

GLOSSAIRE

Archévore. voir «primal».

Beurre. Dans les recettes de ce livre, le terme « beurre » indique du beurre fermier de lait cru, le même beurre clarifié maison, aussi appelé « ghee » ainsi que les graisses de coco et de palme non hydrogénée (toutes deux bio). Toutes les autres formes de beurre sont exclues de notre plan paléo.

Blender. Voir illu (p. 34).

Bouillon maison (poule, poisson, etc.). 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.

Cuidités. Englobe tous les légumes et les fruits cuits du repas.

Ghee. Beurre clarifié, c'est à dire cuit doucement à la poêle pour le débarrasser de sa caséine. Se fait facilement chez soi.

Hypocuisson. Principe de cuisson longue à basse température au four électrique (85°C). Recettes et détails dans *Mes Recettes Antifatigue*. Technique hélas ! impossible au four à gaz. Les durées de cuisson dépendent de la pièce : d'une demi-heure pour un pavé de saumon à 3 heures pour un rôti de porc de 600 g.

Infuser. Laisser des épices ou du thé communiquer à un liquide très chaud leurs principes actifs et arômes ; on peut aussi laisser infuser des aromates dans un coulis de tomates, par exemple.

Intolérance (alimentaire). . Hyperréactivité alimentaire, dérivant d'une dysbiose intestinale. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit aussi « allergie retardée ». Le sujet fait l'objet du topo Gloutons de Gluten.

Julienne. Légumes émincés très finement en longueur. Plus petit, c'est une brunoise (de tout petits dés). Plus petit encore, c'est de la poussière...

Mandoline. Voir illu (p. 34).

Mortier. Voir illu (p. 34).



grand blender



économe



écrase-purée



essoreuse



extracteur multifonctions (ici le Jazz Uno que je promeus)

Omégas-6. Catégorie d'acides gras essentiels, ceux que l'organisme ne peut créer. L'huile de tournesol et de carthame non oléiques en apportent, tout comme les amandes, les graines de sésame et les noix. Catégorie démonisée à tort par les paléos, à mon avis...

Originelle. Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables, etc. Voir l'encadré détaillé (p. 24).

Paléo/primal. Trois mouvances principales en paléo: la paléo stricte (Robb Wolf), la version primale (Mark Sisson) et les archévores (le couple Jaminet). Voir le paragraphe (p. 14).

Palme. La graisse de palme ne mérite pas la mauvaise presse qui lui est faite. Achetée en bio et non hydrogénée, elle n'offre aucun flanc à la critique. Elle est moins forte en parfums et en vertus que la graisse/huile de coco (VPPF ou pas), mais je ne lui connais à ce jour aucune intolérance. L'huile de coco, en revanche, provoque pas mal de réactions chez les surmangeurs. Voir aussi les paragraphes ad hoc (p. 23) (p. 87) (p. 99).

Protéiner. L'apport en protéines est capital en paléo, ce qui ne signifie pas qu'on mange hyperprotéiné. De la juste mesure ! Voir le contenu des quartiers orangés et jaune pâle dans la liste positive (p. 12).

Quasi-charcuterie. Ma propre terminologie; j'appelle ainsi les pièces de viande cuites en hypocuisson, qui peuvent se garder cinq jours au réfrigérateur sur une assiette, sans couvercle. Elles servent d'appoint lors des casse-croûtes ou des collations improvisées (p. 88).



mixeur-plongeur



presse-ail



râpe multifonctions

Les termes repérés par un signe plus dans le livre sont dans le glossaire du premier tome « Je débute en cuisine nature ». Ce glossaire peut être téléchargé via www.taty.be/debute.

Surimi. Mélange reconstitué de poissons et d'autres choses obscures, aromatisé, présenté comme du crabe.

Tomber en casserole. Faire fondre un court instant, à feu fort et à couvert, dans un mélange d'huile et de beurre, des légumes à feuilles vertes comme des épinards.

Trans (grasses). Produits lors de la cuisson à haute température sous pression d'huiles végétales, ce qui est le cas des margarines, des corn-flakes et des autres céréales précuites, des frites et autres fritures, des mélanges pour pâtisseries et des pâtisseries préparées, des pâtes à tartiner, des potages en sachet, des barres chocolatées, des viennoiseries, des biscuits et confiseries, des pizzas et la plupart des plats préparés.



Les autres recettes mentionnées dans ce tome sont résumées dans le livrel à télécharger du site et détaillées dans les livres suivants :

Antipasti de légumes braisés au four. Recette dans *Je débute en cuisine nature*.

charcuterie. Dans *Je débute en cuisine nature*.

Crème de courgettes. Dans *Je débute en cuisine nature*.

Pâté de foies de volaille en hypocuisson. Dans *Mes Recettes Antifatigue*.

Filet de dinde en double cuisson. Dans *Je débute en cuisine nature*.

Porc (rôti) en quasi-charcuterie. Dans *Mes Recettes Antifatigue*.

Magret de canard en quasi-

Ratatouille niçoise. Dans *Un Jules en cuisine végét.*



Sauce Hollandaise. Dans *Je débute en cuisine nature*.

Sauce Mi-mi. Dans *Je débute en cuisine nature*.