

transmettait une certaine condition féminine, c'est-à-dire une écrasante servitude. La vision d'une antique cuisinière régnant sur ses chaînes et ses chaudrons, qui donc pourrait encore la revendiquer ? Une nouvelle cuisine doit être conçue : émancipatrice, guérissante, humaine. Appellons-la « cuisine nature ».

L'industrialisation et la dé-naturation de la plupart des aliments disponibles sur le marché posent des défis inédits, incompréhensibles, presque invraisemblables si l'on y regarde de plus près. L'omniprésence rassurante des publicités colonise notre inconscient et nous rend accro au « tout beau, tout emballé ». La technicité d'aujourd'hui, que l'on peut parfois juger un peu excessive et envahissante, nous offre pourtant des outils très pratiques tels que le surgélateur ou les robots ménagers. Grâce à tout cet outillage agréablement sophistiqué, il est possible de sortir de l'impasse où on croit devoir bidouiller en vitesse un frichti en kit où il faut juste ajouter l'eau pour que s'épaississe le brouet qu'on déverse sur une frigolite al dente avec des vrais morceaux de carton... Des repas sains, équilibrés, nutritifs à souhait ne demandent pas plus de vingt à trente minutes d'énergie par jour... foi de paresseuse... à condition de s'organiser.

Dans ce guide, je fais le pari de réconcilier gastronomie, vie moderne et nutrition adéquate, en alliant bon sens et savoir ancestral. Ayant moi-même commis toutes les erreurs de la débutante avec la lucidité observatrice de celle qui revient de loin (ah ! le braconnier devenu garde champêtre...), j'ai à cœur de proposer, sur un ton gai, des recettes immédiatement exploitables, assorties de commentaires explicatifs, pour mieux prendre conscience des enjeux d'une nourriture saine.

La cuisine, on le sait bien, ce n'est pas des surgelés débarqués phosphorescents d'un micro-ondes. C'est un art qui touche à l'essence même de nos relations conviviales, au symbolique de notre rapport au monde. Source de vie, l'aliment lui-même est quelque chose de vivant. Il contient de la vie et ne peut être élaboré que dans un environnement de vie. On devrait s'interdire de le réduire à de la matière inerte, morte, minérale dont on se servirait comme d'une pièce détachée pour moteurs de camion. Parce que nous ne sommes pas des camions. Parce que la cuisine, c'est la partie visible d'un amour discret et enveloppant, une œuvre d'art à consommer tout de suite et une éducation à la vie qui tient au corps longtemps.

Les recettes de ce livre sont :

- **Faciles à réaliser** : aucun tour de main ne sera nécessaire, les explications se veulent très simples pour les débutants. Vous observerez que sont délibérément éliminées toutes les recettes faisant appel à des fonds traditionnels comme les fonds de volaille, les fonds de poisson, entre autres. Vous verrez qu'il y a moyen d'atteindre des sommets de bonheur gustatif malgré tout.
- **Rapides d'exécution** : 30 minutes, ce sera un maximum. Je citerai malgré tout des recettes qui peuvent paraître plus longues, mais qui seront préparées le matin pour le soir sans trop perdre de saveur, ou feront appel au surgélateur ou aux réserves en cas exceptionnel. Pas de sachets-minute miracles et laissons la polémique sur le micro-ondes de côté, dans l'ombre.
- **Savoureuses** : « diététique » a trop souvent rimé avec grise mine. Or, les recettes santé n'impliquent pas que l'on se contraigne. Quelle joie d'entendre la famille ou les amis s'exclamer : « oh la belle bleue ! » ou se taire religieusement en dégustant une assiette pourtant dite alternative, si différente de ce que nous connaissons. C'est probablement la saveur qui vaincra la résistance au changement de certains de nos proches et qui les séduira.
- Et surtout propices à la **santé** et, partant, la vitalité : en respectant les suggestions des nutritionnistes modernes, nous nous garantissons un terrain propice à nous défendre seul dans un premier temps face aux agressions multiples de notre vie de tous les jours, que ce soit le stress, la pollution ou la fatigue.

