

Cette page ne concerne que les amateurs d'alternutrition qui ont pratiqué un régime sans laitages plus de six mois.

Dès que vous aurez observé, en quelques semaines, que le gluten ne pose plus de problème, vous pourrez en remanger sous forme plus complète mais en restant vigilant. En régime de croisière, consommez des produits à gluten en modération: trois portions par semaine au début. N'augmentez les doses qu'avec une extrême prudence. Certains profils ne profitent pas des bienfaits des céréales. Si c'est votre cas et que vos tripes se rebellent, ne vous acharnez pas à consommer des céréales complètes ou même des produits riches en gluten, même affinés. Il faut moduler finement. Alternez les sources de jour en jour. Pommes de terre, quinoa ou riz font de délicieux accompagnements pour changer des pâtes et du pain. L'avoine se consomme en Porridge, en Galette ou en liant de potage. Inspirez-vous de la rotation proposée ci-avant. Si vous êtes en crise grave de santé ou en maladie chronique, exceptez encore quelques mois d'une *Assiette Ressourçante* le blé/froment — pour son effet encore inexplicé de flambeur. L'épeautre ne semble pas faire tant de soucis (petit ou grand, mêmes résultats).

Soyez prudent dès que vous reprenez des produits contenant du gluten. Si vous ne vous êtes pas ressourcé en profondeur, ils génèrent une forme d'assuétude qui vous en fera surconsommer.

Organisation en cuisine pour une personne épuisée

*Il faut un peu d'organisation*¹ pour la semaine, car l'improvisation ne paie vraiment pas en cuisine énergétique ou ressourçante ! J'ai prévu toute une série de recettes qui ne demandent que vingt minutes par jour, mais supposent que vous consacriez une heure de votre temps le week-end à vous organiser. Grâce à ce « planning spécial Jules », vous pourrez cuisiner en vingt minutes par jour des plats ressourçants, à condition de vous organiser pendant une à deux heures le week end. Adaptez les conseils ci-après en fonction de votre cure perso. Ces idées dérivent de ma propre expérience de célibataire qui devait 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 ont jalonné mon parcours.*

*1 Ces quelques paragraphes sont adaptés de Cuisine Nature... à Toute Vapeur.

Planning Spécial épuisé

Si vous êtes épuisé, demandez à une amie ou à votre aide ménagère de consacrer une heure ou deux du ménage à confectionner une partie de votre stock de plats quasi prêts à l'emploi pour la semaine. Vous disposerez ainsi pour toute la semaine, au surgélateur et au réfrigérateur, de bouillons, coulis de tomates, biscuits pour l'école, pâte à tarte, citronnettes, crêpes, etc. Permettez-moi une petite mise en garde si vous optez pour cette solution. La modernité a hélas frelaté nos réflexes culinaires ordinaires. La plupart des cuisiniers ont oublié les principes de la cuisine ressourçante. Il faudra peut-être un peu insister pour que votre assistant achète des aliments de toute première qualité. C'est particulièrement le cas des personnes plus âgées, qui ont été éduquées dans l'adoration de la parole officielle. Parfois difficile de leur faire changer d'avis: «le sucre est bon», «les additifs sont anodins», «la farine blanche est idéale»... etc.

Suivons Jeanne, qui vit avec ce syndrome d'épuisement chronique depuis si longtemps

qu'elle ne se souvient même plus avoir été jeune un jour... Voici quelques petits trucs qui permettent à Jeanne d'éviter de tomber tête la première dans le piège des aliments de confort. C

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 qu'elle se repose sur le divan du salon;
- ◆ un *Coulis de tomates* : 10 minutes d'attention pour la préparation et 2 heures de cuisson à surveillance minimale; elle surgelera une partie du coulis et conservera le reste cinq à six jours au réfrigérateur (sans en manger pendant cinq jours d'affilée - rotation oblige)
- ◆ une *Pâte à crêpe* qu'elle surgelera le cas échéant sous forme de crêpes déjà cuites, emballées froides sous cellophane; sinon, la pâte à crêpe à base d'aliments sains et frais conserverait trois jours au réfrigérateur;
- ◆ une grande *Compote de fruits frais à la vapeur douce* à la cannelle, qui sera aussi surgelée en petites portions;
- ◆ un grand bol de *Vinaigrette* ou de *Citronnette*, qui tiendra bien pendant une semaine au réfrigérateur (vinaigrette simple ou à l'échalote et au persil).

Pour la *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 en consommer en collation avec un fruit ou l'ajouter à des salades de fruits, des mueslis, des salades de légumes...

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, sous papier cellophane. Pendant ce même temps, elle cuit aussi dans deux casseroles un bon peu de riz et de quinoa. Ces deux céréales cuites conserveront jusqu'à cinq jours au réfrigérateur, dans un plat hermétique.

