

**DES RECETTES RAPIDES À BASE DE NOURRITURES VRAIES
ET UN PLANNING POUR POUVOIR SE LÂCHER
EN SEMAINE, SANS TROP DE CUISINE**



Le concept-clé de la cuisine minimale, c'est se préparer d'abord pour ne plus devoir y penser ensuite.

Un peu comme un commando, on vérifie le matos et les provisions.

Voici le livre idéal pour planifier son bordel.

Inutile d'expliquer ça aux Jules. Ils savent.

Il ne leur manquait que ce livre de recettes, un cran d'arrêt et une lampe de poche....



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. Taty Lauwers est passée par ces trois catégories. C'est ainsi qu'elle peut communiquer ses trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles.



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2014-10532-04



éd. Aladdin

TATY LAUWERS

SPÉCIAL JULES

TATY LAUWERS

Primal-paléo : cuisine minimale

*Un frichti express en paléonutrition
pour une santé optimale*

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*.



passionné



conseils d'achat



nutrition

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 :



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.



DES MATIÈRES



7 LA PALÉO – CALMER LE JEU

Liste positive en paléo/primal/archévore 12
Pur paléo, primal ou archévore? 14
Pieux écarts 15
Cible : la qualité 16
Achats 19
Le frigo du paléo 20
Au retour du marché 21
Qualité des cuissons 22

Changer ses achats pas à pas 24
Un chasseur en rayon : les courses efficaces 26
Les bons réflexes au restau 27
Jour P comme Planning 28
Tricher vertueusement 32
Les outils du cycle paléo 34
Le choix du blender 35
Cuisson vapeur 36

39 POTAGES

Minestrone aux patates douces 41
Soupe de châtaignes 42
Soupe d'oseille et de pourpier 43
Six variantes de Bouillon en soliste 46
Bouillon pimenté à la citronnelle et au poulet 46
Bouillon en solo : le Juste Milieu 47
Bouillon thaï au coco, pleurotes et poulet 48
Bouillon aux crevettes, courgettes et tomates 48
Bouillon amélioré en plat complet 49
Bouillon au crabe, à la chinoise 49

51 LÉGUMES ET SALADES

- Légumes vapeur et chèvre (primal) 54
- Légumes vapeur pour une salade liégeoise du paléo 55
- Purée de chou-fleur & œufs durs 59
- Place aux légumes frais de qualité 60
- Tian paléo 61
- Salade César (au poulet) 62
- Les associations réussies dans les Salades Mixtes 65
- Galettes de légumes Express 68
- Conservation et respect des aliments 69

71 TREMPETTES OU DIPS

- Guacamole (avocats) 72
- Caviar d'Aubergines 72
- Tapenade (olives) 73
- Pistou (paléo) ou Pesto (primal) 74
- Caviar d'algues 75
- Cervelle de Canut (primal) 75

77 PLATS PRINCIPAUX

- Steak haché de thon 79
- Hygiène alimentaire des viandes et des poissons 80
- Crackers aux amandes 82
- Crackers aux fromages (primal) 82
- Quiche au jambon sans croûte (primal) 83
- Pitta en crêpe d'omelette 84
- Bolognaise et pâtes de légumes 85
- Champignons farcis au hachis et maïs 86
- Poulet pané du paléo 87
- Comprendre les choix coco/palme 87
- Les quasi-charcuteries du jour P 88
- Bonbons de volaille en teriyaki en hypocuisson 89
- Brochette au barbecue doux, à la texane 90
- Poulet rôti 91

93 SAUCES

- Sauce sésamine au pourpier 94
- Mayonnaise express au mixeur 95
- Sauce Raita et concombres (primal) 96
- Sauce à l'indienne aux pommes et au curry 97
- Sauce-coulis de légumes 98
- Sauce crème minute 99
- Quelles graisses en paléo/primal? 99

101 BRUNCHS ET COLLATIONS

- Salade de fruits frais protéinée 104
- Salade aux kiwis et aux bananes 105
- Compotes de fruits de saison protéinée 106
- Jus de fruits et de légumes frais 107
- Huit Smoothies protéinés 108
- Brésilienne 110
- Amandes du Paradis 110
- Granola du paléo 111
- Crêpes de banane 112
- Chocolat Chaud du paléo 113
- Hydromel à la Cannelle 113
- Thé des yogis 113
- Variations sur les œufs 114
- Omelette 114
- Œufs brouillés et haricots verts à la vapeur 114
- Œufs en cocotte (vapeur) 115
- Œufs au plat et au lard 115
- Œufs pochés Bénédicte 116
- Chèvre chaud sur pomme et épices orientales (primal) 118
- Trente brunchs sages et salés 119

123 GLOSSAIRE

126 INDEX

LA PALÉO — CALMER LE JEU

L'homme du Paléolithique mangeait naturellement. Il y a une certaine ironie amère à songer qu'étant dépourvu de tout le confort moderne, il bénéficiait d'une alimentation que l'on pourrait dire saine, tant on n'y voyait aucune trace de conservateurs, de phthalates, de bisphénol et d'autres adjuvants produits en masse par des apprentis-sorciers. L'homme du Paléolithique ignorait le profit, c'est dire comme il était authentique !

Nous mangeons inutilement compliqué. Un petit détour pour manger comme l'homme des cavernes, c'est-à-dire sans malsaine sophistication, ça vous remet un postmoderne en route. C'est d'ailleurs un truc de mecs, la paléonutrition, pour des raisons qui tiennent à un certain archaïsme foncier. Les hommes, les vrais, regrettent de devoir ingurgiter une nourriture qui n'a rien de vrai. Ils mangent tout faux, et leur corps le sait. Et le leur dit. Ils finissent par comprendre. Aujourd'hui, la paléo, c'est le *new sexy*.

Le plan paléo est l'une des réformes les plus efficaces pour qui se sent tout moche à l'intérieur et voudrait faire une petite cure d'entretien ou de relance. Ou simplement se sentir bien. Ça ne gêne rien que par là, on y calme aussi quelques inflammations sous-jacentes, qu'elles marmonnent ou qu'elles beuglent leurs énigmatiques souffrances. On ne

les regrettera pas... Les malades auto-immuns en sortent tout ébaubis, les petits bobos sont oubliés !

Dans le plan paléo en nourritures vraies, on se ressourc en nutriments, en vrais nutriments et non pas de ceux qu'on trouve en flacons fluo et que les sportifs de compète ingurgitent pour courir plus vite qu'un missile. En plus, qu'est-ce ça draine ! Les toxines, les toxiques et autres toxeries dégagent vite-fait.

En gros et en travers, on gagne en vitalité, en résistance aux maladies, en ligne et en bien-être émotionnel. On retrouve du jus et une bonne mine. « *Mazette ! Moi aussi, j'en veux* », vous direz-vous in petto...

Que veut dire au juste manger comme l'homme du Paléolithique ? C'est qu'on est à cours de mammoths et de bisons laineux ! Un peu d'imagination. Vous sortez de votre caverne, que verrez-vous alors que l'agriculture n'existe pas encore ? Un peu de viande qui court et qui vole. Dans l'eau de mer, plein de choses depuis les poissons jusqu'aux mollusques. Et puis encore une foison de matières grasses diverses sous



Le tome compagnon, dans lequel j'expose le sujet de manière plus théorique.

forme pressée (comme l'huile d'olives) ou sous forme intrinsèque (les noix, noisettes et amandes, ou encore le gras de l'animal). Des végétaux tels que des légumes et des fruits. Des oléagineux. Et enfin du miel qu'on peut piquer aux abeilles sauvages. En revanche, pas de céréale, pas de laitage...

et bien entendu, *horresco referens* : pas d'additif, pas de manipulation génétique, pas de sucre, pas de trucs, pas de choses, pas de machins. En gros, pas de produit manufacturé. Cela implique de cuisiner soi-même la plupart des plats.