Quantités

Il s'agit toujours de recettes pour une tablée de quatre personnes. Vous trouverez assez de valeurs arithmétiques de calories, protéines, calcium, etc., dans les magazines féminins — appelés à tort ainsi puisque quelques uns de nos amis masculins en sont si friands. Nous nous contenterons ici d'insister sur la qualité des aliments. La nutrition moderne n'est-elle pas arrivée dans une impasse à force de vouloir décomposer la matière en petits morceaux ? Les personnes absorbant un faible apport calorique ne sont pas les plus minces et les régimes les plus riches en calcium ne vous exempteront pas d'ostéoporose... Faisons confiance à l'alchimie de la nature elle-même et comptons sur la synergie des nutriments* contenus dans une alimentation NATURELLE et COMPLÈTE.

nutriments :
composants de nos aliments qui ne peuvent être réduits à des protéines, glucides et lipides — en gros : les vitamines, minéraux, oligo-éléments et autres subtils composants indispensables dont chaque mois voit la découverte d'un nouveau.

J'ai aussi imaginé que personne, au sein de votre tablée, ne souffre d'allergie particulière. Les **allergiques** au gluten, aux laitages de vache et de soja, les hypoglycémiques ou les diabétiques sont souvent de grands spécialistes de la nutrition et adapteront d'eux-mêmes les recettes à leurs propres besoins et interdits.

La cuisine à la vapeur

Nombre de ces recettes utilisent la cuisson à la vapeur pour la nouveauté, la saveur et surtout pour le grand bien-être que vous en ressentirez vite. Si vous n'êtes pas équipés du matériel adéquat, il vous sera facile de transposer les recettes dans un autre mode de cuisson : à l'eau, au four, au gril, au wok, à l'étouffée. L'étape numéro 3 illustre en détail le mode de cuisson à la vapeur douce et ses atouts. Les aliments ne sont pas en contact avec l'eau bouillante : ils sont placés dans un panier suspendu au-dessus du liquide, perforé pour permettre à la vapeur de les cuire. Cela ressemble à la cocotte-minute — aussi

appelé auto-cuiseur, où l'on parle de vapeur sous pression, violente — ce n'en est pas une ! Outre que ce mode de cuisson est facile, rapide, parfait pour les distraits, la cuisson à la vapeur douce permet de conserver aux produits leur forme, leurs nutriments essentiels et leur saveur originale. De toutes les façons, c'est encore un mode de cuisson peu connu et qui mérite d'être propagé afin de devenir aussi courant que la fabuleuse cuisson à l'étouffée.

Les menus équilibrés

Beaucoup d'entre vous m'ont confié qu'ils étaient freinés dans leurs beaux élans de réforme culinaire, car ils n'arrivaient pas à composer des menus équilibrés, nourrissants et savoureux dans ce nouveau pays — alors que la purée-compote-côtelette de porc leur semble si familière. Comment trouver ses repères dans cette nouvelle jungle, sans y passer de longues heures au coin du feu ?

Pour vous aider, je présente souvent les recettes en série, de façon pratique, par repas. C'est le cas par exemple des trois premières recettes : des *Petits Légumes à la Vapeur*, une *Brochette de Poisson*, des *Pommes Surprise* en dessert vous nourriront et combleront vos sens ET le nutritionniste de service. Je tâcherai de vous signaler le plus souvent possible pourquoi tel plat est associé à tel autre, d'un point de vue nutritionnel ou gustatif. Vous en déduirez rapidement les principes et vous les adapterez aux quelques recettes de cet ouvrage qui resteront pour vous et votre famille de grands classiques.

Des grilles de menus sont suggérées sur le site et dans les divers topos de ma collection du même nom.

Les recettes en italique renvoient aux recettes de ce livre (voir page 5) ou d'autres tomes (voir page 2).

Enfants

** L'alimentation de la femme enceinte et de l'enfant selon le Dr Kousmine, Dr A Blondil et M. Kaplan, Robert Laffont, 1991.*

« Comment y arriver ? Ce nouveau monde me semble si compliqué ! »

Lorsque je parle d'enfants, je ne mentionne que les enfants de plus de trois ans. L'alimentation de l'enfant en bas âge est en effet tellement particulière que je vous propose de consulter à cet effet le livre d'Alain Bondil et Marion Kaplan*. Je détaillerai dans d'autres volumes (petits déjeuners, etc.) des recettes pour les plus grands des enfants et surtout je tâcherai de vous indiquer comment les amener, par les leçons des sens et du goût, à approcher d'autres saveurs que le gras-mou-sucré qui alimente leur quotidien.

