

parmesan râpé et un jaune d'œuf dans chaque assiette.

Bouillon à la chinoise aux légumes

Faites revenir des poivrons et des carottes taillés en brunoise avec des poireaux en fines lamelles et une gousse d'ail. Ajoutez le bouillon. Portez à frémissements. Servez décoré de ciboule ciselée.

Bouillon aux crevettes et nouilles de riz

Faites tremper les nouilles cellophane de riz dans de l'eau bouillante pendant dix minutes. Pendant ce temps, faites revenir une julienne de céleri (1 branche), 1 carotte, 1 oignon vert pendant quelques minutes. Ajoutez le bouillon maison. Portez à petit frémissement et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez les nouilles égouttées et coupées grossièrement ainsi que les crevettes cuites. Décorez l'assiette de pluches de coriandre frais.

Bouillon thaï au coco

Faites blondir deux gousses d'ail avec 1 cuill.s. de curry en pâte. Ajoutez de fines lamelles de poulet et laissez dorer 3 à 4 minutes maximum. Ajoutez le bouillon et du lait de coco. Gardez à frémissement 10 minutes. Versez quelques lamelles de champignons (et si vous en avez un peu: de sauce de poissons). Laissez encore cuire 5 minutes. Servez avec une chiffonnade d'épinards (ou verts de bette) et du jus de citron vert.

Bouillon thaï au coco aux scampis

Faites blondir 1 échalote avec 1 cuill.s. de curry en poudre. Après deux minutes (le parfum se dégage), ajoutez du gingembre et du lait de coco. Laissez cuire à feu moyen, à couvert pendant 10 minutes. Ajoutez alors le bouillon, des haricots coupés en morceaux et des rondelles de carottes. Dès la reprise du frémissement du liquide, laissez cuire à couvert encore 5 minutes. Ajoutez enfin les scampis cuits et décortiqués, un filet de jus de citron, des feuilles d'épinards en fines lanières.

Maintenant qu'au terme de ce premier périple nous avons essayé quelques modifications, voyons quels seront les repères que nous pourrions garder à l'esprit dorénavant. Ce sera facile, simple et évident — il n'y a que deux principes à retenir :

- ① mangez peu et mangez de tout
- ② choisissez des aliments denses au plan nutritionnel,
- ③ en variant de jour en jour les sources de protéines et de farineux, en pratiquant de courtes pauses « sans » (les cures de saison).

Beaucoup d'Occidentaux mangent trop par rapport à leurs dépenses énergétiques, c'est un fait reconnu. Quelle idée de manger comme un bûcheron quand on reste assis toute la journée ! Nos organismes, déjà surchargés de toxines, sont débordés par la lourde tâche de devoir digérer une trop riche ration d'aliments de médiocre qualité. Ils se retrouvent en état de morbidité cachée ou à peine dissimulée : obésité, diabète, hypertension, athérosclérose. J'en jette encore ?

« **Carence en pays d'abondance** » résume à merveille la situation actuelle. Les aliments à notre disposition n'ont jamais été aussi beaux, lisses, irréprochables et abondants — alors qu'ils sont carencés en vitamines et minéraux au même titre que la grande majorité de la population : y aurait-il un rapport de cause à effet ? La population jeune et moins jeune se nourrit en excès de moult chips, purées en sachets, pâtes blanches, barres chocolatées, snacks en tout genre dont le premier nutritionniste venu nous rappelle

qu'elles n'apportent QUE des calories et presque aucun élément utile à la construction et à l'entretien de nos mécaniques personnelles — c'est pourquoi ils les nomment des 'calories vides'. Notre apport calorique est donc en moyenne très volumineux et en même temps vide, l'un expliquant l'autre...

Choisissez, dans la mesure du possible, des aliments « Nus »...
« Naturels »... « Non transformés »...