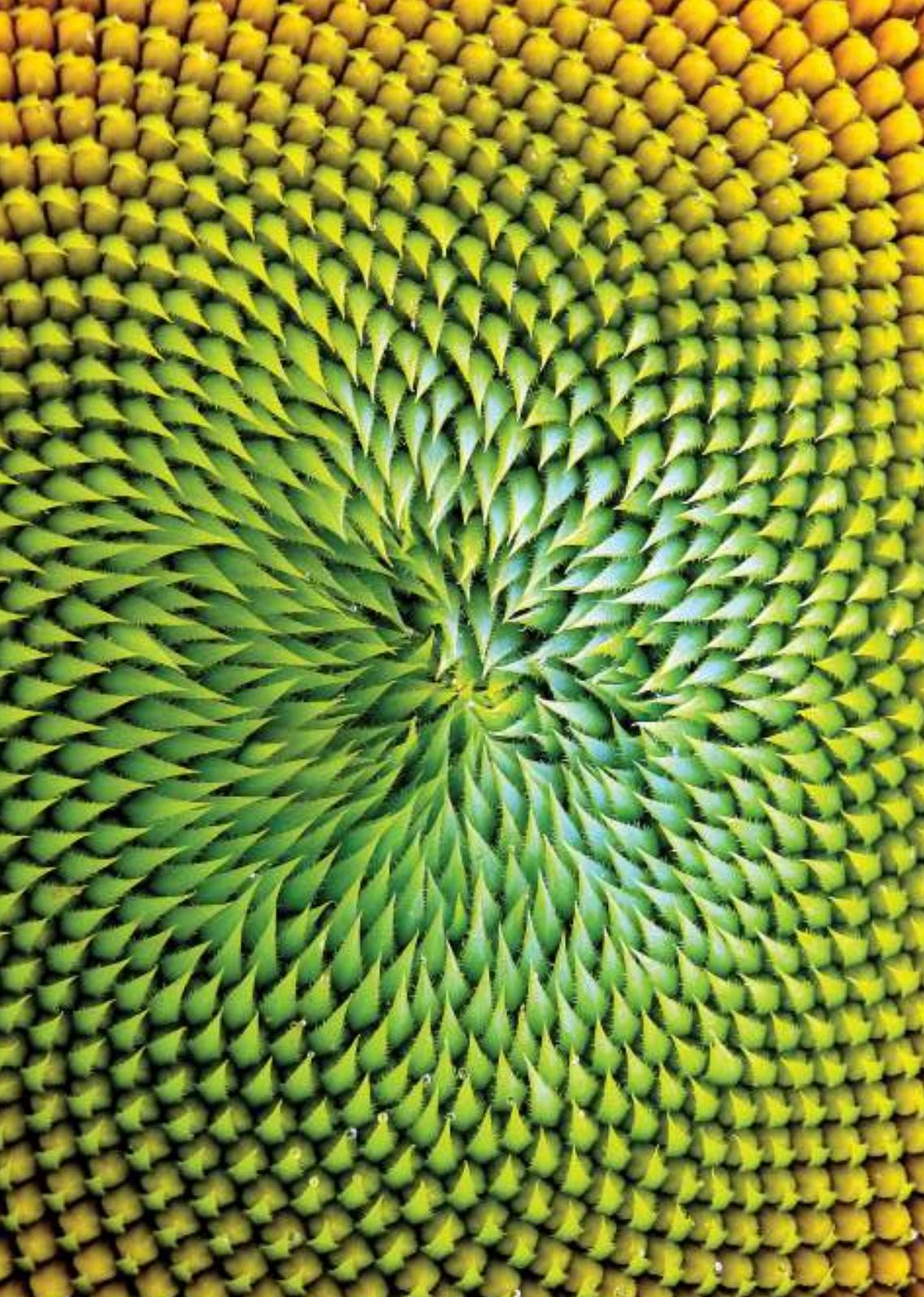
Rassurez-vous, vous avez droit à vos ustensiles habituels, aucune raison d'y mettre les doigts et de s'écraser des métatarses à presser son huile soi-même. Vous avez de la chance, vous tenez ce livre en main, ce livre qui va tout vous expliquer, pas à pas.

Les bases plus théoriques sont dans un tome compagnon : *Paléo, le bon plan*, chez Aladdin. Le programme *Retour au calme* que j'y expose est une synthèse des trois mouvances principales de la paléo à l'heure actuelle.

La tête du gars du Paléolithique s'il revenait via une boucle spatio-temporelle, comme il serait jaloux !

Ce plan-ci est idéal pour un Jules un peu nunul dans l'art culinaire, qui vient de découvrir qu'il a une cuisine dans son appartement. Il est pressé et n'a pas que cela à faire.

Le plan paléo, c'est le plan qu'il faut, car il peut être mis en pratique au restau. Le Jules pressé peut même s'inspirer dudit plan quand il mange seul chez soi, sans s'obliger à de grandes et fastidieuses préparations. *Retour au calme* pourrait être mis en œuvre plusieurs mois d'affilée. Il paraît qu'il y a plein de gars, il y a dix ou vingt mille ans, qui s'y sont tenus toute une vie !



STARTER KIT

Le point de départ : la *liste positive du paléo* (p. 12) qui détaille quels aliments on peut manger dans ce programme. N'est-ce pas un peu plus sympa qu'une liste de « pas de ceci, pas de cela » ?

Les recettes de ce livre sont conçues pour les tenants des trois mouvances de la paléonutrition actuelle : *paléo, primal ou archévore* (p. 14).

Repérez quels achats prévoir en panier hebdomadaire et mensuel (p. 19) et quels outils (p. 34) ajouter à votre panoplie, déjà amorcée par le premier tome de la collection : *Je débute en cuisine nature* (page 30), ce tome essentiel pour les novices en cuisine qui voudraient continuer en paléo.

J'ai prévu des recettes pour que vous puissiez improviser des casseroûtes sans aucune préparation ou à base d'aliments préparés le jour P – « P » comme planning (p. 28).

Parfois nous manquent le pain, les pâtes, la bolo. Que faire ? Quelques suggestions pour tricher vertueusement (p. 32).

J'explore enfin les principes et les outils de la cuisson à la vapeur douce (p. 36).



chou-rave



chou chinois



laitue romaine

Trois petits nouveaux dans notre panier de légumes. Bien pratiques pour le Jules pressé. Ils ne demandent pas de préparation le jour P. Ils conservent au moins une semaine au frais. Le chou-rave râpé en salade ou pressé en jus est un enchantement de fraîcheur. Le chou chinois et la laitue romaine, ciselés*, viendront à point pour les *Salades magnifiques*. De par leur forme si resserrée, ils ne demandent pas de prélavage.

Le frigo du paléo



Le réfrigérateur du Jules pressé qui s'organise à une toute autre allure que celui-ci, puisque la majorité des aliments sont déjà préparés le jour P (p. 28).

À l'inverse de ce que veut la rumeur, la paléo ne consiste pas à déchirer à pleines dents de la bidoche crue du matin au soir. Les tout bons conseillers comme Mark Sisson insistent sur l'apport simultané en végétaux frais. Prévoyez des légumes de saison, à manger en crudités, à cuire ou à boire en jus fraîchement pressés chez vous. Mark Sisson montre en vidéo comment il se prépare sa grande salade du matin, sur le pouce. Fastoche, mais il faut l'avoir vu faire par un athlète de compétition pour avoir envie d'entrer en action.

Complétez par de toutes bonnes graisses originelles* ainsi que par des œufs, des poissons, de la viande, des escargots, etc. Toute la variété possible est exposée dans liste positive (p. 12).

AU RETOUR DU MARCHÉ

VÉGÉTAUX. À l'usage, vous repérerez vite quels légumes se conservent mieux. Au retour du marché, consommez d'abord les légumes qui flanchent vite : les légumes à feuilles vertes (comme la laitue, les épinards, la mâche/ salade de blé, etc.). Pratiquez la conservation en sachet plastique détaillée plus loin (p. 30) afin de pouvoir les garder plusieurs jours. Les champignons et les artichauts font exception : ils se consomment sans tarder et ne peuvent pas passer par la technique du plastique ou linge mouillé.

Gardez pour le milieu de la semaine les choux de Bruxelles, les brocolis, les chicons (endives), les radis roses, les haricots verts et leurs cousins.

Conservez deux semaines au réfrigérateur ou en cave très froide les choux blancs et rouges, les betteraves rouges (sous plastique), les radis noirs (idem), les navets, les fenouils, les concombres, le céleri-rave, les courgettes, les poireaux.

Se maintiennent bien en placard frais ou en cave l'hiver et en réfrigérateur, l'été, dans le bac à légumes : les carottes, les potirons, potimarrons et autres courges, les oignons, les échalotes, l'ail.

Les fruits qui proviennent des pays chauds ne supportent pas le réfrigérateur : n'y mettez pas les bananes et les avocats, ils n'aimeront pas cela. Originellement, les tomates non plus ne peuvent pas supporter le froid... mais on les a dressées pour ! Désormais on peut conserver les tomates au frais sans trop de dégât.

VIANDES & C^{ie}. Classez les viandes et les poissons selon que vous les garderez au frigo ou au congélateur. Dans ce dernier cas, si ces pièces ne sont pas préemballées et étiquetées, prenez deux minutes pour rapidement noter le contenu sur l'emballage.