Je vous propose ici quatre phases ou étapes pour arriver à bon port. À vous de voir votre vitesse de croisière : qui sautera les étapes en semaines, qui les gravira en mois ? D'autres s'arrêteront en cours de chemin et tant mieux pour tout le trajet qui aura déjà été effectué. Chaque étape se suffit à elle-même : vous pourrez aisément commencer par la troisième étape, la cuisson à la vapeur. Dans chaque étape, vous trouverez peut-être une piste de santé pour vous-même, en particulier.

Cette méthode par étapes donne à ce livre une **structure** un peu différente des autres livres de cuisine, où vous avez l'habitude de retrouver les recettes par catégories : *entrées, potages*, etc. Vous pourrez choisir de gonfler une entrée pour en faire un plat principal ou d'enrichir un potage pour le rendre complet — d'où l'inutilité de ce classement. J'ai repris malgré tout en page 11 les plats par catégorie traditionnelle.

Chaque étape est structurée autour d'une thématique de la cuisine-santé. Les recettes qui jalonnent le texte illustrent cette réforme alimentaire progressive. Chacune est accompagnée de commentaires qui se veulent instructifs, que ce soit le résumé d'une des

théories de la réforme alimentaire suggérée, ou un rappel gastronomique. Vous expérimenterez ainsi concrètement le bien-fondé de ces théories.

Chaque recette est aussi accompagnée de quelques **conseils** de préparation — la gastro-technique de Brillat-Savarin, nous glisse l'érudit de service. Vous observerez, d'ailleurs, que je me permets de répéter certaines informations, puisqu'un livre de cuisine, par essence, ne se lit pas comme un roman, mais bien par miettes, en zappant.

Les **noms** des recettes se veulent explicites sans être de froides étiquettes de laboratoire. Après une petite enquête publique, j'ai résisté à l'élan poétique des cartes de restaurants lyriques : « la petite demoiselle de la mer en chemise de nuit » reste un sobre « saumon en papillote de cresson ».

Par étapes

En me basant sur les recherches nutritionnelles accessibles à une profane, j'ai voulu vous faire partager le plaisir de manger selon les règles tout en se régaland — ces règles étant, en gros :

- ☺ plus de légumes et de fruits, entre autres crus (étape numéro 1);
- ☺ moins de matières grasses raffinées ou surcuites, plutôt des huiles et graisses de première qualité (étape numéro 2);
- ☺ des cuissons douces comme la vapeur (étape n° 3), qui seront combinées à des cuissons basse température au four à 85°C ou au wok, à l'étouffée;
- ☺ des céréales en grains entiers ou semi-complets : du riz complet de l'épeautre,

de l'orge, du quinoa, etc. (étape n° 4).

Dès que vous aurez intégré ces modifications, vous vous engagerez dans les étapes suivantes en soutenant vos nouveaux essais par les recettes publiées dans mes autres livres :

- ☉ moins de sucre et de sel ajouté;
- ☉ moins de protéines animales, plus de graines germées ou de produits lactofermentés à l'ancienne;
- ☉ plus de légumineuses (comme les lentilles ou les pois chiches), et d'oléagineux comme les noix.

« J'ai pas le temps... »

Pour la plupart des recettes, la **durée de cuisson** peut être limitée à trente minutes en tout, sauf si vous combinez entrée, plat, dessert pour un même repas — et encore ! Les préparations ne sont pas minutées : comment évaluer si vous cueillez vous-même vos légumes au jardin, si vous vous faites aider par la famille, ou si vous achetez les aliments pré-découpés, en conditionnement de quatrième gamme, ou surgelés ? Comment calculer votre propre vitesse de lavage, votre organisation, vos techniques de découpe ? Dans le doute, je m'abstiendrai. Lorsqu'il y a cuisson, la plupart du temps j'ai choisi la méthode de la vapeur douce ou du four : pas besoin de surveiller la cuisson, vous pourrez vous absenter pour jardiner ou terminer un puzzle avec les enfants.

J'ai tenté de réunir de nombreux **trucs et astuces** pour accélérer la cuisson des céréales ou des légumes, ainsi que des techniques de bon sens et d'organisation pour se faciliter la tâche – afin de pouvoir respecter ce délai de 30 minutes environ.

