

Le respect de ces règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la docteure Kousmine dans son approche M.A.A. (Moeurs Alimentaires de nos Ancêtres).

- 4 Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes : proposer moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons qu'à nos habitudes culinaires de fin de siècle. Ne rien éliminer, mais équilibrer.



- 5 Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs, enzymes manipulés et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe ou poules picorant au sol.

- 6 Proposer moins de **desserts sucrés** (un jour sur deux, ou une fois par semaine?), les remplacer par des fruits frais.



- 7 Choisir les modes de **cuisson** les plus doux et les plus rapides : vapeur douce et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Ranger au placard le micro-ondes et la casserole à pression.

**Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel: tolérance au café, aux laitages ou viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !**

## Panier hebdomadaire d'un Jules

Comment s'organiser pratiquement dans la vie de tous les jours ? Si vous prenez en main notre petite réforme alimentaire dans son intégrité, vous répartiriez les plats sur la semaine comme suit pour varier les sources **protéinées** :

- du poisson un à deux jours par semaine;
- de la charcuterie, de la viande ou de la volaille un jour/semaine;
- des œufs un jour ou deux, plus une ou deux fois dans l'une ou l'autre pâtisserie ou sauce;
- un plat à base de laitage : tarte au fromage, chèvre, soufflé, clafoutis, etc....; 1 à 2 jours
- un substitut pour ceux qui y tiennent vraiment (quorn, tofu, soja); 1 jour
- une combinaison de légumineuses et de céréales (lentilles et riz, p.ex.); 1 à 2 jours

Vous varieriez aussi de jour en jour les sources de **farineux** : du riz; du pain, des pâtes, du couscous ou du boulghour; du quinoa; des pommes de terre; d'autres céréales plus exotiques comme l'orge ou le millet. Le reste de la ration est plus souple : légumes et fruits, légumineuses, oléagineuses, huiles et beurre.

Pour composer votre **propre panier personnel et familial**, voici à titre d'illustration une version de base hebdomadaire de provisions périssables et non périssables grâce auxquelles vous pourriez déjà vous adonner avec bonheur à la créativité culinaire sans viande et sans regrets. Elle illustre tout ce que nous venons de voir dans ces quelque cent recettes.

Voir aussi dans *Une Cure Anti-Fatigue* la liste des courses pour dix jours typiques d'un menu très nature.

## **Denrées périssables** (courses par semaine)

- 6 œufs, entre autres pour les pâtisseries et sauces;
- 1 bûche de chèvre frais, qui vient à point pour animer tant de tartes, feuilletés, toasts improvisés;
- une boule de mozzarella pour les salades de Capri, les gratins, les pizzas, les feuilletés;
- 1 bloc de comté, à râper dans les clafoutis, gratins, soufflés de légumes, ou à déguster sur une tranche de bon pain;
- du beurre de ferme, au lait cru;
- des charcuteries; les viandes, volailles et poissons s'achètent au jour le jour ou se congèlent pour quelques jours;
- des graines germées;
- du lait cru (à faire bouillir au retour du marché ou de la ferme si vous craignez la tuberculose ou la brucellose) pour produire votre propre yaourt ou votre fromage frais;
- et bien sûr du yaourt, du fromage frais, toutes sortes de légumes frais, du persil plat frais ou toute autre herbe fraîche à conserver dans un sac plastique à peine humidifié.

## **Denrées de conservation** (courses par mois ou par trimestre)

- Oignons, échalotes, ail;
- 1 bloc de parmesan, 1 bloc de feta; tous les deux à longue conservation au réfrigérateur;
- des huiles de première pression à froid : olive, tournesol ou carthame, colza (ou encore: noix, sésame, noisette);
- sucre intégral ou brun, sucanat, du miel artisanal
- céréales complètes : riz (semi-)complet, quinoa, millet, orge, flocons d'avoine, cous-cous complet, farine blanche et semicomplète;
- épices et condiments séchés ou en poudre : sarriette, gingembre, curry, thym, laurier, clou de girofle, safran;
- aromates : bouillon de légumes en poudre, en pâte, du sel marin, de la sauce soja, du gomasio, de la levure alimentaire en paillette ou flocons, des germes de blé;
- graines de sésame, raisins secs, purée d'amandes, graines de tournesol, amandes entières et effilées (ou encore : cerneaux de noix, pignons de pin, purée de sésame ou tahin, pistaches, noix de cajou, noix du Brésil);
- légumes secs : lentilles corail ou vertes, pois cassés, pois chiches (haricots adzukis, soja vert ou haricot mungo).