

Au restau, à la cantine, en soliste

Revoyons les critères de ce type de cure (p. 44) et pensons à tous ces mangeurs qui ne veulent pas se démarquer de leurs habitudes à table. Un curiste peut manger des plats très proches de nos habitudes, que ce soit au restau ou à la cantine. Quelques exemples de plats habituels, tout à fait nouvelle-floresques ?

- * Une grande salade variée riche en légumes cuits, avec du poulet grillé ou des sardines.
- * Les mêmes poulet ou sardines disposés sur des languettes de légumes cuits avec un peu de mayonnaise.
- * Un steak avec des légumes du jour et du beurre persillé.
- * Du saumon et des brocolis, servis avec une sauce hollandaise.
- * Un poulet au wok et au curry doux, avec des petits légumes et une sauce à la crème de coco.

Vous avez compris le principe. Ce sont là, dans la liste des recettes classiques, tous les plats repris sous « Poissons et Fruits de Mer », « Viandes, volailles & C^{ie} » et « Œufs » servis avec toutes les « Sauces ». Choisissez aussi parmi les « Potages » et « Légumes et salades ». Oubliez les rubriques « Céréales » et « Desserts ».

CURE EN SOLISTE. En outre, il ne faut pas révolutionner son quotidien en cuisine. J'ai prévu le cas des Jules qui pratiquent la cure en soliste. Les Jules sont une de mes catégories, ceux qui ne veulent pas, qui ne savent pas ou qui ne peuvent pas cuisiner. J'y inclus celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer; celui qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard; et celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. Voir le détail pratique (p. 81)



PLANNING DU JULES PRESSÉ. Pour eux tout autant que pour les cuisiniers plus aguerris, mais pressés, j'ai conçu le principe du *Planning Mini-max*. Très simple : consacrez deux heures de votre temps par semaine ou par