

## INTRODUCTION

Vous souhaitez cuisiner des produits frais et, par là, vous reconnecter à vos racines en cuisine... Vous êtes déjà familiarisé avec les bases de la cuisine nature\*1... Vous voudriez pratiquer en une variante végétarienne équilibrée cette version modernisée du régime crétois mâtiné de méthode Kousmine et vous êtes pressé, ou même vous êtes débutant en cuisine ? Vous êtes dans le bon livre !

Nous nous fierons ici à un régime **végétarien à l'ancienne**, riche en légumes frais, en céréales, en oléagineux et légumineuses, en œufs et laitages et, pour certains mangeurs, en poissons. C'est cette facette du régime végétarien qui a fait ses preuves de garant de santé depuis des siècles — et non la version plastique avec des substituts protéiques à la mode dont les allégations de santé sont pour le moins inventives (soja en croquettes et en lait, quorn, etc.).

Les recettes sont proposées en leurs variantes **sans gluten et/ou sans laitage**, étant donné le nombre croissant de mangeurs pratiquant ces formes de régimes actuellement.

*A choisir un régime végétarien à  
l'ancienne et non-industrialisé.  
vous vous garantissez  
force et bien-être.*

Les hauts apports de macro- et micronutriments, la juste teneur en stérols et en phytohormones des protéines végétales en font de véritables remèdes, en particulier lors de périodes de transition comme la ménopause et l'adolescence. Il est peu difficile de convaincre une femme en voie de ménopause de faire quelques changements. Tâche bien plus ardue pour les plus jeunes. Je m'essaierai dans ce tome-ci à quelques subterfuges pour qu'un adolescent puisse profiter de ces merveilles de la nature que sont les **légumes secs**.

Les chapitres sont balisés par des itinéraires de découverte.

Comme dans toute la collection, les informations théoriques se trouvent dans le dossier bavard *Végétarien sans trucs ni prothèses* (p. 113 à 169) où l'étudiera comment être végétarien équilibré sans soja ni autres substituts industriels, le soja n'étant ni la panacée ni le poison annoncé. On analysera de manière très pragmatique les quelques dérives du végétarisme moderne et l'on verra comment s'en prémunir en souplesse. Les bases pratiques de la cuisine nature pour débutants étant exposées dans le premier tome, je me limite ici à ajouter quelques paragraphes informatifs, d'autres astuces, des conseils pragmatiques. Bonne route et bon appétit !

\*1 voir *Cuisine Nature... à Toute Vapeur* (tome 1) et *Petits Déjeuners et Collations* (tome 2 de la collection *Cuisine Nature*). Les principes de ma *Cuisine Nature* sont résumés page 160.