JOUR P COMME PLANNING

Vous avez déjà découvert les principes et les premières bases de mon système de cuisine d'assemblage nature dans *Je débute en cuisine nature*^{*1}. Le pitch ? Sachant que vous souhaitez ne rien acheter de préparé mais que vous ne voulez pas rester enchaîné au fourneau, confectionnez un jour par semaine, le jour P, toutes les bases utiles pour pouvoir improviser. Vous passerez entre une et deux heures selon vos ambitions et votre appétit. Le reste de la semaine : la joie pure ! Picorez dans ce planning ce qui peut vous convenir ici et maintenant.

ou
comment
prévoir
l'impro



Grâce à votre planning du jour P selon *Je débute en cuisine nature*, vous aurez au frais des œufs durs (1), des bases de potages (2), des oignons déjà ciselés et conservés sous huile (3), des Antipasti de saison braisés au four (4), des salades déjà parées, prêtes à être assaisonnées (page suivante), du Bouillon maison (5), des quasi-charcuteries* en hypocuissons (6), du pain de viande ou des boulettes maison (7), des sauces froides (8) ou des sauces cuites, comme du coulis de tomate (9), des légumes et des fruits frais déjà lavés pour être transformés en jus sur le pouce (10). Et bien sûr les aliments à grignoter tels quels : olives, crudités (11), avocats, fromages de lait cru en version primale (12). Quelques unes de ces techniques sont en minividéos.



Prévoyez en paléo ce qui suit, en *Cycle Ressourçant*. En même temps que les Antipasti braisés, cuisez au four chaud des languettes d'aubergine et de courgettes, taillées au couteau ou à la mandoline*. Elles vous serviront pour la *Bolognaise* aux tagliatelles de légumes (p. 85), pour des roulades de *Pâté de foie de volaille** ou de mousses en collations (p. 119). Vous inventerez

Grâce au planning du jour P, vous aurez aussi sous la main, pour des collations ou un brunch, de la compote de fruits maison et une série de noix que vous aimez et... digérez ! Les noix peuvent être croquées telles quelles ou précuites en *Brésilienne* ou en *Amandes du paradis* (p. 110).



Préparez les dips pour la semaine.



Des languettes d'aubergine et de courgette cuites.



Précuisez des tranchettes de lard.



Cuisez des Crackers et/ou des Galettes de légumes

vite vos propres emplois pour ces languettes. Conservées sous huile, elles gardent dix jours. Précuisez des lardons pour vos dîners-impro ou pour vos casse-croûtes sur le pouce. Ils se conservent plusieurs jours au froid et viennent à point pour une *Salade César* (p. 62) ou une *Salade magnifique* (p. 63). Aussi pour les *Brunchs* (p. 119).

Cuisez des *Crackers* (p. 82) et des *Galettes de légumes* (p. 68).

Le paléo-gars qui improvise ne peut vivre sans ses trempettes, alias les *dips* (p. 71) ! Comme vos exquis préparations se conserveront moins longtemps que leur plastiversion du commerce, je cite entre parenthèses la durée de garde en jours, au froid. Préparez, à la fourchette ou au blender* :

- du *Caviar d'aubergines* (3 jours),
- du *Pesto* ou du *Pistou* (10 semaines),
- de la *Tapenade* (3 semaines),
- de la *Cervelle de Canut*, alias notre fromage aux herbes (3 jours).

Moulinez des oignons et des échalotes grossièrement au blender*. Conservez-les sous huile, au frais. Le Jules pressé de chez pressé les précuit d'ailleurs à ce stade-ci, à la poêle. Ciselez une botte d'oignons* de printemps. Gardez aussi sous huile. Vous trouverez de nombreuses illustrations de cette pratique en photos et en vidéos sur le blog de Catherine Piette : cuisine-et-sante.skynetblogs.be.

^{*1} Si vous n'avez pas le livre, ces pages utiles (12 à 15) sont en téléchargement libre depuis www.taty.be/debute.



POTAGES

“ Bouillon de base pour les potages. Apprenez à confectionner du bouillon maison (de poulet, de poisson, etc.). La recette simplifiée est dans « Je débute en cuisine nature ».

Le *Minestrone aux patates douces* (p. 41) est une soupe non mixée, bienvenue pour le mangeur en transition vers la paléo, qui est souvent en recherche de goûts denses. Eh oui !

Au début, les farineux manquent parfois. Ce potage multiforme est un exemple typique de potage qui réunit ce qui reste dans le réfrigérateur ou le placard en fin de semaine. Minestrone signifie en italien grande soupe. On compte autant de recettes de minestrone que de chefs. Ici, on intègre une tomate mûre, du chou blanc, des carottes, des champignons, des oignons, des haricots verts. On fait l'impasse sur les haricots blancs, qui en font traditionnellement partie. À la place, on protège* avec du pistou (ou du pesto en mode primal). On remplace les pâtes ou les pommes de terre par des patates douces. Les légumes sont taillés de telle sorte qu'ils cuisent en même temps. Cela simplifie la recette par rapport aux versions classiques qui pourraient freiner plus d'un Jules.

Qui cuisine encore les châtaignes ou les marrons ? Avant la pomme de terre, c'étaient pourtant les ressources principales de nos aïeux lors de longs hivers. La *Soupe de châtaignes et d'oignons* (p. 42), très fine de goût, tient bien au corps en cette saison froide. Avec la classique soupe aux oignons et le *Potage au potimarron au curry* publié dans *Un Jules en cuisine végé* (page 36), vous voilà paré pour les bonnes soupes de longues soirées hivernales. À



MINISTRONE DU PALÉO
(P. 41)



SOUPE DE CHÂTAIGNES
(P. 42)



SOUPE D'OSEILLE ET DE POURPIER
(P. 43)

l'inverse, la *Soupe d'oseille et de pourpier* (p. 43) est un potage typique de printemps, très frais, au goût acidulé. De l'oseille et du pourpier sont tombés en casserole. Diluez avec du bouillon maison et du lait de coco. Cuisez avec une courgette comme liant (ou des restes de riz cuit en mode archévore). Cette soupe est réalisée en un clin d'œil. On peut faire fondre au préalable des échalotes et de l'ail. La confection est alors plus longue. Le *Bouillon de poule à l'ancienne* (page 48 de *Je débute en cuisine nature*) est l'ingrédient incontournable d'une cuisine d'impro qui serait aussi ressourçante. J'en propose six variantes pour un soliste pressé (p. 46) : *Bouillon pimenté à la citronnelle et au poulet*, *Bouillon en solo* (le Juste Milieu), *Bouillon thaï* (au coco, pleurotes et poulet), *Bouillon de la mer* (aux crevettes, courgettes et tomates), *Bouillon amélioré en plat complet*, *Bouillon au crabe* à la chinoise. Chacune de ces recettes se réalise en dix minutes chrono. Un exemple pour les Jules vivant en solo ou quasi : pendant que vous réchauffez du bouillon de poulet avec un peu de curry, pressez un verre de jus de légumes frais (carotte, céleri, persil, courgette...). Dès que le bouillon est assez chaud, mêlez-le au jus de légumes. Dans une des recettes, j'ai fait une exception aux consignes paléo. J'utilise des germes de soja qui sont théoriquement exclus de la plage alimentaire. Ce sont en fait des haricots mungo, improprement appelés « soja ». La germination en désactive les toxiques potentiels.



BOUILLONS RAPIDES DU SOLISTE (p. 46)

“ 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. Toutes les autres formes de beurre sont exclues de notre plan paléo (p. 99).



MINISTRONE AUX PATATES DOUCES

Pelez et émincez⁺ en fines rondelles les **échalotes**. Pelez et écrasez la gousse d'**ail** du plat d'un gros couteau. Lavez le **chou**. Ôtez-en les feuilles extérieures, dures, parfois abîmées. Taillez-le en lamelles (au couteau ou à l'aide d'une râpe ou mandoline). Pelez les **patates douces**. Taillez-les en très petits dés. Coupez la **carotte** en tout fins bâtonnets. Parez⁺ les **haricots verts** en éliminant le bout contenant le résidu de tige. Frottez les **champignons** dans un torchon. Taillez-les en lamelles. Coupez la **tomate** en petits dés.

1. T-20'. Dans une casserole de 2 litres de capacité, dans un peu de matière grasse, faites suer les échalotes à feu moyen pendant 5 minutes, en tournant souvent.

2. T-15'. Dès qu'elles sont transparentes, ajoutez la gousse d'ail ainsi que les herbes de Provence et les légumes préparés. Couvrez de bouillon. Salez et poivrez. Portez à petits frémissements, à couvert⁺. Laissez cuire 15 minutes dès la reprise du frémissement.

Vérifiez le stade de cuisson des patates douces de la pointe d'un couteau. Ce sont elles qui cuisent le plus longtemps, elles sont votre indicateur. Il se peut qu'il faille cuire un peu plus longtemps que dix minutes.

