

Table des matières

INTRODUCTION

UN JULES PRESSÉ QUI S'ORGANISE	11
Jour P comme Planning.....	12
Improviser une collation ou un casse-croûte nature	16
UN JULES NOVICE EN CUISINE	19
Cinq itinéraires possibles pour les néophytes	20
Des menus pour commencer une Cuisine Ressourçante	22
Panier hebdomadaire	24
Durées de conservation.....	25
Que congeler au retour des courses ?	25
Panier mensuel	26
Gérer les outils de base.....	28
Jour P pour le Jules débutant. Maîtriser les légumes.....	30

RECETTES

POTAGES	35
Beurre ou huile, faut-il choisir ?.....	37
Soupe de courgettes protéinée crémeuse	38
Crème de tomates au pesto	40
Quelles graisses pour quels cas ?	41
Potage de brocolis et de Champignons	42
Soupe miso à la Japonaise.....	43
Bouillon de poule à l'ancienne	44

LÉGUMES, RIZ & C ^{IE}	47
Tomates provençales (au four).....	49
Four - détails techniques	49
Antipasti de légumes braisés au four.....	50
Carottes au cumin à l'étouffée	52
Endives braisées (chicons).....	52
Jardinière de légumes et noix de cajou au wok.....	53
Cuire au wok.....	54
Salade grecque à la féta	55
Riz, quinoa et pommes de terre	56

VIANDES & C ^{IE}	59
Récapitulatif des cuissons.....	61
Poulet curry au lait de coco (au wok)	62
Sauté de porc aux légumes (au wok).....	63
Magret en hypocuisson.....	64
Filet de dinde double cuisson au four.....	65
Quelques durées d'hypocuissons au four électrique	66
Œufs coque, mollets ou durs, Œufs brouillés.....	67
Scampis poêlés à l'ail.....	68
Salade de thon en boîte.....	69
Pavé de saumon poêlé à l'unilatérale	70
Dorade au grill.....	71

SAUCES	73
Vinaigrette au citron	74
Hollandaise minute	75
Béchamel.....	76
Sauce Mi-Mi au miel	77
Coulis de tomates maison	78

CONCLUSION. DANS UN MOIS, DANS UN AN...	81
---	----

GLOSSAIRE	83
-----------	----

INDEX	88
-------	----

INTRODUCTION

Manger n'importe quoi, c'est devenir n'importe quoi, avec un tonus qui fout le camp et un look qui s'effiloche. Cela, vous le savez... Tout le monde le sait. Il n'empêche : vous êtes illettré en cuisine nature, voire empêché momentanément. Que manque-t-il pour commencer ? La case départ, tout simplement. Un point d'entrée sous la forme de recettes vraiment faciles à réaliser, inratables pour le type qui n'y connaît rien comme pour celui qui se gère en solo et qui pourrait si rapidement renoncer.

Ce tome ouvre votre horizon culinaire vers des pratiques quotidiennes qui, petit à petit, installent sans à-coups une **stratégie ressource** et un planning de bon sens. Personne n'a trop d'heures à perdre pour bricoler dans sa cuisine. Un soupçon de bon sens, deux doigts de planning, un chouia de discipline et on y est. On en revient à l'essentiel. Ni chef étoilé, ni repenté contrit. On peut se débrouiller seul sans sombrer dans le néfaste-food. On peut faire face à tout imprévu, en **king de l'impro**, gérant la petite fringale comme le retour aux petites heures. Finie la morne mal-bouffe.

« Manger sain » est une notion très vague aujourd'hui. Comment choisir entre les végétaliens qui ne jurent que par l'assiette riz-légumes-algues et les nutrithérapeutes qui adjuvantent notre Grand N'importe Quoi de moult compléments alimentaires ? Je me pose en **courtière en régimes**. Le choix est vaste dans la dizaine de modes alimentaires possibles, selon les morphologies et les historiques particuliers, depuis le pur carnivore jusqu'au semi-végétarien à la crétoise. Quel en est le dénominateur commun ? Des nourritures originelles, non fabriquées,