

Organisation pratique en cuisine

Il faut un peu d'organisation pour la semaine, car l'improvisation ne paie vraiment pas en cuisine énergétique ou ressourçante ! J'ai prévu toute une série de recettes qui ne demandent que vingt minutes par jour, mais supposent que vous consacriez une heure de votre temps le week end à vous organiser. Reprenons, à partir de Cuisine Nature à Toute Vapeur, le « planning spécial Jules » grâce auquel vous pourrez cuisiner en vingt minutes par jour des plats ressourçants, à condition de vous organiser pendant une à deux heures le week end. Le même article est reproduit dans chacun des livres de la collection. Adaptez les conseils ci-après en fonction de votre cure perso.

Planning Spécial Jules pressé

Si vous êtes épuisé, demandez à une amie ou à votre aide ménagère de consacrer une heure ou deux du ménage à confectionner une partie de votre stock de la semaine. Vous disposerez ainsi pour toute la semaine, au surgélateur et au réfrigérateur, de bouillons, coulis de tomates, biscuits pour l'école, pâte à tarte, citronnettes, crêpes, etc. Permettez-moi une petite mise en garde si vous optez pour cette solution. La modernité a hélas frelaté nos réflexes culinaires ordinaires. La plupart des cuisiniers ont oublié les principes de la cuisine ressourçante. Il faudra peut-être un peu insister pour que votre assistant achète des aliments de toute première qualité. C'est particulièrement le cas des personnes plus âgées, qui ont été éduquées dans l'adoration de la parole officielle. Parfois difficile de leur faire changer d'avis: «le sucre est bon», «les additifs sont anodins», «la farine blanche est idéale»... etc.

Suivons Jeanne. Consultante en entreprise, débordée, elle vit seule une semaine sur deux, avec sa fille de huit ans l'autre semaine. Voici quelques petits trucs qui permettent à Jeanne

d'éviter de tomber tête la première dans le piège des aliments de confort. Ces idées dérivent de ma propre expérience de célibataire qui doit bien trouver une technique pour manger des nourritures vraies malgré des horaires surchargés. C'est en effet grâce à elles que je suis en rémission de ces maladies graves et incurables qui jalonnent mon parcours.

Le week-end, Jeanne fait une heure de courses, puis prend le temps de se préparer ses petits frichtis de la semaine, avec mes recettes fameusement inratables :

- ◆ un *Bouillon de Poule maison* : deux minutes pour remplir une casserole d'eau et y mettre tous les ingrédients; la cuisson de cinq heures se fera pendant sa balade; ou un *Bouillon de Légumes*, qui cuira encore plus vite;
- ◆ un *Coulis de tomates* : 10 minutes d'attention pour 2 heures de cuisson à tout petit feu sans surveillance;
- ◆ une *Pâte à crêpe* qu'elle surgèlera sous forme de crêpes déjà cuites, emballées froides sous cellophane;
- ◆ une grande *Compote de fruits frais à la vapeur douce* à la cannelle, qui sera aussi surgelée en petites portions;
- ◆ un grand bol de *Vinaigrette* ou de *Citronnette*, qui tiendra bien pendant une semaine au frais (vinaigrette simple ou à l'échalote et au persil)

Elle cuit la ration de cinq jours de riz et de quinoa, qu'elle réserve au réfrigérateur. Cette réserve viendra bien à point pour le pique-nique type détaillé plus loin, qui peut alors être préparé en quelques minutes.

Pour sa *Brésilienne*, Jeanne fait griller à sec, dans une poêle sur feu doux et en tournant constamment, des graines de tournesol, des amandes, des

noisettes, des noix de cajou. Ensuite, elle concasse grossièrement cette brésilienne et la garde en sachet hermétique pour pouvoir l'ajouter à des salades de fruits, des mueslis, des salades...

Les jours de bonne résolution, Jeanne prépare aussi deux boules de pâte à tarte brisée pour improviser une tarte aux légumes avec des restes ou des légumes frais. Tout cela au robot, bien sûr. Elle les conserve au réfrigérateur jusqu'à six jours. Pendant ce même temps, elle cuit aussi dans deux casseroles un bon peu de riz et de quinoa dans du bouillon maison. Ces deux céréales cuites conserveront jusqu'à cinq jours au réfrigérateur, dans un plat hermétique. Jeanne cuit aussi à la vapeur des lentilles et des pois chiches qui auparavant auront trempé douze heures. Ils conserveront aussi six jours en récipient fermé, au frais et pourront agrémenter un casse-croûte improvisé (voir pages suivantes). Elle en fera même un *Houmous* ou *Caviar de Lentilles* pour varier en cours de semaine.

Elle lave aussi et pare les légumes frais qu'elle vient d'acheter (haricots verts, laitues, etc.), puis les emballe dans un plastique à peine humide. Avec cette technique, même les salades conservent mieux. Cela lui permettra d'avoir sous la main, retour du bureau, des légumes prêts à l'emploi, l'équivalent des légumes de quatrième gamme vendus au rayon frais de grandes surfaces. Parfois elle blanchit les légumes ainsi parés (courgettes, brocolis, par exemple) puis les congèle pour une utilisation dans la semaine. Il suffira de les décongeler dès la veille au soir pour pouvoir se préparer un délicieux repas dans les vingt minutes réglementaires du système que je propose.

