au retour des courses, pour préparer les ingrédients d'un « assemblage en cuisine ressourçante » pour le reste de la semaine. Le principe : consacrez deux heures de temps libre par semaine pour les courses et pour la préparation de la semaine à venir. Ces opérations, qui semblent si gourmandes en temps chaque jour, sont plus légères lorsqu'elles s'enchaînent. Le planning est représenté en tableau minuté et synthétique p. 52.



Grâce aux produits préparés par vos soins le jour P et aux restes de la veille, vous aurez de quoi improviser un snack ou un repas en toute nature, sans grandes dépenses.

Illustration pratique en menus page 22.

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).

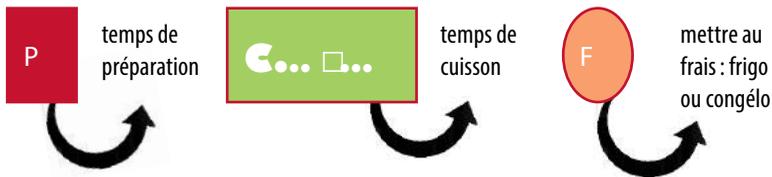
Découvrez progressivement cette nouvelle approche : picorez dans le planning qui suit ce qui peut vous convenir ici et maintenant. Vous rajouterez de nouvelles recettes régulièrement. En quelques mois, votre petit boulot du *planning Mini-max* vous offrira un réfrigérateur plein de délicieuses bases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





l'eau, suivre la recette classique. Durée jusqu'à 16h ou 18h, selon votre timing.



magret de canard, les tranches de lard et le filet de dinde. 45 minutes.



Blanchir * ou précuire les légumes à 80% de leur durée ordinaire. Congeler.



les légumes pour le potage. Cuire avec moitié moins d'eau. Congeler.



14h40. Cuire les œufs durs 10 minutes.



14h50. Cuire le riz 15 à 25 minutes selon variété (45 minutes pour le riz complet), le quinoa : 10 minutes.





POTAGES



Je prends ici le parti de proposer des potages protéinés¹, qui peuvent faire office de plat en soi. Commençons par une *Soupe de courgettes protéinée crémeuse... sans crème* (p. 66). Le côté crémeux est apporté par la courgette et les œufs. Les matières grasses ne sont pas le démon qu'on nous a présenté depuis quarante ans, mais certains mangeurs peuvent vouloir se passer de crème (fermière ou de coco). P. 19, je suggère quelques choix de matières grasses dans l'encart *Beurre ou huile, faut-il choisir ?*

La *Crème de tomates au pesto* (p. 68) est notre seconde recette facile, inratable. On cuit le coulis de tomates avec un oignon et quelques flocons d'avoine, cette merveilleuse céréale oubliée. Cette dernière sert de liant à la place du blé classiquement utilisé dans les potages. Les premières semaines, vous confectiionnerez ce potage à base de passata de tomates achetée en bouteille. Dès que vous maîtriserez le *Coulis de tomates maison* (p. 112), cette crème en



SOUPE DE COURGETTES P. 66



CRÈME DE TOMATESP. 68



POTAGE DE BROCOLIS ET DE
CHAMPIGNONSP. 69

POTAGE DE BROCOLIS ET DE CHAMPIGNONS



Séparez les pieds de **brocolis** des têtes. Pelez la partie fibreuse des pieds. Ôtez-en le bout inférieur. Taillez-les en rondelles. Coupez les têtes de brocolis en petites sections. À l'aide d'un linge, frottez les **champignons** pour ôter la terre. Éliminez-en les bouts terreux. Coupez-les en lamelles.

1. T-20'. Faites réchauffer le bouillon dans une casserole. Versez-y les légumes, sauf les têtes de brocolis. Salez et poivrez. Ajoutez la crème (de coco ou fermière). Portez à ébullition à couvert*.
2. T-15'. Laissez frémir^{*1} à feu doux pendant 15 minutes. Moulinez.