3. Ajoutez un peu de Pesto dans chaque bol au moment de servir.

INGRÉDIENTS

- 2 échalotes
- 2 cuill. s. de beurre⁺ ou d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuill. s. d'herbes de provence
- 0,75 litre de bouillon^{*} (3 louches)
- ¼ de petit chou blanc
- 100 g de champignons de Paris
- 2 patates douces moyennes
- 100 g de haricots verts
- 1 grande carotte
- 1 tomate type Roma, mûre
- ¼ cuill. c. de sel et trois tours de poivrier
- 1 cuill. s. de sauce Pesto (p. 74) par assiette

TIMING

Prépa¹ : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

¹ Le jour P, les échalotes ont été hachées ou même blondies (p. 28).

MATÉRIEL

râpe⁺ ou mandoline⁺



LÉGUMES ET SALADES

En paléo, les légumes d'accompagnement sont proposés en crudités et en cuidités (eh oui, le mot existe) : entiers, cuits à la vapeur; ou moulinés 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. Première recette pour découvrir les saveurs et les faveurs de la cuisson vapeur : *Légumes vapeur et chèvre* (p. 54). Des petits légumes de saison sont émincés[†] et cuits à la vapeur en quelques minutes. On fait fondre en dernière minute dans le cuit-vapeur une tranche de fromage de chèvre (en mode primal) — chèvre frais qui peut être aussi simplement émietté sur l'assiette. En quinze minutes, un repas complet et exquis, qui ne requiert aucun tour de main culinaire pour être une réussite parfaite. Dans un quotidien d'impro, la jardinière de petits légumes peut être résumée à quelques poireaux émincés. On déclinera le même principe dans la recette de *Légumes vapeur pour une salade liégeoise du paléo* (p. 55). On y réunit haricots verts, patates douces et lardons. J'y ai ajouté de la laitue romaine en lanières, car certains Jules ont le défaut d'oublier les légumes à feuilles vertes.

La classique purée de patates vous manque ? Concoctez une *Purée de chou-fleur* (p. 59) à servir avec des œufs durs ou à présenter dans des roulades de charcuterie.

Le *Tian paléo de légumes* d'été ou d'hiver (p. 61) s'approche des *Légumes braisés en antipasti* que nous avons appris à cuisiner dans *Je débute en cuisine nature*. La différence ? Par sa présentation, ce plat nous rappellera



LÉGUMES VAPEUR ET CHÈVRE
(P. 54)



SALADE LIÉGEOISE DU PALÉO
(P. 55)



PURÉE DE CHOU-FLEUR
(P. 59)

les tartes qui, en paléo, manquent parfois à l'horizon culturel. À cet effet, j'ai un peu changé la recette classique du tian en ajoutant du lait de coco et des œufs. L'essence du plat : des légumes en rondelles sont disposés sur une fondue d'oignons, en rangs serrés, et cuits au four chaud. Le tian est à l'origine le plat de cuisson. Par extension, il désigne tout ce qui y est cuit.

La *Salade César* (p. 62) est l'occasion de découvrir cette vinaigrette splendide qu'est la César. Grand classique des restaurants à l'américaine, la *Caesar's Salad* est un mélange de laitue romaine, de radicchio (salade rouge et blanche, amère), de râpures de parmesan et de croûtons, agrémenté d'une forme de mayonnaise à la sauce anglaise et à la pâte d'anchois. On emploie ici des *Crackers* du paléo (p. 82) à la place des croûtons classiques.

Si vous avez suivi le planning du jour P (p. 28), vous avez lavé deux laitues et préparé les légumes de base. Tous les ingrédients sont prêts au réfrigérateur ou au congélateur. Les *Treize Salades Magnifiques* (p. 63) ne prennent alors qu'un instant. J'essaie de présenter des recettes de salade sans les sempiternelles tomates (fraîches ou séchées) qui flattent le goût mais ne devraient pas être au menu quotidien en paléo. En présenter une à deux fois par semaine est déjà un écart par rapport à la paléo originelle, qui les exclut pour leur teneur en « toxiques ».

Les salades d'été et de printemps sont légion dans les livres de recettes et sur le net. C'est en hiver et en automne qu'on se gratte un peu la tête. Je propose quelques associations réussies (p. 65), comme un mélange de tranches



LES LÉGUMES EN JUS FRAIS. Vous n'avez pas le temps de cuisiner et vous êtes tenté par des produits de dépannage comme les plats de légumes préparés ou les soupes en kit. J'ai la solution pour vous : pressez des jus frais à la centrifugeuse ou à l'extracteur multifonctions*. Vous consommerez ainsi les grandes quantités de légumes frais requis par jour et par personne. Tout bénéf* car vous éviterez une charge de travail au système digestif puisque les nutriments arrivent quasi prédigérés, sans fibres.

d'avocats mûrs, de crevettes roses, de morceaux de pamplemousse juteux et de quelques poignées de mâche* (voir photo ci-dessous), qu'on dispose simplement sur les assiettes en jouant avec les couleurs et les formes. Ces salades seront de mirifiques bases de casse-croûtes énergétiques.

Nouvelle idée de brunch ou de déjeuner-express en mode impro : des *Galettes aux légumes* (p. 68), qui sont des crêpes épaisses sans farine dans la pâte desquelles vous fouettez des restes de légumes cuits et émincés*. Pratiques à souhait, elles se conservent au frigo et surgèlent très bien. Vous les réchaufferez en les tostant au grille-pain électrique. Vous les tartinez au choix de *Guacamole* (p. 72), ou de tout autre trempette. Ou vous les émietterez dans une salade, en substitut des croûtons classiques.



TIAN PALÉO DE LÉGUMES
(p. 61)



SALADE CÉSAR
(p. 62)



SALADES MAGNIFIQUES (p. 63)

Idée 1. Faute de raisins frais en saison, faites gonfler 1 cuillerée de raisins secs dans de l'eau chaude pendant au moins une heure. Égouttez-les. Mélangez 1 pomme pelée et coupée en tout petits dés avec une branche de céleri taillée en lamelles, 12 cerneaux de noix concassés, les raisins, 1 oignon de printemps émincé. Ajoutez selon le goût soit 60 g de comté (en primal), soit ½ avocat par personne.

Idée 2. Servez dans des demi-avocats dénoyautés des crudités râpées d'hiver (carottes, céleri-rave, chou-rave) assaisonnées de *Citronnette*®.

Idée 3. Pour une salade fraîche de fin d'hiver, mélangez 4 poignées de pissenlit coupés en chiffonnade et une petite poignée d'amandes effilées. Assaisonnez d'huile et de citron. Agrémentez de lamelles de *Magret de canard en quasi-charcuterie*®.

Idée 4. Pelez et râpez du céleri-rave. Citronnez-le immédiatement pour éviter qu'il ne brunisse. Mélangez à votre mayonnaise maison (p. 95). Farcissez-en des tranchettes de *Porc en quasi-charcuterie*®. Présentez en roulades.

Idée 5 (photo ci-dessus). Mélangez des amandes effilées rôties, des lamelles de porc cuit en quasi-charcuterie® et des dés de chair de tomates pelées et épépinées. Servez dans des demi-avocats. N'oubliez pas plllllein de vinaigrette!

Idée 6. Méli-mélo de cru et de cuit. Mélangez des cuidités® de la veille au soir (petits pois, carottes) avec des crudités du jour (radis roses, laitue, concombre). Ajoutez des *Bonbons de volaille en teriyaki* (p. 89). Assaisonnez d'une *Crème minute* (p. 99) faite de crème fraîche, de jus de citron, de jaune d'œuf et de persil plat). J'ai résumé ici la recette de la *Salade de poulet aux légumes mi-cuits mi-crus*, publiée dans *Cuisine nature... à toute vapeur*. Adaptez en mélangeant comme cuidités des fenouils ou des potirons braisés en antipasti le jour P (p. 28).



Crevettes roses décortiquées, avocat, chair de pamplemousse. On ajouterait un peu de salade de blé (mâche) ou de laitue, ce serait parfait !



