



VIANDES & CIE

Aliments ressourçants

- ◆ toutes les viandes (tous morceaux, y compris les abats) provenant d'animaux élevés à l'ancienne: bœuf, veau, bison, porc, agneau, mouton, poulet, canard, dinde, autruche, etc.
- ◆ gibier sauvage (à poils et à plumes)
- ◆ charcuteries bio ou assimilés (sans additifs autres que l'incontournable), de préférence à base de viande crue (saucisson sec à l'ancienne, etc ; jambon de Parme) et utilisant du bouillon maison (des bouchers comme ça n'existent presque plus, mais bon...)

Aliments de soutien

Les aliments fumés : toujours avec modération, deux portions par semaine maximum

- ◆ gibier d'élevage
- ◆ charcuteries à l'ancienne (salées ou fumées*)
- ◆ viandes préparées (saucisses & C°) sans additifs

Aliments de dépannage

- ◆ viande et surtout abats provenant d'animaux non élevés à l'ancienne
- ◆ la plupart des conserves, charcuteries et plats préparés avec les viandes sus-décrites
- ◆ viande irradiée (pas encore en Europe, mais j'anticipe...)
- ◆ préparations à base de hachis (saucisses, hamburgers, etc) dans lesquelles sont souvent ajoutés des additifs comme du soja, du glutamate de sodium, des isolats de protéines, du sucre

IV UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE EN PRATIQUE AU QUOTIDIEN

On a vu au chapitre précédent comment adapter le régime de votre choix à une plateforme ressourçante. Pour les mangeurs qui préfèrent une piste détaillée pour commencer, je suggère ici des grilles, des menus et des recettes sous le titre d'une Assiette Ressourçante en menus omnivores, semi-végétariens et purs végétariens.

Les bases

L'Assiette Ressourçante pourrait être considérée comme l'alimentation permanente idéale pour quelqu'un qui cherche le ressourcement alimentaire, une version anti-inflammatoire au long cours. L'Assiette Ressourçante est l'application pratique des principes de nourritures vraies, exposés dans ce livre, avec une pincée de

modération en **gluten** et en laitages.

Cette cure suffit souvent à donner en un mois des effets très nets. Il s'agit de viser à consommer plus de 80% des aliments ressourçants selon les catégories définies au chapitre III, sans éliminer AUCUNE catégorie alimentaire ni même doser les sources (les gougnaifs de pâtes sont les bienvenus), mais en alternant les sources alimentaires (tant au plan des protéines que des farineux). Il y a ici des menus pour les options végé et pour les options plus carnées.

L'application en recettes se trouve dans Cuisine Nature à Toute Vapeur. Ce dernier livre est la porte d'entrée de la collection pratique, mais tous les autres livres sont aussi rédigés dans l'esprit de cette Assiette Ressourçante, depuis Petits Déjeuners et Collations Nature jusqu'à Germes de Gourmands.