**1 frémir : cuire à tout petit bouillonnement; les potages ne doivent jamais bouillir à gros bouillons.*

3. T-5'. Ajoutez les têtes de brocolis. Couvrez et laissez encore cuire 5 minutes. Dégustez chaud ce qui vous plaît aujourd'hui. Laissez refroidir le reste. Congelez en récipients hermétiques. Ou... gardez au réfrigérateur la soupe en casserole, pour la réchauffer plus facilement le lendemain. C'est une habitude typiquement Julesque, rarement exposée dans les livres mais si souvent pratiquée. Pourquoi pas ?

INGRÉDIENTS

- 400 g de brocoli (en cycle nature : en surgelé, déjà lavé et détaillé)
- 100 g de champignons de Paris (en cycle nature : en surgelé, lavés et taillés)
- 0,75 litre de bouillon*
- ¼ cuill. c. de sel et trois tours de poivrier
- 5 cuill. s. de crème de coco ou de crème fermière de lait cru

TIMING

prépa : 2 minutes
cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL

mixeur à soupe





BOUILLON DE POULET À L'ANCIENNE

La version traditionnelle est plus longue que la nôtre. Elle exige de laisser d'abord cuire la part viandeuse, pour pouvoir écumer la mousse avant d'introduire les légumes et les aromates. Entre novices, nous faisons plus simple.

1. T-60' (ou T-5 heures) Rincez les poireaux et les carottes. Dans une casserole de grande contenance, versez l'eau froide, les ailes de poulet, peau comprise, le bouquet garni, le vin, les légumes, entiers, non pelés. Faites chauffer.

La tête d'ail est entière, non pelée. Vous pourriez même ajouter les racines de poireau, que vous gardez lors du parage d'un blanc de poireau. Dans cette recette-ci, n'utilisez pas le persil ciselé surgelé, même en Cycle nature.

2. Dès le premier bouillon, baissez à feu doux. Laissez infuser à petits bouillons à semi-couvert*, au minimum 2 heures; au maximum 10 heures. Ne poivrez qu'en fin de cuisson, sinon le bouillon prendrait un goût âcre.

3. T-5'. Filtrez cette infusion de minéraux. Ôtez les légumes et les ailes de volaille à l'écumoire* ou filtrez au travers d'une passoire. Il restera plus de deux litres de bouillon.

INGRÉDIENTS

- 5 litres d'eau
- 8 ailes ou cuisses de poulet
- 1 verre de vin blanc sec de qualité
- 2 carottes moyennes
- vert d'1 poireau ou 1 poireau entier
- 1 tête d'ail
- bouquet garni* (thym, laurier, girofle, tiges de persil)
- 1 oignon

TIMING

prépa : 2 minutes
cuisson : 2 à 10 heures
sans surveillance



Après cuisson du bouillon, gardez la tête d'ail pour en extraire la purée, qui servira de base à une sauce. Le bouillon est une des rares recettes où l'on utilise la tête entière et non les gousses individuelles.

Conservez dans un récipient plastique à couvercle au réfrigérateur jusqu'à dix jours. Au congélateur : trois mois.

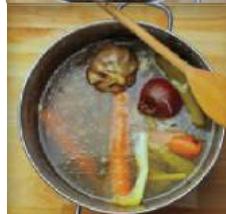
On ne peut pas croire que ce soit si simple...

Je verse dans l'eau la même base pour tous les bouillons (de poule, de bœuf, de poisson) : ici ailes de poulet, carottes, oignons et poireaux, thym, tête d'ail, feuille de laurier, clou de girofle, épices sèches, un verre de vin blanc.

Tous les légumes sont déposés tels quels, non parés. Je les taille en deux ou trois.

Je laisse frémir*. Je n'ajouterai le poivre que 10 minutes avant la fin de cuisson. Sur la photo ci-contre, le bouillon après quatre heures de frémissment.

Après l'avoir filtré, il reste l'infusion minérale goûteuse et si ressourçante. Je jette les solides.