LES ASSOCIATIONS RÉUSSIES DANS LES SALADES MIXTES

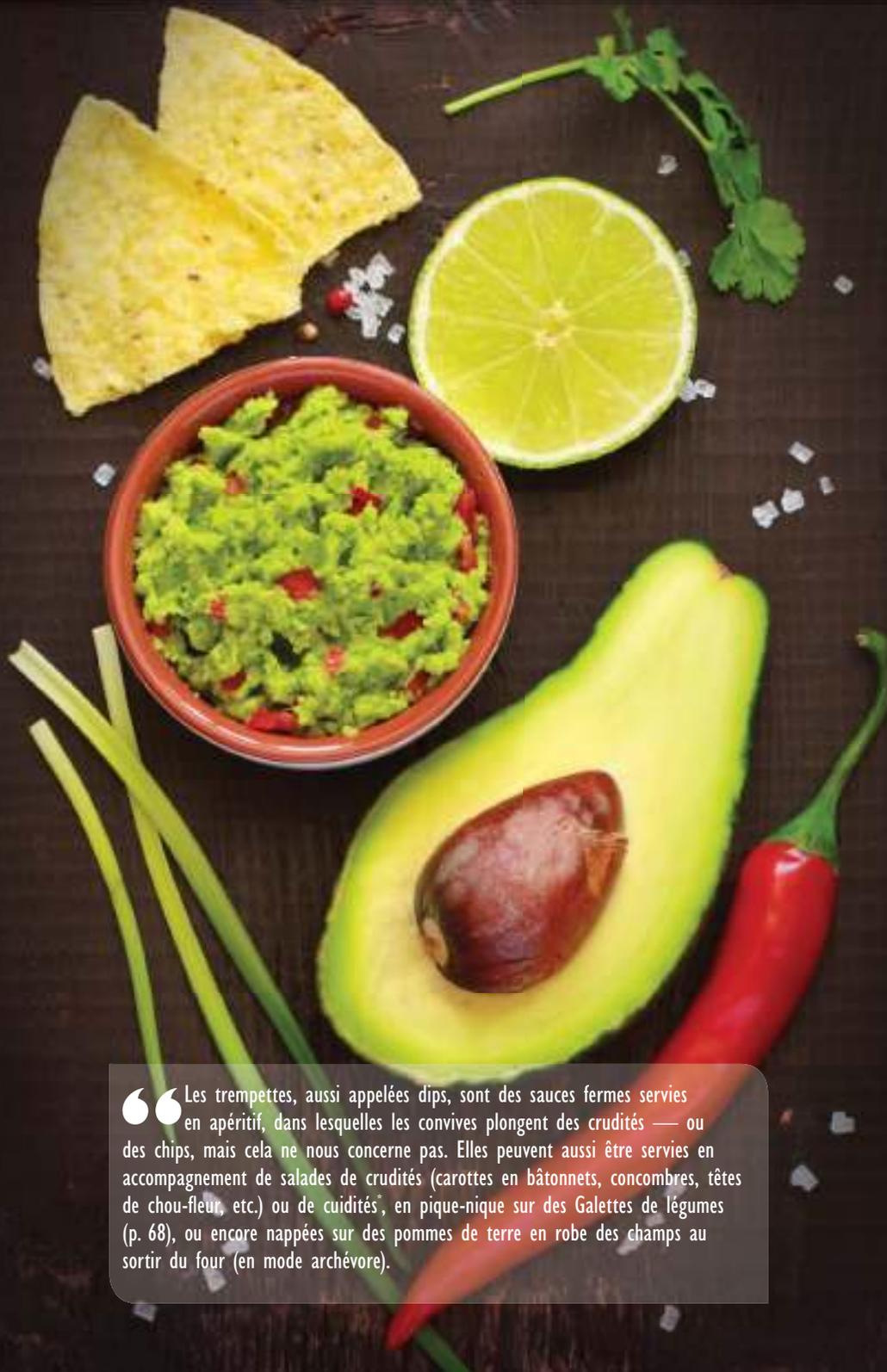
- Tout comme les œufs et les fromages, le poulet grillé se marie avec quasi tous les légumes pour une belle *Salade Magnifique*.
- Le *Saumon poêlé* ou le *Steak de thon* (p. 79) adopteront des poivrons, des courges (cuites), de l'oignon rouge, de la laitue. On les associe à de l'aneth comme aromate.
- Les lardons apprécient l'association d'endive/chicon et de salade de blé; le mélange carottes et chou fleur; ou le chou-rave râpé seul. On accompagnerait ces salades d'une sauce *Raita* en mode primal (p. 96).
- Les lamelles de bœuf ou de canard en quasi-charcuteries® s'associent bien aux pois mange-tout (cuits), aux échalotes, aux haricots verts (cuits) et aux tomates cerises.
- Les fromages affinés, comme du pecorino ou du roquefort, sont parfaits dans un mélange de pommes, de raisins, de noix, de céleri en branche, comme dans une salade Waldorf (idée 1, page précédente).

Idée 7. Mélangez 6 grosses poignées de jeunes feuilles d'épinards taillées en chiffonnade et une poignée de roquette, parsemez de 4 cuill. s. de noix de cajou grossièrement concassées et de sardines en boîte, émietées.

Idée 8. Pour une salade crue d'automne : laitue frisée (scarole) déchirée ou en chiffonnade+, 250 g de champignons en lamelles, 2 pommes pelées et taillées en tout petits dés, jus d'un demi-citron.

Idée 9. Pour une salade crue d'hiver : 200 g de chou rouge finement émincé+, 2 branches de céleri blanc en fines rondelles, 3 pommes râpées, 50 g de noix concassées.

Employez en ajout de crudités en hiver des carottes, des endives/chicons, du chou-rave, de la mâche (salade de blé), de la betterave rouge, de la choucroute, du chou blanc ou rouge, des graines germées. Les germes de soja doivent être cuits, ils ne peuvent pas être consommés crus (facteur antiprotéique).



Les trempettes, aussi appelées dips, sont des sauces fermes servies en apéritif, dans lesquelles les convives plongent des crudités — ou des chips, mais cela ne nous concerne pas. Elles peuvent aussi être servies en accompagnement de salades de crudités (carottes en bâtonnets, concombres, têtes de chou-fleur, etc.) ou de cudités, en pique-nique sur des Galettes de légumes (p. 68), ou encore nappées sur des pommes de terre en robe des champs au sortir du four (en mode archévore).

TREMPETTES OU DIPS

En collation ressourçante, la paléo exige que l'on privilégie les choix protéinés et salés plus que sucrés. En cycle « intro », vous achetez encore les atouts pratiques de l'impro que sont les tartinades comme la tapenade ou le guacamole. Désormais, vous les préparerez en un tour de main grâce aux recettes de ce chapitre. Ce seront vos bases d'en-cas, à tartiner sur des tranches de concombre, des branches de céleri blanc, des barquettes de chicons/endives ou, pourquoi pas, des languettes de courgettes cuites ? Ces trempettes se conservent quelques jours au réfrigérateur. Elles se gardent d'autant mieux qu'elles contiennent plus d'huile. Ne lésinez pas sur ce dernier ingrédient, d'autant plus que vous savez désormais que les graisses originelles* sont des remèdes hors pair.

Le *Guacamole* (p. 72) est une purée d'avocats bien mûrs et d'oignons de printemps, un peu pimentée et citronnée. Le *Caviar d'Aubergines* (p. 72) intègre la pulpe d'aubergine cuite, de l'ail cru et du tahin (purée de sésame). Une mousse d'olives, de câpres, d'anchois et d'ail — la divine *Tapenade* (p. 73) — pourra servir de base de sauce pour les pâtes hors paléo, ou réveiller une *Ratatouille Niçoise* de la veille. On en farcit aussi des roulades de poisson ou de volaille. La tapenade se conserve de longues semaines. Le *Pesto* ou le *pistou* (p. 74) ne sont pas à proprement parler des tartinades. On les utilisera comme des condiments. Le *Caviar d'algues* (p. 75) n'exige pas non plus de cuisson, mais une marinade : des algues du pêcheur, des échalotes, de l'ail, du persil plat et de l'huile. La *Cervelle de Canut* (p. 75) est composée de fromage frais en faisselle additionné d'échalotes, d'ail, d'huile, de ciboulette et de cerfeuil, d'un peu de jus de citron, de sel et de poivre. À Lyon, c'était la « Cervelle du Pauvre » en quelque sorte.

Ci-contre, du guacamole à déguster avec des Crackers au fromage ou aux amandes (sur la photo des tortillas de maïs). On ajoute parfois des piments frais.

PLATS PRINCIPAUX

Pour une cuisine paléo de l'impro, il faut savoir cuisiner de la volaille, du poisson et de la viande. J'imagine ici que les bases sont connues ou que vous les avez apprises dans mon livre *Je débute en cuisine nature*, où le néophyte a découvert comment poêler ou cuire au grill et au wok. Dans *Mes recettes antifatigue*, j'ai proposé des recettes de pièces crues (tartares & C^{ie}) ou quasi-crues (la technique des hypocuissons). Ces viandes cuites en douceur vous serviront de quasi-charcuteries (p. 88), mon astuce pratique pour un quotidien de Jules pressé et fauché!

Une recette détaillée en hypocuisson : des *Bonbons de volaille en teriyaki* (p. 89). Du blanc de volaille taillé en lanières ou en dés est mariné dans une sauce teriyaki à la japonaise, puis embroché et cuit 50 minutes à four doux. Intégrez ces bonbons dans une salade variée qui réunit par exemple des pois mange-tout cuits, des carottes crues et de la coriandre fraîche ciselée. On peut les conserver jusqu'à quatre jours au réfrigérateur pour improviser des pique-niques minute. Je n'hypocuis les volailles qu'en filet. Avec l'os (le cas du poulet à rôtir), elles n'ont, à mon goût, que peu d'intérêt en cuisson au four doux. Primo : la cuisson est longuissime (3 h 30 pour une cuisse de poulet, 6 h pour un poulet entier !). Deuxio : la peau devient d'une texture peu agréable, la chair est un peu gélatineuse. Tertio : à part lorsque la volaille est traitée en marinade, la cuisson douce ne produit pas les effets gustatifs que l'on peut observer sur d'autres viandes, plus grasses, plus savoureuses.



