

À court de temps?

À court de temps? L'encart ci-joint illustre le scénario du week-end d'un Jules pressé qui se rebranche nature: une heure pour préparer une semaine express. Autre solution rencontrée. Une de mes amies active et débordée, mais consciente des enjeux de la santé alimentaire, demande à son aide ménagère de consacrer trois heures du ménage à confectionner les bases des repas hebdomadaires pour la petite famille. Tant pis pour les poussières qui restent dans les coins. Pour toute la semaine, elle dispose ensuite, au surgélateur et au réfrigérateur, de bouillons, coulis de tomates, biscuits pour l'école, pâte à tarte, pâte à tartiner au chocolat, crêpes, etc. Il ne lui reste plus qu'à déballer chaque soir ces petits bijoux de santé et leur ajouter un petit chouïa d'aliments frais. N'est-ce pas bien plus sain et moins cher que d'acheter des produits préparés?



Presser le citron



Dans la rubrique radins.com, voici un petit truc pour extraire le maximum de jus du citron: écrasez-le de tout votre poids sous la paume de la main et roulez-le sur le plan de travail avant de le fendre en deux. Il donnera bien plus de jus. On peut aussi le laisser tremper quelques minutes dans l'eau chaude.



Dans la rubrique « fins gastronomes », les citrons verts ou *limes*, souvent plus chers que leurs cousins jaunes, sont moins acides et plus parfumés.

Planning du week-end pour un Jules qui se rebranche nature

Vous êtes convaincu que votre patrimoine santé mérite un peu plus d'attention en cuisine que ce que vous lui avez offert jusqu'ici. Vous avez compris que pour vous prémunir de la rouille par pollution interposée, il convient de consommer beaucoup de légumes frais et des matières grasses de toute première qualité, crues et originelles...

Cela semble facile résumé en une phrase, mais mais mais ...

Vous ne cuisinez pas et n'avez même pas vu votre mère en cuisine... Comment reproduire des gestes si lointains ? Or, il est hélas un peu difficile de trouver ces atouts de santé dans les aliments de confort de la grande distribution ou dans les repas des restaurants.

Ou vous ne cuisinez pas, car vous pensez que de toute façon ce sera raté.

Ou vous êtes trop épuisé pour cuisiner. C'est le cas des victimes de syndrome d'épuisement chronique, dont je fus victime pendant treize ans. Or, ce sont surtout ces personnes-là qui doivent revenir à une alimentation non industrielle si elles veulent un sursaut de bien-être.

Ou vous n'avez pas le temps de cuisiner, entre vos mille et une activités passionnantes

Ou vous vivez seul. Rien de plus difficile que de préparer un petit frichti en solo. Zoup, un plat surgelé vite fait, c'est tellement plus commode. Et pourtant, vous voulez sortir de cet engrenage de « non-bouffe » (pire encore que la malbouffe, non ?). Ce cercle vicieux entretient fatigue et découragement puisque ces aliments équivalent à du carton pour votre organisme. Et la fatigue vous

mène tout droit au micro-ondes. Et la boucle est bouclée. Et zut alors. J'ai rédigé les recettes afin qu'elles soient inratables — même par un saboteur qui croit qu'il laisserait brûler de l'eau...



Voyons comment les intégrer en contexte pour un Jules actif.

Suivons Jeanne. Consultante en entreprise, débordée, elle vit seule une semaine sur deux, avec sa fille de huit ans l'autre semaine. Voici quelques petits trucs qui permettent à Jeanne d'éviter de tomber tête la première dans le piège des aliments de confort. Ces idées dérivent de ma propre expérience de célibataire qui doit bien trouver une technique pour manger des nourritures vraies malgré des horaires surchargés. C'est en effet grâce à elles que je suis en rémission de ces maladies graves et incurables qui jalonnent mon parcours.

