

# Repères

L'index (p. 126) établit les références vers les recettes, les ingrédients — j'ai des tomates, qu'en faire ? — ou les commentaires. Ceux-ci sont repérés par les vignettes suivantes.

Jeannot entame son périple en *Cuisine Nature*. Le livre est conçu pour lui, je présume qu'il a commencé par *Je Débute en Cuisine Nature*, le tout premier tome pour les Jules.

Catherine, cuisinière émérite, découvre la Cuisine Nature par cette collection. Elle découvrira quelques commentaires pour les passionnés, peu nombreux il est vrai dans un tome *Spécial Jules*.

Frédéric, fraîchement passionné de cuisine, repérera les conseils d'achats par cette vignette-ci.

Dominique, dont la passion est la nutrition, s'attachera à lire les paragraphes détaillant quelques conseils nutritionnels ou quelques mises en perspective de postures diététiques classiques.

Pour Gérard, animateur d'ateliers de cuisine santé, les recettes sont présentées en tête de chapitre par un court résumé, qui se veut une mise en contexte.

Les gestes qui sont résumés en vidéos courtissimes sont signalés par le logo :



passionné



conseils  
d'achat



nutrition



Le premier tome de la collection Jules, l'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné. Je ferai de nombreuses références à ce tome lorsque je m'adresserai à des débutants.

Un autre tome spécial Jules pourrait vous être utile en paléo/primal : *Mes recettes antifatigue*. J'y explore le mode carné, en cuissons douce, avec des recettes en cru et en quasi-cru.