Jeanne cuit une bonne dose de lentilles ou de pois chiches trempés ou germés. Elle en fera des salades variées comme la *Salade de Lentilles du Célibataire*, elle en ajoutera quelques cuillerées dans ses pique-nique improvisés, elle les transformera en *Croquettes de Lentilles* ou *Falafels*. Les jours de grand entrain, elle se prépare des *Caviars Végétaux* et des *Keftas de Tournesol Germé*, etc. Elle amorce les germinations tous les cinq jours, quand elle se sent l'âme à faire germer.

Petite technique organisationnelle. Retour des courses, Jeanne épingle sur la porte du réfrigérateur une note où elle a repris, en deux colonnes, les légumes achetés (dans leur ordre chronologique de vieillissement au jour le jour — les salades d'abord, les carottes en fin de liste) et les protéines animales. Il lui suffit de croiser les éléments de l'une et l'autre colonne pour se constituer ses menus en deux secondes. Le reste n'est plus que formalités en cours de semaine. Jeanne transforme aussi le lait cru qu'elle vient d'acheter au marché en *Fromage Frais*. Vraiment, cela ne prend pas temps de verser une goutte de présure directement dans la bouteille et la secouer ?

Petits goûts doux. Elle cuit quelques *Rochers de Coco*, pour ses petits quatre-heures de longues journées : deux minutes pour tout fouetter et modeler à la cuiller, 20 minutes de cuisson au four. Elle les intègre dans la *Boîte à Mendiants* qu'elle se prépare chaque semaine: des amandes, noisettes et autres noix, des petits rochers de coco, des abricots secs coupés en dés, etc. Elle aura sous la main du grignotage tout sain ! En même temps, elle cuit les *Barres Malleuses d'Avoine* qui devront conserver au réfrigérateur, et non pas dans la boîte à mendiants. Elle fouette

Au restau, à la cantine

L'option des repas en version restaurant ou cantine est déconseillée lors des cures ou de la première approche d'une *Assiette Ressourçante*, parce qu'il y est quasi-impossible de manger sans additifs ou des aliments nourriciers. Mes recettes proposent des versions rapide de «non-cuisine» pour les personnes qui ne veulent (résistance morale), ne peuvent (épuisement chronique) ou ne savent pas cuisiner (les Jules)! De nombreuses astuces et conseils sont parsemés dans les livres de recettes à l'intention des non-passionnés de cuisine qui ne voudraient tout de même pas être les pigeons de la grande distribution. Dès que vous serez familiarisé avec cette nouvelle «non-cuisine», le recours au restau vous paraîtra dérisoire. Pour être sûr de profiter des repas au restaurant ou à la cantine :

- o choisissez des plats simples,
- o évitez les plats en sauce,
- o refusez le pain et commandez un supplément de légumes si nécessaire à la place des farineux (c'est facile de se faire comprendre en restaurants, depuis que Michel Montignac a médiatisé l'alimentation dissociée)
- o choisissez les restaurants asiatiques ou les vrais italiens, dont les menus comportent beaucoup de légumes et pas seulement des pelletées de pâtes... Choisissez un seul plat, le plat le plus simple au plan digestif. Certainement ni fromage ni dessert, c'est une évidence.
- o Ajoutez de l'huile d'olive V.P.P.F. vraie. Oui, je sais, la première fois on se sent bizarre de sortir sa petite bouteille, mais c'est thérapeutique ! Invoquez une allergie.
- o Renvoyez en cuisine le pain-beurre proposé en attente du plat, il est trop difficile de résister. Ne resalez pas.
- o Faites remplacer les féculents (riz, pommes de terre, pâtes, etc.) par une dose supplémentaire de légumes, toujours assaisonnés de belle et bonne huile d'olive ou de bon beurre fermier.
- o Parfois un bon potage bien dense suffit à votre bonheur de midi s'il est accompagné de bon beurre de ferme. De plus en plus de bars à soupe voient le jour.

ensemble les flocons d'avoine qui ont trempé depuis tôt matin avec les autres ingrédients, elle étale cette pâte sur une grande plaque en tôle et elle cuit au four en même temps que les rochers de coco. Elle la découpera ensuite en barres.

Tout le reste lui prendra vingt minutes par jour, sans valoriser le temps que prennent les longues cuissons au four doux de viandes. Celles-ci réaliseront leur destin pendant que Jeanne flâne ou hamacque.

Pique-nique improvisé

*1 le tout étant prêt grâce au *Planning Spécial Jules*, bien sûr

Comment faire pour ne pas tomber dans le piège du sandwich du snack d'à côté, surtout en période de cure ? Le pique-nique improvisé que je décris ici peut être préparé en deux minutes chrono, si vous avez suivi les bons conseils du *Planning Spécial Jules* et consacré au moins une heure de préparatifs le week end.

Pour un pique-nique équilibré organisé selon le principe P.P.P (Paresseux ou Productif Pressé), mélangez :

- ◆ 1 à 3 cuill.s. de *Citronnette* ou *Vinaigrette* maison par personne ou un simple mélange d'huile et de jus de citron frais,
- ◆ des légumes cuits (de la veille au soir au grand maximum),
- ◆ une crudité râpée.

À cette base de pique-nique, vous ajouterez selon votre type de cure :

- ◆ un peu de riz ou de quinoa cuit,
- ◆ un peu de protéines animales (poisson, oeuf, boeuf...); 60 g. ou plus par repas, selon la cure que vous suivez;
- ◆ et/ou des protéines végétales (légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches; ou oléagineuses comme les amandes, noix, noisettes, pignons de pin ou graines de tournesol - *ad libitum* selon tolérance personnelle)*1.