

toxiques. Nombre d'entre nous procèdent à ce nettoyage lors du renouvellement du bain seulement... Le vrai perfectionniste veillera d'ailleurs à garder le bain de friture hors friteuse, dans un récipient fermé au froid, après l'avoir filtré après chaque utilisation. Voilà qui peut en décourager plus d'un !

Petit détail technique capital pour les cuisiniers faisant pour la première fois des fritures avec des « pains » de graisse solides à température ambiante (blanc de bœuf ou palme): il est crucial de les découper grossièrement pour qu'ils couvrent les résistances de la friteuse sur toute la longueur, faute de quoi celles-ci sauteraient en chauffant à blanc. Si cela arrive, ne jetez pas l'appareil pour autant ! Actionnez le petit bouton de sécurité qui se trouve en général à l'arrière.

VIII. LA CURE MISS PIGGY

La cure *Miss Piggy* est une adaptation ressourçante et ménagère des préceptes des régimes very-low-carb-very-high-fat déjà présentés au chapitre I. Sous sa forme extrême, elle peut même être une variante de la diète cétogénique (zero-carb, very-high-fat).

Cette cure sera utile pour des cas assez rares de personnes qui mangent en dépit de leurs besoins profonds et que l'on voudrait convaincre de tester une autre voie. On trouvera dans cette cohorte: les multirécidivistes de régimes, les victimes d'épuisement chronique, les personnes souffrant de sensibilités chimiques multiples (dont la candidose), entre autres. Ce sont très souvent des mangeurs qui suivent aveuglément les conseils des uns (régimes minceur) et des autres (régimes végé & Cie), sans s'écouter réellement. Ces personnes pourraient pratiquer des cures moins radicales sur le plan de la transition, comme *Nouvelle Flore* (dans *Du Gaz dans les Neurones*) ou *Décrochez-des-Sucres* (dans *Cinglés de Sucres*). Cependant, dans ces deux derniers cas, les mangeurs peuvent encore surdoser le quotidien en végétaux. Les effets de bien-être ne s'en feraient pas ressentir aussi rapidement qu'avec la cure *Miss Piggy*.