

PRÉFACE

L'alimentation industrialisée nous a libérés des corvées et des chaînes de la cuisine d'antan. Hélas, le prix à payer de cette émancipation et de l'insouciance d'aujourd'hui est carrément exorbitant : le pacte avec le diable se paie avec rien de moins que la santé. De la gamelle en kit au rata en poudre, des engrais de synthèse à l'irradiation, des adjuvants de goût à la bouffe reconstituée, l'alimentation y a laissé son âme, et nous, notre rapport au vivant, au naturel, au vrai qu'il nous faut retrouver, sous peine d'y laisser la santé.

« Bof », dites-vous. Étant moi-même un pur produit de la Bof-génération, j'ai été nourrie d'une alimentation industrielle hyper-américanisée dont j'ai dynamisé les ravages par une vie stressée-tendue jusqu'à quarante ans. Vint l'accident de santé, très grave, que tout me prédisait. J'ai dû, bon gré mal gré, m'engager sur le chemin de la sagesse, d'abord à reculons puis, un pas menant à l'autre, dans le bon sens retrouvé. J'avais moi-même forgé les petits clous de mon futur cercueil à travers une alimentation dé-naturée. Il a fallu que je remonte le courant, que je retourne aux sources, que je reconstruise un savoir sur ce que doit être une nourriture saine, dont je puisse à mon tour retirer de la santé.

La vie nous semble parfois trop difficile pour ne pas se donner comme un pli d'aisance, ça et là, et prendre des raccourcis. Faire vite. Ne pas trop y penser. On se laisse un peu aller et puis voilà : la télécommande a disparu entre les coussins. On est trop crevé pour chercher. Et puis on est patraque. On n'en peut plus... Moi qui ai pratiqué l'inconscience alimentaire comme l'un des beaux-arts et qui lui ai érigé une statue avec mes tripes en capilotade, je propose l'armistice. Pour dessaouler des délices empoisonnés de la démagogie des publicistes alimentaires, pour prendre conscience que cela ne paraît délicieux qu'un court instant après tout, je propose de revenir sur nos pas, essayer de retrouver la piste perdue.

La transmission du savoir culinaire à travers des générations de mères et de filles s'est effondrée : avec ce savoir, se

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.