

MENUS ET RECETTES

J'ai conçu des menus dans une optique d'impro totale, à base de recettes en nourritures vraies pourtant. Quel défi ! Les lecteurs férus de cuisine comprendront vite le concept de « cuisine d'assemblage nature » que j'ai intitulé *le planning du jour P* dans mes livres pratiques. Les Jules Pressés non-cuisiniers, quant à eux, découvriront comme il est facile de suivre ce programme même lorsqu'on est fâché avec les casseroles, dans le livre-compagnon : *Primal-paléo : cuisine minimale*.

Les menus des pages suivantes sont composés pour quinze jours, structurés en trois séries de cinq jours. Chaque premier, sixième et onzième jour, on mange les mêmes plats. Technique pratique pour l'organisation, pour l'apprentissage et pour la rapidité. Les potages peuvent être cuits en triple dose lors de chacun des cinq premiers jours et congelés pour la suite de la cure, selon le principe de ce fameux *Jour P*. Du sixième au dernier jour, il ne faudra plus cuisiner de potages ! Il suffira de décongeler. C'est la base de mes menus d'impro (p. 104).

Dans ces menus, les recettes résumées sont en italique. Tous les plats sont prévus pour que vous puissiez rajouter pour les autres membres de la famille des ingrédients qui sont hors de votre plage alimentaire actuelle (pâtes, riz, pommes de terre, etc.). Au sein de menus tout à fait classiques, vous pourrez ainsi vous dorloter avec votre propre assiette dynamisante alors que la famille mangera une assiette tout à fait habituelle.

Je ne reprends pas ici les options végé ou semivégé comme d'habitude. Trop difficile de manger paléo en végétarien (p. 26).



“ Les menus d'impro du soliste (p. 104) sont prévus pour des mangeurs qui ne cuisinent quasi pas.