STEAK DE THON
(p. 79)



QUICHE SANS CROÛTE
(p. 83)



CRÊPE D'OMELETTE
(p. 84)



CHAMPIGNONS FARCIS
(p. 86)



BONBONS DE VOLAILLE (p. 89)



POULET PANÉ DU PALÉO (p. 87)

J'illustre en mode plus traditionnel comment réussir un *Poulet rôti* au four classique (p. 91) et une *Brochette d'agneau au barbecue doux* (p. 90). Dans une optique du paléo d'impro, un *Steak haché de thon* (p. 79) à base de thon en boîte et d'œufs, vite fait sur le gaz, peut composer une base de brunch. Il peut être gardé deux jours au frigo pour être ajouté dans une *Quiche* ou dans une *Salade Magnifique*. Pour retrouver des goûts classiques, les *Crackers* (p. 82) remplaceront les croûtons dans les salades variées ou serviront en collations. Les spaghettis vous manquent vraiment ? Essayez la *Bolognaise* avec ses pâtes de légumes (p. 85). J'y ajoute un peu de foie de volaille pour introduire les précieux abats une fois par semaine — en douce ! En mode primal, une *Quiche au jambon sans croûte* (p. 83) est une superbe recette de dépannage en pique-nique ou petit déjeuner, qui nous rattache à nos sources traditionnelles. Tout comme la *Pitta en crêpe d'omelette* (p. 84) : des œufs sont cuits en très fine omelette et farcis comme vous le feriez d'une pitta. Les *Champignons farcis* au hachis et grains de maïs (p. 86) nous changeront des poivrons farcis. Pour le *Poulet pané du paléo* (p. 87), on utilise de la poudre d'amande (ou des amandes finement moulées au blender) au lieu de farine de panure ou de chapelure.



BARBECUE DOUX (p. 90)



ROSBIF EN HYPOCUSSION (p. 89)



POULET AU FOUR CLASSIQUE (p. 90)



STEAK HACHÉ DE THON

Égouttez la chair du **thon**. Cassez l'**œuf** et battez-le grossièrement à la fourchette. Lavez la **laitue** si cela n'a pas été fait le jour P (p. 28). Déchirez-la en lanières, à la main. Taillez les **tomates** cerise en deux. Épépinez-les en les pressant entre deux doigts.

1. Écrasez le thon à la fourchette dans un grand bol. Il doit se défaire en filaments. Ajoutez l'œuf battu. Mélangez. Salez et poivrez.

2. Façonnez en burger avec les mains mouillées, en appuyant très-très fort; ou en le moulant à l'aide d'une cuiller à glace, en appuyant pour compacter avant d'actionner le levier. Déposez ces burgers au fur et à mesure sur une petite assiette. Écrasez-les pour donner une forme plate, qui cuit plus vite.

3. Faites chauffer la matière grasse dans une poêle, à feu moyen. Faites y dorer les burgers de thon pendant 3 minutes de chaque côté, en les retournant avec délicatesse.

Servez 2 burgers par personne sur un lit de laitue verte bien fraîche, déchirée en lanières à la main à la dernière minute. Décorez de tomates cerises taillées en deux. Assaisonnez d'un peu de *Vinaigrette** ou de *Sauce Raita* (p. 96). Seul, ce steak haché est un peu sec.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de thon (conservé au naturel, pas à l'huile)
- 1 œuf
- ¼ cuill. c. de sel marin et trois tours de poivrier
- 2 cuill. s. de beurre* ou d'huile d'olive VPPF
- 1 laitue
- 16 tomates cerise

TIMING

Prépa : 10 minutes
Cuisson : 6 minutes

MATÉRIEL

cuiller à glace (p. 34)

👉 Pour déguster un steak haché de thon en petit déjeuner ou l'emmener en casse-croûte le lendemain, doublez les doses de cuisson la veille.



SAUCES

Nappez des crudités ou des légumes cuits à la vapeur d'une *Sauce Sésamine au pourpier* (p. 94). Vous varierez ainsi les goûts et les nutriments de l'assaisonnement quotidien. La base : de la purée de sésame (le tahin*), de l'ail pressé, de l'huile, de la moutarde, un aromate de saison (ici du pourpier en hiver; en été on utiliserait des feuilles de basilic).

Une *Mayonnaise* maison inratable (p. 95) peut être réalisée en dix secondes, grâce à l'utilisation du mixeur* ou du blender*. Qui voudra encore d'un pot ? En mode primal, la *Sauce Raita* (p. 96), à base de yaourt et de concombres râpés, accompagne en fraîcheur un *Steak de thon* (p. 79) ou des *Boulettes de viande**. La *Sauce à l'indienne aux pommes et au curry* (p. 97), dont la réussite est à la portée d'un enfant, fera chanter une volaille, comme un *Filet de dinde** ou un *Rôti de porc en hypocuisson**. Elle se marie aussi à d'autres fruits exotiques (mangues & C^{ie}) pour accompagner un poisson des îles. Vous avez déjà découvert plus avant l'exquise *Sauce César* (p. 62).

Impro paléo : gardez des restes de légumes cuits vapeur, moulinez-les en leur ajoutant un aromate et de la toute bonne huile pour en faire une *Sauce-coulis de légumes dynamo* (p. 98). Dans le même contexte, une *Sauce crème minute* (p. 99) se réalise en un tournemain et sans tour de main culinaire : fouettez de la crème fraîche ou épaisse avec un jaune d'œuf, du jus de citron et du persil plat. Merci, dit le novice !



SAUCE SÉSAMINE AU
POURPIER (P. 94)



MAYONNAISE AU BLENDER
(P. 95)



SAUCE RAITA
(P. 96)

MAYONNAISE EXPRESS AU MIXEUR



Cassez l'**œuf**. On l'utilisera entier.

1. Mettez l'œuf, le jus de citron, la moutarde, un chouïa d'huile et le sel dans un bol plus haut que large. Battez intimement à l'aide du mixeur.
2. Versez le reste de l'huile en filet, en effectuant des mouvements de va-et-vient du mixeur vers le haut et le bas pendant 10 secondes. Voilà, la mayonnaise est prise !

Version mini-blender : versez tous les ingrédients en une fois; actionnez le moteur; arrêtez dès que la masse est prise en masse solide.

Transmutez cette recette :

- en sauce Vincent, en ajoutant de la purée d'oseille (p. 43), du persil, du cerfeuil, du cresson et de la ciboulette
- ou en sauce cocktail, en ajoutant quelques gouttes de tabasco, un peu de coulis de tomates fin.



Conservez la mayonnaise maison dans un bol fermé, au réfrigérateur. Consommez-la dans un délai de 5 jours. L'impératif actuel de jeter les préparations aux œufs crus dès le lendemain ne vaut que si vous utilisez des œufs de poules malades (salmonelles) ou si la température du réfrigérateur dépasse 10°C.

INGRÉDIENTS

- 1 œuf entier
- 1 cuill. c. de moutarde lisse
- ¼ cuill. s. de jus de citron
- ¼ cuill. c. de sel marin
- ¼ litre d'huile d'olive

TIMING

30 secondes au mixeur. La mayonnaise maison à base de produits de qualité conserve 5 jours au frais.

MATÉRIEL

bol de mixeur (haut et étroit) et son mixeur-plongeur* ou blender*



BRUNCHS ET COLLATIONS

Sous cet intitulé de « brunchs et collations », vous trouverez ici bien plus, c'est-à-dire quelques idées de casse-croûtes complets et même de desserts. Des desserts le matin ? Au début de la transition vers la paléo, on en passe par ce subterfuge de remplacer les corn flakes auxquels vous êtes habitués depuis si longtemps à cette heure du jour par une autre saveur sucrée : les fruits frais, de saison et de région, mûrs. Dégustez-les tels quels ou présentez-les en *Salade de fruits crus* ou compotés (p. 104). J'en propose une version protéinée par l'ajout de noix diverses, qui vous apporteront les mille et une vertus santé des oléagineuses. La paléo stricte est très frileuse face aux noix — avec raison pour certains profils, mais tous les mangeurs n'y sont pas sensibles, surtout pas en période de transition. Gardons-les pour la bonne bouche. Autre plan sucré, les *Crêpes de banane* (p. 112) ne contiennent ni lait ni farineux, mais bien des œufs et de la poudre d'amandes.