LÉGUMES ET FARINEUX

Les légumes d'accompagnement sont proposés en crudités et en cuitités (eh oui, le mot existe) : entiers, cuits à l'eau ou à l'étouffée, moulinsés en mousses, gratinés au four, mangés en potages, bus en jus, tartinés même... Tant de variétés possibles pour se régaler de

légumes de saison, frais, cuisinés par vos soins. Commençons par une recette facile et séduisante, deux adjectifs qui justifient qu'elle soit en tête de chapitre dans un livre pour néophytes : des *Tomates* sont cuites au four sous une robe d'ail et de persil (p. 78). Rien de bien chinois. Provençal, en fait. Vite réalisé et toujours réussi, car cette recette n'exige aucun tour de main particulier pour un débutant.

Étape suivante : faites griller au four des longues tranches d'aubergines, des rondelles d'oignons, des courgettes, des poivrons et des fenouils, oints d'huile d'olive : 40 minutes en retournant une fois au passage. Ce sont les *Antipasti de légumes rôtis au four* (p. 79) qu'on prépare le jour P et qu'on conserve quelques jours sous huile, au réfrigérateur. Vous récupérez l'huile après consommation. Je décline dans la recette une version d'été à base d'aubergines, de poivrons et de courgettes (à l'huile); et une version d'hiver à base de courges, de patates douces, de carottes (à la graisse de coco).

La recette de *Carottes au cumin à l'étouffée* (p. 82) est typique de toutes les cuissons braisées. L'avoir pratiqué une fois vous ouvre la piste d'envol pour



TOMATES PROVENÇALES (p. 78).



LÉGUMES RÔTIS AU FOUR (p. 79)

TOMATES PROVENÇALES (AU FOUR)



INGRÉDIENTS

- 8 tomates charnues (avec le moins de pépins possible)
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil plat (ou 4 cuill. s. de persil ciselé surgelé)
- ¼ cuill. c. de sel et trois tours de poivrier

TIMING

prépa : 10 minutes
cuisson : 40 minutes

MATÉRIEL

râpe*, papier sulfurisé*



Lavez les **tomates**, ôtez-en le pédoncule. Coupez-les en deux horizontalement. Pelez les gousses d'**ail**. Coupez-les en deux et dégermez*-les. Hachez-les très finement au couteau ou pressez-les* en le grattant à la grille fine de la râpe.

Coupez la partie supérieure du bouquet de **persil**. Ciselez*-le au couteau.

Quand vous serez équipé d'un petit blender, vous broierez ensemble l'ail pelé et le persil.*

1. T-50'. Préchauffez le **four** à 160 °C.
2. T-40'. Déposez les tomates sur la grille du four. Si vous n'en avez pas, protégez la tôle* du four d'une feuille de papier sulfurisé*. Déposez-y les moitiés de tomates, côté tranché vers le haut. Salez, poivrez. Parsemez-les d'ail haché et de persil ciselé. Laissez cuire 40 minutes.

Servez avec une volaille, une viande, un poisson ou même de simples œufs au plat. Conservez deux jours maximum, au frais. Réchauffez au four.





ANTIPASTI DE LÉGUMES RÔTIS AU FOUR

INGRÉDIENTS

version hiver :

- 1 courge musquée
- 3 patates douces
- 3 oignons
- 6 carottes
- 6 blancs de poireaux
- 10 cuill. s. de grasse de coco
- ¼ cuill. c. de sel

version été/automne :

- 6 courgettes fines et longues
- 3 poivrons rouges
- 6 fenouils
- 3 aubergines
- 6 oignons* de printemps
- 10 cuill. s. d'huile d'olive VPPP
- ¼ cuill. c. de sel

TIMING

prépa : 5 minutes

cuisson : 40 minutes

MATÉRIEL

un plat à four en faïence* ou
une tôle* à four chemisée de
papier sulfurisé



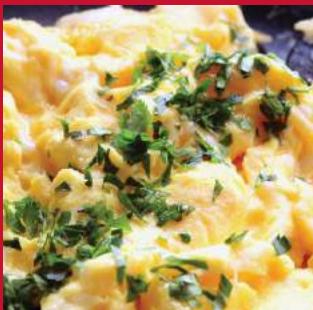


VIANDE, VOLAILLE, POISSON

Itinéraire



Pour un tout début en *Cuisine nature*, que dites-vous de se faire cuire un œuf ? Les bases des œufs *Coque*, *Mollets* ou *Durs* et des œufs *Brouillés* sont p. 99. Ensuite, il vous faudrait savoir cuisiner de la volaille ou de la viande : réalisez en quelques minutes le *Poulet Curry au Lait de Coco* (au wok, p. 93) ou un *Sauté de Porc aux Légumes* (au wok, p. 95). J'expose là les deux techniques les plus courantes au wok, l'une à la crème de coco, l'autre plus rapide et sans crème. C'est une introduction aux bases de cette pratique orientale résumée en tableau plus avant, p. 17. Vous voilà parti pour de



