

Ce livre pratique, tome 7 de la collection *Cuisine Nature*, envisage comment faire le pain et les pâtes soi-même sans outillage particulier, comment produire des laitages (yaourts, beurre, etc.) à la maison et comment retrouver quelques techniques à l'ancienne (choucroute, conserves de coulis, etc.).

Il intéressera les mangeurs qui veulent se reconnecter avec la nature à travers une cuisine ressourçante et respectueuse.

J'expose dans cet ouvrage ce qu'il faut connaître pour les premiers pas en cuisine autonome. La collection *Cuisine Nature* est conçue pour les débutants et s'adresse aux personnes pressées. En soubassement de ces conseils pragmatiques, il y a bien sûr une pensée. Les raisons pour lesquelles tout cela est vital sont exposées sur le plan technique (« comment réussir à faire monter le pain...»), sur le plan nutritionnel (« ...sans exagérer les doses de levure») et sur le plan qualitatif (quels produits utiliser et pourquoi).

« *Le pain est un poison s'il est industriel, s'il est naturel c'est une panacée* ». Je ne peux m'empêcher de répéter ce mantra énoncé par un de mes élèves. Tout caricatural que ce soit, cela résume bien le sujet. Il ne faut pas confondre les propriétés intrinsèques d'un aliment avec ce qu'il est devenu dans les mains de l'industrie de l'agrobiz. Tout comme pour le pain, on pourrait énoncer que « *le lait est délétère s'il est dénaturé, alors qu'il est une merveille dans son état naturel* ». Les tenants de l'alternutrition ont tendance aujourd'hui à déconseiller les produits laitiers ainsi que les sources de gluten pour tous les mangeurs un peu fragilisés. Pour comprendre leurs raisons, il faut d'abord situer ces aliments par rapport aux modifications que l'industrie opère. Le

nombre d'intolérants au blé et aux laitages a explosé récemment. Tiens, tiens... En même temps que le volume des nouvelles techniques créatives de l'industrie des additifs. Et en même temps que l'état de carence résigné de nos congénères. En effet, en ces années 2000, les avantages du pain et des laitages, si courants au quotidien dans nos cultures, ne semblent plus contrebalancer leurs inconvénients pour beaucoup de mangeurs fragiles. Les troubles digestifs peuvent parfois disparaître dès les premières semaines après l'arrêt de ces produits, mais il est difficile de déterminer si nous sommes plus hyperréactifs à certains additifs et résidus de traitements du grain de blé ou des productrices du lait qu'aux produits eux-mêmes. Certains mangeurs, certes rares, semblent réagir aux éléments constitutifs du blé, tout bio qu'il soit. Le meilleur pain du monde ne peut donner que ce qu'il a...

Quoi qu'il en soit, d'énormes progrès ont été constatés sur le terrain, lorsque, en dehors de cures de drainage temporaires, des mangeurs qui étaient fragilisés peuvent à nouveau consommer du pain, des pâtes ou des laitages pour autant que ceux-ci soient choisis et produits d'une manière ressourçante, c'est-à-dire à l'ancienne (voir mon livre *Nourritures Vraies*). Ils ne sont pas toujours faciles à trouver près de chez soi. Cela vaut la peine d'essayer de les produire soi-même. Je vous propose ici quelques techniques faciles et rapides pour arriver à vos fins culinaires d'autarcie – techniques que j'ai développées lorsqu'encore victime d'épuisement chronique je n'avais parfois plus la force musculaire de pétrir le pain...

*Bon appétit, la vie !*