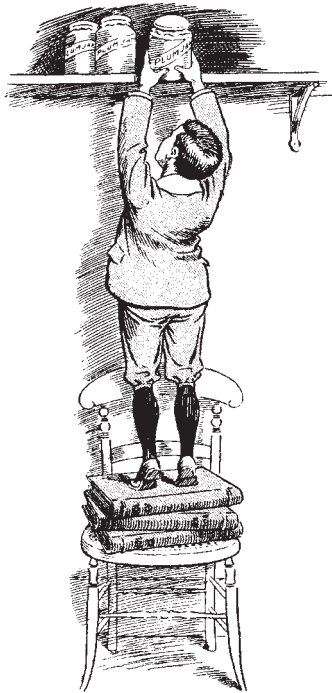


## IV. Pâtes à tartiner



Les propositions de ce livre n'éliminent pas le sucre du petit déjeuner mais tâchent de l'équilibrer par des protéines et des graisses complètes et denses. Dans ce chapitre, je proposerai donc de réaliser chez soi une *Pâte au Chocolat* (p. 100) ou du *Confit d'Amandes au Miel* (p. 105). La recette de *Tartine Tonus* a déjà suggéré une version de confiture-minute : une banane mûre écrasée sur du bon pain au beurre ou à la purée d'amandes.

Non seulement il me manque la place dans ce livre-ci, mais les recettes qui suivent exigent un investissement artisanal en cuisine peu commun. La plus facile des confitures est le *Lemon Curd* ou *Fromage de Citron* décrit dans *Tartes et Légumineuses*. C'est dans *Fruits de la Vie* que sont publiées une série de recettes de confitures maison peu sucrées :

- ∞ une *Gelée de Groseilles et Framboises* très rapide et facile,
- ∞ une *Marmelade d'Oranges*
- ∞ et une *Gelée de Pommes aux Épices* dont vous seriez surpris de voir le succès auprès des enfants.



### Confiance et instinct

« Il y a plus de soixante ans, Clara Davis, une pionnière dans l'étude du développement de l'enfant, a prouvé à maintes reprises que lorsque les parents se retenaient d'exercer un contrôle sur l'alimentation de leurs enfants, ceux-ci mangeaient exactement le nombre de calories dont ils avaient besoin, malgré les variations de leur appétit, et qu'ils se développaient normalement. Parfois ils mangeaient comme des oiseaux, et d'autres fois comme des chevaux. Mais même s'ils ne mangeaient que sporadiquement, ils consommaient exactement la quantité de nourriture dont leur organisme avait besoin »

«La sage bouffe de 2 à 6 ans», Louise Lambert, éditions de l'Homme, 1984