« J'ai pas d'idées! »

L'**index** qui se veut complet vous permet de :

- retrouver facilement une recette par son nom: « crème bruxelloise » est classé par ordre alphabétique à 'C';
- trouver facilement une recette à base d'un ingrédient: les « chicons » qui vous restent au réfrigérateur vous mèneront à « Salade de chicons », « Crème bruxelloise » etc;
- trouver les synonymes : en France le chicon s'appelle endive !
- retrouver les termes de cuisine traditionnels (glossaire), tel que 'parer' ou 'blanchir', mais aussi des références de santé, comme les 'acides gras saturés' ou 'AGS'

De par son ambition, cet index est bien sûr volumineux par rapport aux autres livres de cuisine. Espérons qu'au moins il justifie la place qu'il prend.

Des **variantes** vous seront souvent proposées pour chaque recette, en fonction de votre temps libre, de votre créativité ou de la saison. Rien ne vaut les légumes et fruits de saison et de région : un gratin de légumes en hiver ne ressemble en rien à son petit frère en été.

« Que de nouveautés! »

Bien sûr. Quel aurait été l'intérêt de ce livre, si ce n'était pour vous présenter de nouvelles idées ? Les vieilles habitudes sont si confortables, ce sont de vraies pantoufles. Et pourtant, n'y aurait-il pas moyen de s'adonner au plaisir du changement en se donnant les moyens de la réussite, dont voici quelques pistes :

- cuisinez ces nouvelles recettes le week-end ou en vacances et prenez le temps de trouver vos nouveaux repères ;
- cuisinez à plusieurs, pour vous encourager mutuellement dans l'aventure ;

« C'est compliqué, les livres de recettes... »

- goûtez d'abord ces préparations chez des amis 'initiés' et demandez à observer l'artiste pendant les préparatifs;
- choisissez de ne changer qu'un seul repas par semaine, le vendredi soir par exemple : ce sera, en outre, la rupture qui garantit l'équilibre de fin de semaine.

« C'est compliqué, les livres de recettes...pour ceux et celles qui ne savent pas cuisiner », me disait récemment une amie. Combien de fines cuisinières n'ont-elles pas déjà répondu à des débutantes hésitantes: « Mais c'est pourtant si simple, il suffit de doser les éléments ». Quelles doses ? Quels éléments ? Dans quel ordre ? Ceux et celles qui ne connaissent pas les principes élémentaires sont sur le carreau. Sans avoir l'ambition d'un manuel d'introduction, j'ai essayé, pour chaque recette, d'être le plus clair possible. Que les férus de cuisine me pardonnent les quelques répétitions qui, à leur niveau de connaissance, pourraient paraître dérisoires – mais qui, pour des débutants, sont essentielles. Dans le même esprit, impossible d'improviser si l'on ne connaît pas le minimum *minimorum* des bases. Il est tellement plus facile d'être créatif et de 'prendre son pied' en cuisine si l'on connaît les grands groupes de copains : tomates, courgettes et champignons font un trio toujours réussi, aubergine et chou-fleur n'ont par contre pas encore été présentés l'un à l'autre à ma connaissance et certaines herbes, tel le basilic, s'éteignent lors de la cuisson.

Certains légumes ou fruits ont droit à quelques paragraphes sur la saison idéale, la technique

« Dictionnaire encyclopédique des aliments », Solange Monette, Editions Québec/Amérique, 1989, mine de renseignements de 600 pages sur plus de 350 aliments, résumé de sept ans de travail d'une anthropologue-nutritionniste. Valeur nutritive, conseils pour la préparation, la conservation, la cuisson.

« J'aime pas cuisiner! »

Les grands classiques

La méthode Kousmine

pour les préparer, des astuces pour les éplucher ou les peler. Afin d'alléger le texte, je ne répète pas pour chaque légume qu'il doit être lavé, essuyé ou qu'il faut lui ôter le pédoncule, par exemple.

Comment préparer un topinambour qu'un voisin bienveillant et prosélyte vous a offert ? *La honte ! Je n'oserais jamais lui dire que je n'en ai même jamais goûté.* Ce livre ne se voulant pas une encyclopédie, tous les aliments ne sont pas détaillés. Consultez l'index pour retrouver les quelques aliments pour lesquels un paragraphe entier est écrit : il vous renverra au numéro de page idoine. Pour les légumes non traités ici, procurez-vous le formidable (gros) dictionnaire des aliments de Solange Monette. Vous deviendrez incollables.

Béni soit celui qui trouvera une réponse.