ŒUFS BROUILLÉS P. 99



POULET CURRY AU WOK P. 93



“ Ah ! les sauces : le chapitre des chefs. De vraies sauces, pas de tristes succédanés à base de yaourt ou d'huiles allégées.



SAUCES

Dès que vous aurez réalisé au moins une fois votre propre *Citronnette* (p. 108), variante au citron de la classique vinaigrette, vous ne comprendrez plus pourquoi vous en avez tant acheté en bouteille. Vous réussirez à tous les coups la *Sauce hollandaise minute* si vous la confectionnez au mixeur-plongeur (p. 109). Cette sauce inratable, selon les critères choisis pour les recettes de ce livre, convient à merveille aux poissons — pensons à un simple saumon vapeur — aux chicons/endives (p. 82); mais elle peut aussi napper des *Œufs mollets* (p. 99), qui en deviendront les fameux *Bénédictine* des matins paléo.

La *Sauce mi-mi au miel* (p. 111) fera chanter le *Magret de canard en hypocuisson* de la p. 96. Elle est aussi mi-chaude mi-froide; mi-aigre et mi-douce. Dès la réussite de cette sauce, à vous toutes les merveilleuses sauces au beurre blanc de la gastronomie française. Il ne saurait y avoir de chapitre de sauces sans les recettes de *Sauce béchamel* (p. 110), que je propose de concocter ici à base de bouillon maison, sans lait. Elle viendra à point pour réchauffer des restes de légumes au gratin. Pas de chapitre de sauces non plus sans l'essentiel *Coulis de tomates maison* (p. 112). En *Cycle nature*, vous avez acheté la passata en bouteille, vous êtes maintenant prêt à la réaliser vous-même. Toutes ces sauces sont à base de graisses originelles (p. 18).



BASE D'UNE VINAIGRETTE P. 108



SAUCE HOLLANDAISE P. 109



COULIS DE TOMATES P. 112

SAUCE CITRONNETTE

La vinaigrette au citron



Déclinez cette Citronnette en versions pimentée, aillée, basiliquée...

INGRÉDIENTS

- 3 cuill. s. de jus de citron
- ¼ cuill. c. de sel ou ½ cuill. c. de tamari*
- 1 cuill. c. de moutarde bio
- ¼ l d'huile d'olive ou de colza VPPF

TIMING

prépa : aucune

MATÉRIEL

manual : fourchette

sinon : mixeur

Version manuelle

Dans un bol à café, versez le jus de citron sur le sel, pour le faire fondre. Ajoutez ensuite la moutarde, l'huile et quelques gouttes d'eau. Fouettez très vigoureusement. Cette sauce se conserve une semaine au réfrigérateur.

L'eau sert à stabiliser l'émulsion, la vinaigrette ne se séparera pas en deux couches au fil des jours. Si cela arrive, il suffit de fouetter à nouveau, juste avant de servir.

Version mixeur-plongeur

Versez dans un bol haut et étroit le jus de citron sur le sel. Laissez agir une minute. Ajoutez la moutarde, l'huile et quelques gouttes d'eau. Moulinez. Conservez au réfrigérateur, dans le bol de préparation couvert d'un couvercle ou d'un film* ménager.



SAUCE HOLLANDAISE

MINUTE

Des jaunes d'œufs sont montés au mixeur avec du beurre à peine fondu et un filet de citron, du sel et du poivre. La sauce Hollandaise est une forme de mayonnaise au beurre...

