

Trouver ses marques - les vignettes

Choisissez votre degré de difficulté selon vos capacités, vos envies, vos besoins... Les commentaires sont présentés sous plusieurs angles : *Passionné*, *Débutant* ou *Pressé*. En souvenir de mes propres frustrations de débutante en cuisine à quarante ans, je tâche de présenter en images et en termes clairs les éléments qui freineraient les « Jules » en cuisine, dont on sait qu'ils sont à la fois passionnés, fragiles, débutants et pressés ! La catégorie « Passionné » exige que vous soyez accompagné dans vos premiers pas par un ami plus cuisinier.

D'une manière générale, rassurons-nous, toutes les recettes sont à la portée d'un Jules pressé.



pressé



débutant



passionné



nutrition &
hypersensibilités



conseils
d'achat

AUTRES LIVRES DE TATY

Les autres tomes de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty : *Cuisine Nature à Toute Vapeur*
Petits Déjeuners et Collations Nature
Tartes Végétariennes et Légumineuses
Mes Recettes Antifatigue
Germes de Gourmands
Mes Racines en Cuisine
(voir autres détails sur le site www.cuisinenature.com)

Les ouvrages plus théoriques sur la nutrition sont réunis dans la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com).

Sont parus à ce jour en digital et en papier : *Du Gaz dans les Neurones* - *Cinglés de Sucres* - *Gloutons de Gluten*.

Sont parus en digital et sont à paraître bientôt en papier : *Quand j'étais Vieille* - *Canaris de la Modernité*.

AVANT-PROPOS

énergisants

Vous connaissez les innombrables bienfaits de santé, vitalité et tonicité que peut vous procurer la consommation de hautes doses de légumes frais et de protéines végétales (légumineuses comme les lentilles & C° ou oléagineuses comme les noix & C°), ne fût-ce que par le rééquilibrage ainsi effectué face à nos excès actuels de protéines et de graisses animales.

Vous savez que la moindre de nos petites cellules est assoiffée de ces vrais nutriments que constituent les végétaux frais et non manipulés, les plus crus possible.

drainants

Ces végétaux sont autant indispensables à l'oxygénation de nos pauvres cellules asphyxiées qu'au drainage de nos organes et artères engorgés...

Asphyxiés? Engorgés? Mais oui... engorgés de tous les dépôts inopportuns qu'ont laissés dans votre organisme la pollution ou la polymédication sans parler de ces plasti-aliments que sont les aliments de confort (soit les aliments industriels dénaturés, riches en additifs, en graisses rances, etc.).

régénérateurs

C'est grâce aux jus frais et caviars végétaux, nos deux nouveaux compagnons en cuisine, que nous soulagerons les organes que de mauvaises habitudes ont surstimulés, nous nettoierons le sang de tous les encombrements et nous freinerons le processus de vieillissement prématuré que provoquent ces miasmes internes. Tout cela sans devoir jeûner, voire en se régaland...

Fast-food de la cuisine nature

Ce huitième livre de la collection Cuisine Nature s'adresse plus particulièrement aux personnes pressées qui craignent que leur santé pâtisse de leur mode de vie. Dans cette équation de vie drastique, je propose de glisser les jus de légumes et les caviars végétaux, dont les formidables atouts de santé s'allient à une grande facilité de réalisation.

Les vertus des jus frais sont désormais parfaitement repérées, comme en témoigne l'abondante littérature en anglais (cfr. la bibliographie en annexe). Malheureusement, la plupart des bons auteurs qui mettent l'accent sur ces bienfaits partent également du principe que vous êtes prêts à suivre un régime drastique (comme Norman Walker, entre autres) ou encore que vous désirez consacrer toute votre énergie à la recherche fondamentale en matière nutritionnaire (comme par exemple Raymond Dextreit).

Le bon sens me fait faire l'hypothèse d'un juste milieu entre les séjours prolongés en cuisine et la malbouffe compulsive et aveugle. La pièce manquante du puzzle, c'est l'extracteur de jus polyvalent. C'est avec lui que j'inaugure non sans un petit clin d'œil, l'ère du « fast-food » de la cuisine nature, car il permet de réaliser sur le pouce des repas complets et riches en nutriments vifs.

Pensée unique en cuisine

Trop souvent, les auteurs qui se sont spécialisés dans le domaine des jus préconisent un type unique de recettes comme s'il existait un type unique d'organisme et/ou d'état de santé. Or, les jus d'agrumes feraient le bonheur de Jeannot et le malheur de sa sœur Annie. Je veux tenir compte de l'état de santé du mangeur tout autant que des hypersensibilités (aussi appelées « intolérances » alimentaires). Dont acte dans ce tome.

Les caviars végétaux à la rescousse de l'otage des sandwiches

J'ai veillé à ce que la plupart des recettes dans ce livre soient particulièrement riches en ces phyto-nutriments et autres stérols végétaux pour contrebalancer les énormes excédents d'hormones animales qui caractérisent l'alimentation du XXI^{ème} siècle. Les légumineuses et oléagineuses, ces aliments devenus par trop exotiques au goût de nos enfants, seront bien plus faciles à intégrer dans un quotidien très classique sous la forme de beurres ou caviars (*Hoummous* ou *Beurre de tournesol*). Faciles à préparer, à manger et à assimiler ces exquis alternatives au pâle « jambon fromage de dépannage » s'intégreront sans peine dans le quotidien familial classique.

Les extracteurs multifonctions

Un changement aussi fondamental dans les habitudes de cuisine et d'alimentation n'est envisageable que si la technique facilite la vie. Lorsqu'on est pressé, fatigué, épuisé, démotivé, résigné ou que l'idée de cuisiner s'avère tout simplement dissuasive, l'extracteur de jus multifonctions permet de préparer des recettes en un clin d'œil et sans tour de main.

Les extracteurs multifonctions sont assez répandus depuis quelques années dans le monde de la cuisine saine pour mériter un livre entier. Cet ouvrage est malgré tout aussi conçu pour les personnes qui se contentent d'une centrifugeuse (pour les recettes de jus) ou un robot ménager (pour les caviars).