Vous aimez un petit déjeuner liquide, onctueux ? Les fruits peuvent être transformés en *Smoothies* (p. 108), qui se boivent en mâchant, faute de quoi vous en perdriez bien des bénéfiques nutritionnels.

Nous protéinerons ces petits goûts doux par une variété de choix, depuis les noix jusqu'à la spiruline en brindilles, en passant par le *Granola* (p. 111), qui est une variante de muesli rôti. Gardez-le dans une boîte hermétique, dans un endroit frais. Saupoudrez-en yaourts, sorbets, glaces auxquels vous voulez conférer un supplément d'énergie et un petit goût croquant.

“ En paléo, on petit-déjeune d'un plat complet, comme une grande salade variée, une omelette ou même un steak poêlé. Le principe est d'amorcer la journée par une entrée en fanfare protéinée et salée, en gardant les goûts sucrés pour la fin du jour. Ce chapitre ne devrait même pas faire partie du livre... ”

En cette version paléo, les flocons étant absents, le *Granola* ressemble à des mendiants rôtis. Les mendiants classiques sont un mélange de noix et de fruits secs, tels qu'en mangeaient les moines suivant François d'Assise.

Certes, l'on peut acheter des mendiants tout prêts. Deux freins à cela à mon avis. Primo, le mélange coûte plus cher que les ingrédients séparés. Argument sérieux pour un *Jules Fauché*. Secundo, le dosage en fruits secs y est supérieur à ce qui vous ferait du bien. Autant le réaliser soi-même.

La *Brésilienne* (p. 110) sera votre autre alliée de bien-être. Ce mélange de noix à peine rôti est plus digeste que les noix crues, pour beaucoup de mangeurs à l'estomac fragile. Préparée le jour P (p. 28), la *Brésilienne* viendra à point pour compléter un petit déjeuner, pour densifier une salade de fruits, pour improviser une collation rapide. Elle se décline selon vos noix de choix. J'ai choisi ici de mélanger noix de cajou, graines de courge, cerneaux de noix et noix du Brésil pour des raisons nutritionnelles et gustatives, mais vous pourriez employer un autre mélange-type, comme celui du *Granola* : graines de courges, amandes effilées*, noisettes, graines de tournesol. Les *Amandes du Paradis* (p. 110) se conserveront en sachet hermétique. Enfin, « se conserver », c'est beaucoup dire. Elles ne durent pas longtemps, c'est si divin ! Tant la *Brésilienne* que le *Granola* et les *Amandes du Paradis* apportent de solides protéines et de gracieuses graisses.

Tout ça vous semble mégasucré ? Pas faux. Commencer la journée par un dessert comme des fruits est la pire des bonnes idées, sauf si l'on entame son périple ou si l'on est très bien portant (cas où l'on peut manger des baguettes au nutella de toute façon). Dans les faits, ces « desserts du matin » à saveur sucrée deviendront rapidement une collation d'après-midi, moment au cours duquel votre organisme est enchanté de traiter du sucre, contrairement aux premières heures du jour. Petit à petit, au fil de votre découverte de la voie paléo, vous en viendrez peut-être à désirer manger autrement.

En version liquide, essayez un potage de la veille dans lequel vous ajoutez après cuisson un jaune d'œuf et votre matière grasse de choix. Autre délicieux début de journée : un *Jus végétal* (p. 107). Fraîchement pressés, les

jus sont l'ami de votre cuisine nature. Ils vous apportent tous les bienfaits et les saveurs des légumes et des fruits frais, sans que vous ne passiez du temps en cuisine. Ils sont de purs nutriments, prédigérés. Quelle légèreté ! Vous pourriez y fouetter un jaune d'œuf et un peu d'huile, du sel et du poivre. Ou pas. C'est vous qui voyez. Si vous avez faim avant un délai de quatre heures après avoir commencé la journée par un jus de légumes seul, la raison est souvent que ce premier repas manquait de protéines ou de graisses originelles.

Dans les premiers temps d'adaptation à cette nouvelle façon d'écouter son corps, il faudrait se donner comme consigne de manger dans les premières heures après le lever un bon petit déjeuner, en une fois ou deux (le début à 8h et la suite à 10h, par exemple, quand vous avez vraiment faim). Dans ce cas, commencez par une boisson intelligente avant de partir, comme un *Chocolat chaud* au lait de coco, un *Thé des yogis* ou un *Hydromel à la cannelle* (p. 113); suivie à la pause de la collation par une option plus dense. Boisson intelligente ? Hé oui, il s'agit de donner de l'info utile au corps alors qu'on le fatigue généralement avec des excitants qui ne font aucun sens pour lui.

Dans le contexte des propositions protéinées salées du matin qui feront de vous un autre homme, je résume (p. 119) trente *Brunchs* possibles, dont les doses de protéines et de graisses sont telles que vous n'aurez pas faim pendant de longues heures, encore moins envie d'une collation. Ils sont conçus pour être très rapides à préparer. Le tout doit vous prendre dix minutes de cuisson à tout casser, sans compter le temps de préparation qui dépend de vos fournitures – haricots frais ou surgelés. Nul besoin de temps ni de tournemain culinaire pour présenter des plats exquis... même les jours d'urgence. Quelles superbes plages horaires en perspective ! À commencer la journée par un vrai repas, l'humeur est aussi plus stable, la concentration et les performances sont au rendez-vous.



Pour des radis à la croque au sel (n° 4)

la *Mayonnaise* maison (p. 95). Pas de légumes ? Pas grave, vous en consommerez plus tard.

4. Commencez la journée avec des radis à la croque au sel : des moitiés de radis roses tartinés de beurre salé, accompagnés de ce qu'il faut de jambon de volaille. Ce qu'il faut ? Assez pour ne pas avoir faim dans un délai de 4 heures.

5. Taillez du jambon de qualité en dés. Dégustez-le sur une branche de céleri blanc, tartinée de *Guacamole* (p. 72).

6. Disposez l'une sur l'autre une tranche de jambon de Parme, une lanière de laitue et une languette de courgette cuite. Roulez et dégustez.

7. Dégustez quelques tranches de jambon Serrano de première qualité, sans autre accompagnement. Vous découvrirez avec bonheur que la faim est tamponnée pour de longues heures.

8. Posez des tranches de saucisson sec à l'ancienne sur des rondelles de concombre.

9. Tartinez une languette d'aubergine cuite de *Pâté de foie de volaille** maison.

Roulez. Mangez froid ou réchauffez au grill.

10. Roulez des tranches de jambon de dinde autour de petites tomates cerise.

11. Toastez une *Galette de légumes* (p. 68) au grille-pain. Tartinez-la de *Caviar d'aubergines* (p. 72) ou de *Caviar* végétal au curry*.

12. Réchauffez un bon potage complet comme une *Crème de courgettes**.

13. *Œufs Brouillés* et légumes à la vapeur (p. 114).

14. *Omelette* riche (p. 114) aux petits pois et champignons.

15. *Œufs à la Coque** ou *Bénédictine* (p. 116).

16. *Œufs en cocotte* (p. 115).

17. *Œufs au Plat* (p. 115) dégustés tels quels, servis sur un *Cracker aux Amandes* (p. 82), avec des légumes cuits ou une crudité.

18. Enroulez de fines tranches de lard, précuit le jour P, autour de dattes sèches. Piquez sur des brochettes. Réchauffez au grill.



De l'excellent jambon Serrano (n° 7)



Des dattes au lard (n° 18)



Présentez les mousses ou les charcuteries sur des branches de céleri, sur des barquettes de chicons/endives, des tranches de radis ou de concombre ou dans des roulades d'aubergines.



Choisissez le céleri le plus blanc possible. Celui qui est représenté sur la photo, plus vert, est utilisé pour les soupes, car il est plus puissant de goût.

En primal

1. Présentez du parmesan en copeaux (taillés à l'«économique»*) sur des barquettes d'endives/chicons ou des tranches radis noir. Remplacez par du pecorino si vous ne pouvez manger de fromage de vache.
2. Servez de la truite fumée ou du foie de morue sur des *Crackers de Fromage* (p. 82).
3. Préparez-vous rapidos un peu de *Chèvre fondu* sur tranche de pommes, aux épices (p. 118).
4. Un morceau de *Quiche au Jambon* (p. 83).
5. Grignotez des *Crackers* au fromage sans autre accompagnement.
6. Tartinez de la *Cerveille de Canut* (p. 75) sur des branches de céleri.

Variez l'option n° 6 selon les semaines avec les mélanges suivants :

7. Fromage frais rouge : 200 g de fromage frais de ferme avec du coulis de tomate, quelques gouttes de tabasco, quelques gouttes de citron ou de vinaigre.
8. Fromage frais vert : 200 g de fromage frais de ferme avec 4 cuill. s. de cresson cru haché et un peu de jus de citron. La même recette s'adapte aux feuilles de cresson blanchies, au pourpier, à toute « feuille verte » comme les fanes de radis.