Elle lave aussi et pare les légumes frais qu'elle vient d'acheter (haricots verts, laitues, etc.), 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 des légumes prêts à l'emploi, l'équivalent des légumes de quatrième gamme vendus au rayon frais de grandes surfaces. Parfois elle blanchit à la vapeur les légumes ainsi parés (courgettes, brocolis, par exemple) puis les congèle pour une utilisation dans la semaine. Il suffira de les sortir du congélateur dès la veille au soir pour pouvoir se préparer un délicieux repas dans les vingt minutes réglementaires du système que je propose.

Jeanne amorce les germinations tous les cinq jours, quand elle se sent l'âme à faire germer.

Pendant toutes ces préparations, alors qu'elle se repose sur le divan, elle cuit aussi des **quasi-charcuteries** en cuisson basse température, au four doux, selon la technique longuement illustrée dans mon livre *Mes Recettes Antifatigue*. Elle prépare par exemple des carbonnades de boeuf ou du filet mignon de porc au curry. Ces quasi-charcuteries, sans aucun additif ni sucre, conservent quatre à cinq jours sur une assiette au réfrigérateur. Il suffit à Jeanne de s'en tailler quelques tranches pour inventer un pique-nique sur le pouce (voir pages suivantes).

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*. Vraiment, cela ne prend pas temps de verser une goutte de présure directement dans la bouteille et la secouer?

Les p'tits goûts doux

Bien que les sucreries soient comptées pour elle, à cause de son état d'épuisée chronique, Jeanne 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 Malleuses d'Avoine* qui devront conserver au réfrigérateur, et non 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 de viandes au four doux certains jours, qui ne demandent aucune surveillance. Je ne les comptabilise pas dans les vingt minutes, puisque celles-ci accompliront leur destin pendant que Jeanne flâne ou hamacque.

Pique-nique improvisé

Comment faire pour ne pas tomber dans le piège du sandwich du snack d'à côté? Le pique-nique improvisé que je décris ici peut être préparé en deux minutes chrono, si vous avez suivi les bons conseils du *Planning Spécial Jules* et consacré au moins une heure de préparatifs le week end.

Pour un pique-nique équilibré organisé selon le principe PPP (Paresseux ou Productif Pressé), mélangez :

- ◆ 1 à 3 cuill.s. de *Citronnette* ou *Vinaigrette* maison par personne ou un simple mélange d'huile et de jus de citron frais,
- ◆ des légumes cuits (de la veille au soir au grand maximum),
- ◆ une crudité râpée.

À cette base de pique-nique, vous ajouterez selon votre type de profil :

- ◆ un peu de riz ou de quinoa cuit,
- ◆ un peu de protéines animales (poisson, œuf, bœuf...); 60 g. ou plus par repas, selon la cure que vous suivez;
- ◆ et/ou, hors cure particulière et sur recommandation de votre coach, des protéines végétales (légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches; ou oléagineuses comme les amandes, noix, noisettes, pignons de pin ou graines de tournesol - *ad libitum* selon tolérance personnelle) – le tout étant prêt grâce au *Planning Spécial Jules*, bien sûr.

Au restau, à la cantine

L'option des repas en version restaurant ou cantine est déconseillée en *Assiette Ressourçante*, tout simplement parce qu'il y est quasi-impossible de manger sans additifs ou des aliments purement ressourçants. Commerce oblige! De nombreuses astuces et conseils sont parsemés dans les livres de recettes à l'intention

Mes recettes proposent des versions rapide de « non-cuisine » pour les personnes qui ne veulent (résistance morale). ne peuvent (éprouvement chronique) ou ne savent pas (les Jules) cuisiner !

des non-passionnés de cuisine qui ne voudraient tout de même pas être les pigeons de la grande distribution. Dès que vous serez familiarisé avec cette nouvelle « non-cuisine », le recours au restaurant vous paraîtra dérisoire.

Pour être sûr de profiter un maximum des repas au restaurant

ou à la cantine :

- o Choisissez des plats simples.
- o Évitez les plats en sauce.
- o Renvoyez en cuisine le pain-beurre proposé en attendant du plat, il est trop difficile de résister.
- o Choisissez les restaurants asiatiques ou les vrais italiens, dont les menus comportent beaucoup de légumes et pas seulement des pelletées de pâtes... Choisissez un seul plat, le plat le plus simple au plan digestif. Certainement ni fromage ni dessert, c'est une évidence.
- o Ajoutez de l'huile d'olive V.P.P.F. vraie. Oui, je sais, la première fois on se sent bizarre de sortir sa petite bouteille, mais c'est thérapeutique ! Invoquez une allergie.
- o Ne resalez pas.
- o Faites remplacer les féculents (riz, pommes de terre, pâtes, etc.) par une dose supplémentaire de légumes, toujours assaisonnés de belle et bonne huile d'olive ou de bon beurre (fermier, si je rêve éveillée). Il est facile de se faire comprendre en

restaurants, depuis que Michel Montignac a médiatisé l'alimentation dissociée.

- o Parfois un bon potage bien dense suffit à votre bonheur de midi s'il est accompagné de bon beurre de ferme. De plus en plus de bars à soupe voient le jour. Les épuisés chroniques y ajouteront un peu de protéines animales perso (un oeuf entier, des lardons...).