- 1.** T-3'. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre en douceur, à tout petit feu pendant 1 minute.
- 2.** T-2'. Dans le bol haut du mixeur, versez les jaunes d'œufs et le jus de citron. Salez et poivrez. Donnez un coup de mixeur.
- 3.** T-1'. Actionnez à nouveau le mixeur en laissant couler en fin filet le beurre fondu sur le mélange d'œufs. Lorsque vous avez mis tout le beurre, arrêtez l'appareil : la sauce est prise, c'est prêt.
La sauce hollandaise se réchauffe mal. Consommez-la tout de suite ou dégustez-la froide. Elle se conserve 24 heures.

INGRÉDIENTS

- 200 g de beurre
- ½ cuill. c. de sel et trois tours de poivrier
- 4 jaunes d'œufs
- 2 cuill. s. de jus de citron

TIMING

2 minutes au mixeur.

MATÉRIEL

un mixeur plongeur et un bol plus haut que large, du diamètre du pied du mixeur

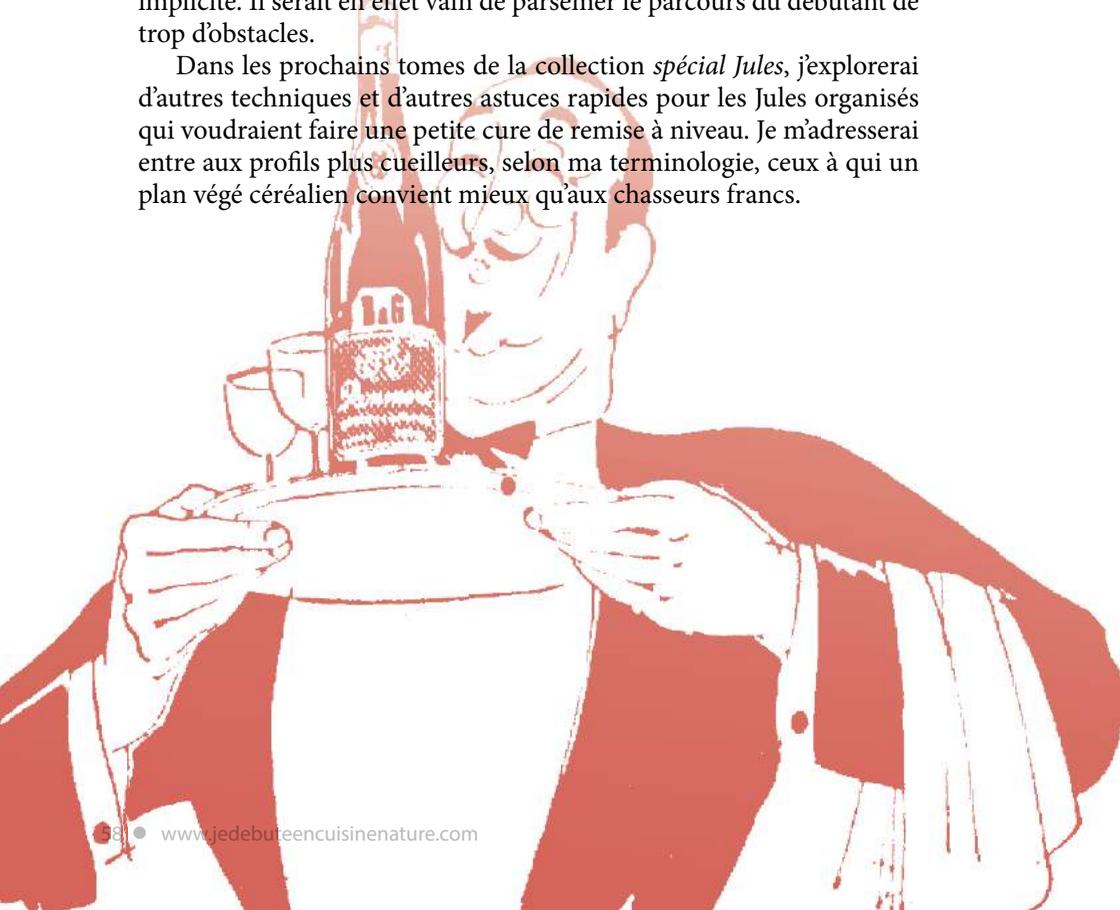


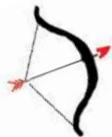
DANS UN MOIS, DANS UN AN...