Le week-end, Jeanne fait une heure de courses, puis prend le temps de se préparer ses petits frichtis de la semaine, avec mes recettes fameusement inratables :

- ♦ un *Bouillon de Poule maison* : deux minutes pour remplir une casserole d'eau et y mettre tous les ingrédients; la cuisson de cinq heures se fera pendant sa balade ou un *Bouillon de Légumes*, qui cuira encore plus vite;
- ♦ un *Coulis de tomates* : 10 minutes d'attention pour 2 heures de cuisson à tout petit feu sans surveillance;
- ♦ une *Pâte à crêpe* qu'elle surgèlera sous forme de crêpes déjà cuites, emballées froides sous cellophane;
- ♦ une grande *Compote de fruits frais à la vapeur douce* à la cannelle qui sera aussi surgelée en petites doses;
- ♦ un grand bol de *Vinaigrette* ou de *Citronnette* à l'échalote et au persil, qui tiendra bien pendant une semaine au frais.

Pour sa *Brésilienne*, Jeanne fait griller à sec, dans une poêle sur feu doux et en tournant constamment, des graines de tournesol, des amandes, des noisettes, des noix de cajou. Ensuite, elle concasse grossièrement cette brésilienne et la garde en sachet hermétique pour pouvoir l'ajouter à des salades de fruits, des mueslis, des salades...

Les jours de bonne résolution, Jeanne prépare aussi deux boules de pâte à tarte brisée pour improviser une tarte aux légumes avec des restes ou des légumes frais. Tout cela au robot, bien sûr. Elle les conserve au réfrigérateur jusqu'à six jours. Pendant ce même temps, elle cuit aussi dans deux casseroles un bon peu de riz et de quinoa dans du bouillon maison. Ces deux céréales cuites conserveront jusqu'à cinq jours au réfrigérateur, dans un plat hermétique. Jeanne cuit aussi à la vapeur des lentilles et des pois

chiches qui auront trempé douze heures. Ils conserveront aussi six jours en récipient fermé, au frais et pourront agrémenter un casse-croûte improvisé (voir *Assiette Végétarienne*). Elle en fera même un *Houmous* ou *Caviar de Lentilles* pour changer, en cours de semaine.

Elle lave aussi et pare les légumes frais qu'elle vient d'acheter, puis les emballe dans un plastique à peine humide. Avec cette technique, même les salades conservent mieux. Cela lui permettra d'avoir sous la main, retour du bureau, des légumes prêts à l'emploi, l'équivalent des légumes de quatrième gamme vendus au rayon frais de grandes surfaces. Parfois elle blanchit les légumes ainsi parés (courgettes, brocolis, par exemple) puis les congèle pour une utilisation dans la semaine.

Petite technique organisationnelle. Retour des courses, Jeanne épingle sur la porte du réfrigérateur une note où elle a repris, en deux colonnes, les légumes achetés (dans leur ordre chronologique de vieillissement au jour le jour — les salades d'abord, les carottes en fin de liste) et les protéines animales. Il lui suffit de croiser les éléments de l'une et l'autre colonne pour se constituer ses menus en deux secondes. Le reste n'est plus que formalités en cours de semaine. Jeanne transforme aussi le lait cru qu'elle vient d'acheter au marché en *Fromage Frais* : faut-il minuter le temps de verser une goutte de présure directement dans la bouteille et la secouer ?

Elle cuit quelques *Rochers de Coco*, pour ses petits quatre-heures de longues journées : deux minutes pour tout fouetter et modeler à la cuiller, 20 minutes de cuisson au four. Elle les intègre dans la **Boîte à Mendiants** qu'elle se prépare chaque semaine: des amandes, noisettes et autres noix, des petits rochers de coco, des abricots secs coupés en dés, etc. Elle aura sous la main du grignotage tout sain ! En même temps, elle cuit les *Barres Mallenses d'Avoine* qui devront conserver au réfrigérateur, et pas dans la boîte à mendiants. Elle fouette ensemble les flocons d'avoine qui ont trempé depuis tôt matin avec les autres ingrédients, elle étale cette pâte sur une grande plaque en tôle et elle cuit au four en même temps que les rochers de coco. Elle la découpera ensuite en barres.

Tout le reste lui prendra vingt minutes par jour, sans valoriser le temps que prennent les longues cuissons au four doux de viandes. Celles-ci réaliseront leur destin pendant que Jeanne flâne ou hamacque.