- ☺ Des aliments entiers, que vous couperez ou moudrez vous-mêmes. Les amandes, par exemple, conservent mieux entières, elles sont assez faciles à peler et à moudre. Les légumes prédécoupés ne sont pas à proscrire absolument, mais sont infiniment moins savoureux que les mêmes lavés et fraîchement taillés maison. Disons que ce sont des souvenirs de nourriture...
- ☺ Des aliments sans additifs : évitons toutes les mentions sur étiquette qui ressemblent à des noms d'autoroute, comme le E332.
- ☺ Des céréales complètes ou semi-complètes en grains ou en farine, du pain au levain à une seule céréale, en évitant les amidons modifiés et farines raffinées si courantes dans les aliments de confort.
- ☺ Des produits du terroir : les producteurs à grande échelle ne visent pas la même qualité que les petits artisans, leur objectif est la quantité. Goûtez à titre d'essai un beurre de ferme au lait cru et un beurre de laiterie de grande distribution.

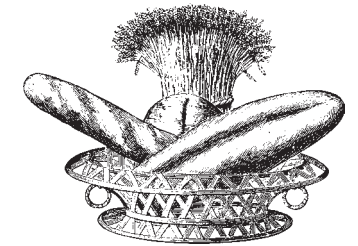
Bases pratiques de la Cuisine Nature

- ❶ Privilégier les **légumes** frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Légumes secs en modération.



- ❷ Apprécier les **matières grasses**: 3 à 6 cuill.s. de graisses originelles crues par jour (les doses dépendent de votre profil individuel). Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on les équilibre. Eviter à tout prix les acides gras TRANS des huiles végétales hydrogénées et cuites (margarines, etc.). Ajouter des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommer des fromages de lait cru.

- ❸ Choisir des **céréales entières** de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet doit être exempt de son ajouté, ce sera donc du pain bio. Consommer des doses modérées de féculents.



Le respect de ces règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la docteure Kousmine dans son approche M.A.A. (Moeurs Alimentaires de nos Ancêtres).

- 4 Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes : proposer moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons qu'à nos habitudes culinaires de fin de siècle. Ne rien éliminer, mais équilibrer.



- 5 Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs, enzymes manipulés et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe ou poules picorant au sol.

- 6 Proposer moins de **desserts sucrés** (un jour sur deux, ou une fois par semaine?), les remplacer par des fruits frais.



- 7 Choisir les modes de **cuisson** les plus doux et les plus rapides : vapeur douce et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Ranger au placard le micro-ondes et la casserole à pression.

Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel: tolérance au café, aux laitages ou viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !

Panier hebdomadaire d'un Jules

Comment s'organiser pratiquement dans la vie de tous les jours ? Si vous prenez en main notre petite réforme alimentaire dans son intégrité, vous répartiriez les plats sur la semaine comme suit pour varier les sources **protéinées** :

- du poisson un à deux jours par semaine;
- de la charcuterie, de la viande ou de la volaille un jour/semaine;
- des œufs un jour ou deux, plus une ou deux fois dans l'une ou l'autre pâtisserie ou sauce;
- un plat à base de laitage : tarte au fromage, chèvre, soufflé, clafoutis, etc....; 1 à 2 jours
- un substitut pour ceux qui y tiennent vraiment (quorn, tofu, soja); 1 jour
- une combinaison de légumineuses et de céréales (lentilles et riz, p.ex.); 1 à 2 jours

Vous varieriez aussi de jour en jour les sources de **farineux** : du riz; du pain, des pâtes, du couscous ou du boulghour; du quinoa; des pommes de terre; d'autres céréales plus exotiques comme l'orge ou le millet. Le reste de la ration est plus souple : légumes et fruits, légumineuses, oléagineuses, huiles et beurre.

Pour composer votre **propre panier personnel et familial**, voici à titre d'illustration une version de base hebdomadaire de provisions périssables et non périssables grâce auxquelles vous pourriez déjà vous adonner avec bonheur à la créativité culinaire sans viande et sans regrets. Elle illustre tout ce que nous venons de voir dans ces quelque cent recettes.

Voir aussi dans *Une Cure Anti-Fatigue* la liste des courses pour dix jours typiques d'un menu très nature.