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.

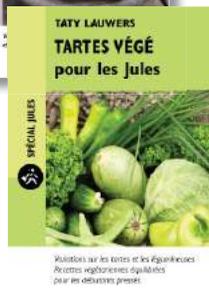
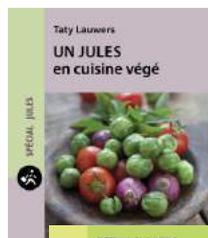
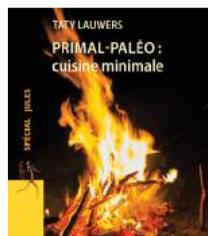
Mes Recettes Antifatigue cible au principal les recettes de poissons, de viandes et de volailles en cuissons douces ou en hypocuisson*. Les recettes sont sans gluten et sans laitage et s'adressent aussi aux profils plus aptes à manger omnivore.

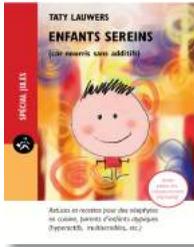


Un Jules en cuisine végé ou *Tartes végé pour les Jules* s'adressent plus particulièrement aux Jules de profil végé, cas plus courant chez les **cueilleurs**.

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* ».

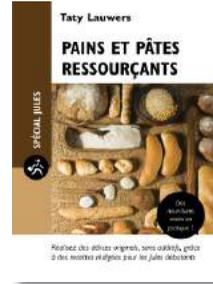




Mes Nerfs en paix (les recettes) est l'opus utile aux parents d'enfants hyperactifs ou nerveux, qui seraient des Jules en cuisine. Pressés, on s'en doute dans le contexte de la vie moderne. Fatigués, on s'en doute vu la nervosité des petits...

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.

GLOSSAIRE



Un peu de vocabulaire en terre étrangère ?

Bain-marie (cuire au). Cuire ou tenir au chaud dans un récipient reposant sur une casserole d'eau frémissante*. Cuire au bain-marie au four consiste à verser de l'eau dans la lèchefrite avant d'y déposer un plat à four. Le bain-marie se fait aussi au cuit-vapeur, qu'on utilise alors sans couvercle. On garde la sauce au chaud dans le haut du cuit-vapeur.

Beurre. Le terme « beurre » indique ici du beurre fermier de lait cru, du beurre clarifié maison (aussi appelé « ghee ») ou de la graisse de coco bio. Toutes les autres formes de beurres sont exclues de notre plan nature.

Blanchir. Voir « décrudir »

Blondir. Faire revenir un aliment dans de la matière grasse jusqu'à ce qu'il se colore blond clair

Bouillon. En cuisine ressourçante, on privilégie le Bouillon maison (à base de poule, de poulet, de bœuf, etc.). Faute de cette base, utilisez du bouillon de légumes en poudre ou en cube. Prohibez les cubes de bouillon de volaille ou de viande.

Bouquet garni. Composition d'herbes aromatiques, soit une brindille de thym, une demi-feuille de laurier fraîche (une feuille si elle est sèche), quelques tiges de persil.

INDEX

A

ail 100
aubergines 79

B

basilic 66 66
beurre clarifié 20
beurre (sauce) 109
blanc de poulet 93
bouillon 110
Bouillon de Poule à l'Ancienne 71
brocoli 69

C

cajou 83
carottes 71, 79, 82, 83, 93, 95
Carottes au cumin à l'étouffée 82
casse-croûte 50, 81
Catalogue 125
chaleur tournante (four) 80
champignons 69 69
chicons braisés 22
chiffonnade 116
chou chinois 95
ciboulette 101
citronnelle 93, 94
citronnelle (illu) 95
coco 69, 83, 93
collations au naturel 54
concombre 84, 101
coriandre 93, 95
courge musquée 79
courgettes 66, 79, 83
Crème de Tomates au Pesto 68
crudités 55

cuire au wok 84
cuisson à l'étouffée des légumes 82
au four des tomates 78 au wok des
légumes 83 récapitulatif 16
cumin 82
curry 93