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 végété.*



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

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

INDEX

A

ail - presser 48
algues 75
aliments de dépannage 24
aliments de soutien 24
Amandes du Paradis 110
anchois 62; 73
artichauts 54
aubergine 72
avocat 72

B

bananes 105, 112
basilic 48, 74
Bénédictine 116
bette 48
blender 35
blender (illu) 35
Boissons 113
Bolognaise 86
Bolognaise et tagliatelles de légumes 85
Bonbons de volaille en teriyaki en hypocuisson 89
bouillon 41, 42, 43, 46, 85
Bouillon amélioré en plat complet 49
Bouillon au crabe, à la chinoise 49
Bouillon aux crevettes, courgettes et tomates 48
Bouillon en solo : le Juste Milieu 47
Bouillon thaï au coco, pleurotes et poulet 48
Brésilienne 110
Brunchs et collations 101

C

cacao; Chocolat chaud 113
cannelle 105, 111
câpres 62; 73
carottes 47, 54, 61
Caviar d'Aubergines 72
céleri 47; 65
céleri (illu) 121
céleri-rave 54
céleri-rave (photo) 30
cerfeuil 75
Cerveille de Canut 75
champignons 41, 86
Champignons farcis au hachis et maïs 86
châtaignes 42
chèvre 54
chou blanc 41
chou chinois 20
chou-fleur 59
chou-rave 20
chou rouge; Salade crue d'hiver 65
ciboulette 75
citronnelle 46
citronnelle (illu) 46
coco (quelle graisse) 87
Compotes de fruits de saison protéinée 106
comté 82
concombre 49, 96
Conservation et respect des aliments 69
conserver les légumes frais 30
coriandre 49, 86, 96; 89
couleurs des végétaux 67
coulis de tomate 85
courge spaghetti 85

courgette 43, 47, 48, 49
courgettes 61, 85
courses efficaces 26
courses (organisation) 26
crabe 49
Crackers 62
Crackers aux amandes 82
Crackers aux fromages 82
Crêpe d'omelette 84
Crêpes paléo sans farine 112
crevettes 48
crevettes - cuisson 66
cuiller à glace 34
cuiller à glace (illu) 34
Cuire à la vapeur seulement ? 56
cuisson à l'eau des légumes; 59
cuisson au wok; 69
cuissons (qualité) 22
cuisson vapeur 36
cumin 87
curry 47, 97, 98

D

dips 71

E

épices (illu) 24
épinards 46

F

feuilles vertes (conserver) 30
fondue bourguignonne 90
fondue vietnamienne. 90
fromage frais 75, 83

G

galettes de légumes Express 87
Galettes de légumes Express 68
ghee 87
gingembre 87, 111; 89
gingembre (illu) 24, 46
graisse coco et palme 87
graisse (poêler) 23
graisses en paléo/primal 99
Granola du paléo 111
gruyère 83
Guacamole 72

H

hachis 84, 85
haricots verts 41, 54, 55, 114
Hydromel 113
hypocuissons 89

J

jambon 83
Jour P comme Planning 28
Jus de fruits et de légumes frais 107
jus de légumes; Bouillon en solo 40
jus de persil 47

K

kiwis 105

L

laitages (avec ou sans)? 56
lait de coco 61; 48, 113
laitue 62, 79

laitue romaine 20
lard 55, 115
laurier (illu) 24
légumes 51
légumes frais de qualité 60
Légumes vapeur et chèvre 54
Légumes vapeur pour une salade liégeoise du paléo 55

M

maïs 86
mandoline (illu) 34
marché (retour du) 21
marguerite 37
Mayonnaise express au mixeur 95
miel; Sauce Teriyaki 89
Minestrone aux patates douces 41
mortier 34
mortier (illu) 34
moules en silicone 34
moules en silicone (illu) 34
moutarde 94, 95

N

noix 110, 111

O

œuf 61, 79, 95, 99, 113
9, 68, 82, 83, 84, 87, 99, 112
œufs au plat 115
œufs brouillés 114
œufs durs 59
œufs (gare aux) 117
œufs pochés Bénédictine 116
œufs - variations 114

oignon 42
oignons 97
oignons à la paresseuse 91
oignons de printemps (photo) 30
olives; Tapenade 73
oméga-6 94
Omelette 114
oseille 43
ouillis de tomate 61
outils du cycle paléo 34

P

palme (quelle graisse) 87
parer 61
parmesan 49, 85
patate douce 55
patates douces 41, 61
Pavé de saumon poêlé 83
pecorino 74
persil 47, 75, 99
Pesto 41, 74, 75
pignons de pin 74
Pistou 74
Pitta en crêpe d'omelette 84
pleurotes (photo) 30
poivron 62
pommes; Salade crue d'hiver 65
pommes acides 97
Potages 39
potimarron 61, 86
poudre d'amandes 82
poudre d'amandes 68, 87, 112
poulet 46, 48
Poulet pané du paléo 87
Poulet rôti 91
pourpier 43, 94
presser l'ail 48
Purée de chou-fleur 59

Q

quasi-charcuteries du jour P 88

R

radicchio 62
restes de légumes 68, 98
riz 49
roulades d'aubergines (illu) 121

S

Salade aux kiwis et aux bananes 105
Salade César (au poulet) 62
Salade de fruits frais protéinée 104
Salade feta du printemps 63
Salade liégeoise 55
salades 51
salades - associations réussies 65
salades magnifiques 63
Sauce à l'indienne aux pommes et au curry 97
Sauce César 62
Sauce-coulis de légumes dynamo 98
Sauce crème minute 99
Sauce Hollandaise 116
Sauce Raita et concombres 96
Sauces 93
Saumon poêlé 83
scampis 48
Scampis poêlés à l'ail 80
scarole; Salade crue d'automne 65
sésamine 94
simuler recettes classiques en paléo 32
Smoothies protéinés 108
soja 46, 49
Soupe de châtaignes 42
Soupe d'oseille et de pourpier 43
Steak haché de thon 79

T

tahin 94
Tapenade 73
thon 79
Tian paléo 61
tisane Yogi Tea 113
tomate 41, 48
tomates 61
tomates cerise 79
Tremettes 71
Tribest 35
tricher vertueusement 32

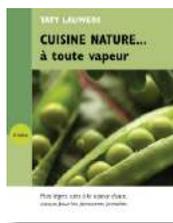
V

vapeur (cuisson) 36
volaille 62

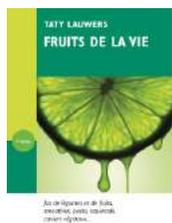
Y

yaourt 96

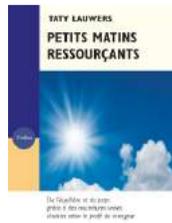
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition

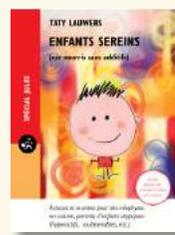


Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

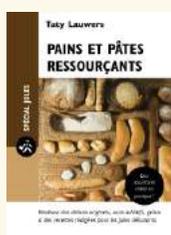
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

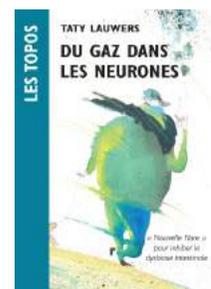


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

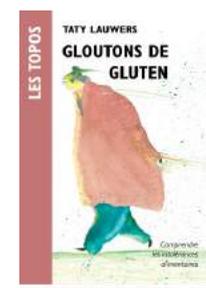
experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



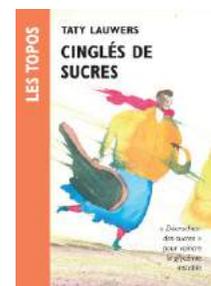
Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



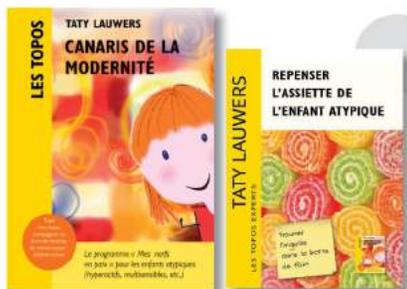
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.

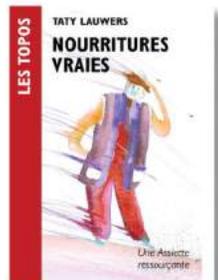


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique

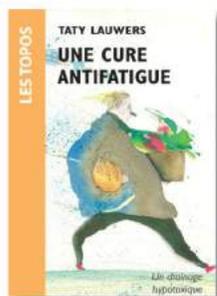


ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutés par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)