

Observez votre œuvre. Déduisez ce qui doit l'être. Par le jeu des couleurs, il sera plus clair de voir le déséquilibre. En gros, repérez ce qui est fluoté en vert, jaune et rose et ce qui n'est pas souligné. Chez certains, il est frappant ici de voir que le pauvre petit corps ne reçoit quasi rien de ressourçant. Il doit bien se débrouiller pour tenir vaguement debout à base de bouts de ficelle.

Reprenez le même travail sous un autre angle. À partir de votre menu de cinq jours, concevez-en un nouveau, composé à 80 % à partir d'aliments qui sont considérés comme ressourçants selon la définition et les listes du chapitre suivant. Seuls 20% peuvent encore être soulignés de bleu ou de noir. Dans tous mes livres de recettes et dans toutes les cures que je conseille au long de mes topos, j'insiste sur le fait que les graisses seront originelles ou ne seront pas (p. 127). Pas plus sorcier que cela, mais bien complexe à mettre en place dans un quotidien frelaté par les sirènes du marketing, j'en conviens.

Illustration concrète d'une transition ressourçante

Vous avez réécrit vos menus selon le petit jeu de la page précédente. Vous voulez jouer à suivre ce nouveau plan au moins un mois. Ne vous lancez pas dans une telle révolution en cuisine seul. Travaillez en famille. Ah, mais zut, votre conjoint n'a pas le temps, c'est trop compliqué, c'est trop long... Essayons de faire simple, dans le but de l'amener à des changements minimes et pourtant ô combien efficaces.

Tout ceci ne sera évidemment entendu que si, à tout le moins, le conjoint accepte l'idée qui suit. L'organisme humain est un très subtil mobile à mille et un fils. Déplacez l'un et vous serez surpris de tourner sur un seul cylindre. On peut gâcher la synthèse des acides gras, l'intégrité intestinale ou le fonctionnement enzymatique en déséquilibrant les proportions par excès ou par carences. Vous gagnerez aussi la moitié d'une oreille auprès de vos proches quand

vous aurez annoncé qu'en *Assiette ressourçante*, ils mangeront quasi les mêmes plats qu'avant.

Il y a moyen de cuisiner simplement et sainement, sans recours aux bouteilles de vinaigrette ou aux plats préparés et sans passer des heures en cuisine... si l'on s'en donne les moyens. Mes livres de recettes en sont l'illustration et la démonstration. Il faut le vouloir, bien sûr. Je suis la première des « Jules pressés » décrits dans mes livres. Je donne toujours préséance à la peinture ou au tennis plutôt qu'à la cuisine. En revanche, j'aime bien manger ! Suivez le planning du Jules pressé décrit dans *Je débute en cuisine nature ou dans Le planning mini-max du cuistot bio* (p. 165). Dans la plupart de mes livres pratiques, j'utilise ce modèle hyper-pratique d'assemblage en cuisine nature, sur le modèle de la cuisine d'assemblage des restaus. Et voilà ! Plus de frein à la mise en place des nourritures vraies.

PEU DE FLUO JAUNE OU ROSE ? PAS DE GRAISSES OU DE PROTÉINES ORIGINELLES ? Les graisses originelles sont un des constituants essentiels des neurones et de la défense immunitaire (rhumes, allergies, etc.). Ils ne semblent utiles chez les plus fragiles des mangeurs que s'ils restent crus, c'est-à-dire si la matière grasse n'a pas dépassé la barre des 50°C. Vous ne devez pas cuisiner maigre ni priver la famille de leur beurre adoré. Préparez de divines sauces, où ces graisses restent incuites. Que dites-vous de remplacer les biscuits du bureau par des amandes non rôties non salées grignotées avec un fruit ? Ou un biscuit maison au vrai beurre de ferme ? Seriez-vous si gêné d'ajouter un peu de votre belle et bonne huile d'olive sur la salade de la cantine ? À défaut, concentrez votre attention sur les graisses originelles du matin et du soir. Le matin, par exemple, remplacez le choco ordinaire (graisses surcuites, ingrédients inconnus) par du beurre de lait cru et du chocolat râpé sur le pain. Ou faites votre propre *Pâte choco du matin* selon ma recette ressourçante. Ou achetez une marque bio où les graisses sont originelles (*Samba Jumbo* de Rapunzel, par exemple). Adaptez tous vos petits déjeuners selon les mêmes critères.

Faites goûter aux enfants et aux parents une vraie *Crème Budwig* du matin. Même sans rien changer au reste de la ration quotidienne,