D

dinde 97
dips 54

E

échalotes 111
échalotes (illu) 111
économe: illu 38
écumoire (illu) 37
Endives braisées 82
épinards 83
équivalences de four électrique/gaz 77
essoreuse à laitue illu 38

F

farine de riz 110
fenouils 79, 93 80
fêta 84
filet de dinde hypocuit 97
flocons d'avoine 68
four - chaleur tournante 80
four: gratin 110

G

gamme (quatrième) 118
ghee 20
grasses lesquelles pour quel cas? 20
gratiner 110

H

hypocuissons 16 quelques durées 98

I

itinéraires pour les néophytes 23

J

Jour P comme Planning 46

L

laitue 101

légumes comment préparer
quelques 39

Légumes et noix au wok 83

louche (illu) 37

M

Magret en hypocuisson 96

marché (retour du) 31

menus pour commencer une Cuisine
Ressourçante 26

miel 111

miso (soupe) 70

mixeur-plongeur illu 38

mouillégumes 38

moutarde 108

O

œufs à la coque 99

œufs brouillés 99

œufs durs 99

œufs mollets 99

œufs 66

oignons de printemps 79, 101

oignons (illu) 111

olives 84

outils de base 37

P

Panier mensuel 35

patates douces 79

Pavé de saumon poêlé 102

persil plat 100

petits pois 95

pleurotes 95

poireaux 71, 79

poivrons 79

poivrons (conserver, cuire) 43

pommes de terre 87

porc 95

Potage de brocolis et champignons 69

poulet 71

Poulet curry au lait de coco 93

purée 87

Q

quasi-charcuterie (exemple) 104

Quinoa au bouillon 87

R

récapitulatif cuissons 16

Rôti de porc en hypocuisson 98

S

Salade de thon en boîte 101

Salade grecque à la fêta 84

Sauce Béchamel 110

Sauce Coulis de Tomates Maison 112

Sauce Hollandaise minute 109

Sauce Mi-Mi au miel 111

Sauce Mornay 110

Sauce Vinaigrette au citron 108

Saumon poêlé 102

Sauté de porc aux légumes au wok 95

Scampis poêlés à l'ail 100

sel (glossaire) 120
shoyu 70
Soupe de courgettes protéinée 66
Soupe miso à la Japonaise 70

T

tamari 70
thon en boîte (salade) 101
thon en saumure 101
tomates 78, 84, 112
tomates cerise 101
trempettes 54

U

unilatérale 102

V

vin 71, 111

W

wok 38
 légumes et noix de cajou 83 poulet
 lait de coco 93, 95
wok (glossaire) 121

Dans le droit fil de la collection, des recettes inratables, pragmatiques et rapides. Elles sont pensées en tenant compte des contraintes du Jules pressé ou fatigué, débutant en cuisine, qui voudrait se ressourcer par des nourritures vraies.

Sensible aux signaux de détresse qui fusent çà et là des cuisines postmodernes, Taty Lauwers se fend ici d'un crash-course culinaire. Facile, car malin, plutôt manuel que cérébral, cet adorable petit opus est l'amorce de la collection Cuisine Nature pour les novices et les personnes trop fatiguées ou débordées pour cuisiner. On y trouvera un step-by-step des gestes à faire et des outils dont il faut s'armer pour triompher de la course d'obstacles en cuisine ressourçante. Des astuces de planification ouvrent des perspectives d'improvisation libre qu'on ne croyait réservées qu'aux plus pros. Avec de multiples outils d'apprentissage et de courtes vidéos associées sur le site, impossible de ne pas acquérir rapidement une virtuosité tranquille. L'auteure décline ici des plats classiques de base qui permettent l'envol en cuisine nature, qu'elle soit végété ou carné, sous forme simplissime : poulet au wok , magret cuit à basse température, potages, légumes braisés ou rôtis au four... le tout à base de nourritures vraies, les seules garantes de bien-être, de vitalité et d'énergie retrouvée.



Des solutions pratiques pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût...



16,80 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2017-10532-2

