

JE COMMENCE

À l'heure où le végétarisme originel est un peu dévoyé dans sa pratique, commençons par redéfinir les principes de base d'une alimentation végétarienne souple et équilibrée sans trucs ni bécquilles (page suivante).

Vous entamerez ainsi cette nouvelle vie d'un pied gaillard. Basez-vous sur la grille du semi-végétarien (p. 15) ou sur celle du végétarien pur (p. 18). Munissez-vous des outils de base en cuisine du débutant-petit-budget (p. 26).

Dans un premier temps d'apprentissage, il sera utile de suivre une forme de rotation des menus (p. 21) et de revoir la définition des graisses originelles (p. 24).

Par après, vous prendrez votre envol en toute liberté. Vous trouverez de très pratiques consignes dans le planning du Jour P (p. 28).

Je n'ai pas prévu ici de liste d'achats. Employez celle de *Je Débute en Cuisine Nature*, très proche de vos besoins.