Waterzooi, Nasi goreng, Paella, Couscous : voilà de nombreux plats uniques et complets qui peuvent être adaptés à la Cuisine Nature. Afin de contrer le principe d'inertie si humain qui freine le changement d'habitudes installées, je vous propose quelques adaptations 'à la crétoise' ou 'à la Kousmine' de plats traditionnels. Vous pourrez ainsi plus facilement projeter les modifications sur un terrain connu. Il ne s'agit pas de Bouillabaisse végétale ou de Navarin naturiste, telles les acrobaties gastronomiques que nous ont proposées les végétaliens en leur temps.

Sans y faire référence à tout bout de champ, il serait injuste de passer sous silence l'influence qu'a eue la doctoresse Kousmine sur la nutrition et sur nombre de personnes en quête de santé. Il y a plus de cinquante ans déjà, elle avait déjà noté

l'influence néfaste de nos troubles habitudes alimentaires sur notre état de santé.

Or, les nouvelles recommandations « crétoises » en matière de nutrition ne sont autres que celles qu'elle préconisait elle-même déjà en supplément de ses traitements médicaux de fond. Par une approche très méthodique, elle avait pu garder trace de l'effet positif sur la santé de ses patients.

- Aucune graisse trafiquée (acides gras TRANS), des matières grasses « nues »;
- plus de matières grasses insaturées que nos habitudes actuelles – telles les huiles d'olive et de tournesol V.P.P.F. et crues, les avocats, les poissons;
- une plus grande quantité de glucides dits lents ou complexes et de fibres : des céréales complètes, des fruits, des légumes;
- beaucoup d'anti-oxydants comme les vitamines A, C et E (fruits et légumes, entre autres).

La doctoresse Kousmine s'attachait en outre à une cuisson saine et préconisait une large proportion d'aliments crus. Je me suis, au départ, inspirée de ces préceptes alimentaires qui restent on ne peut plus d'actualité. Ce livre s'adresse à tous, bien sûr, mais les recettes ne prennent pas en compte les interdictions et strictes contraintes de malades qui utilisent la méthode Kousmine ou tout autre système alimentaire pour stabiliser ou réfréner l'évolution de leur maladie. Entre autres, vous noterez que, par rapport aux règles de nutrition strictes de mamie Kousmine, il y a encore trop de graisses animales et que la cuisson

* *L'alimentation selon la méthode Kousmine*, Alain Bondil et Marion Kaplan, Poche Marabout. Vous y trouverez, outre de limpides explications sur les désordres de notre alimentation actuelle, 90 nouvelles recettes savoureuses, conçues dans le strict respect des consignes de la méthode du docteur Kousmine. Leur approche de la cuisine saine est trop pure et dure à mon goût, ce qui justifie que je vous présente ici une version *hyper-soft* de la cuisine Kousmine.

à la poêle est encore chérie. Je renvoie les malades, ainsi que les personnes bien portantes dès qu'elles auront testé l'efficacité de cette méthode par cette approche 'didactique', à l'excellent livre que le docteur Alain Bondil a écrit en collaboration avec une fine cuisinière*. Les puristes trouveront aussi dans mes livres *La Cure AntiFatigue* et *Mes Recettes Antifatigue* des recettes et conseils tout à fait respectueux de la méthode originale.

Le régime crétois

Vous connaissez assurément les bienfaits du régime dit crétois, qui s'est avéré très efficace, en particulier pour les malades cardiaques. Les recettes qui suivent tentent donc d'adapter les habitudes crétoises aux principes de Catherine Kousmine.

Contrairement à l'amalgame courant : « Cuisine saine = phytophage », ces recettes sont semi-végétariennes. J'ai limité les chairs animales à tout ce qui vole et tout ce qui nage. Exit donc les ruminants, entre autres — et pourtant, l'actualité de la vache dite folle n'y est pour rien. C'est tout simplement que quantité d'autres ouvrages s'y consacrent déjà. Si vos proches sont des carnivores invétérés, rien ne vous empêche, dans un premier temps, d'ajouter dans leur assiette un morceau de lard ou un steak saignant. Aux yeux des végétariens purs et durs, nous resterons malgré tout des nécrophages inconscients, puisque nous consommons la chair des animaux de la mer et des airs.

Toutes les recettes ont été testées en famille, entre autres par un enfant en bas âge et une adolescente. J'espère qu'elles seront appréciées de même chez vous. Bon appétit!

