



Itinéraire pour Antoinette la distraite

Catherine, cuisinière émérite, découvre la *Cuisine Nature*¹ et l'*Assiette Ressourçante*. Des paragraphes détaillant quels conseils de santé la recette illustre sont introduits par:




Frédérique, fraîchement passionnée de cuisine, repérera les conseils d'achats derrière la vignette: 

et, toujours pressée, se réglera entre deux casseroles des petits conseils fûtés repris derrière la vignette: 

L'index des ingrédients et recettes est en page 135.

La table des matières est en page 6.

Pour Gérard, habitué des fourneaux, chaque recette est introduite par un court résumé, qui se veut synthétique et permet d'improviser à partir des ingrédients de base, sans s'enfermer dans une recette

Curieuse de détails nutritionnels, Muriel trouvera une lecture utile dans les paragraphes marqués par la vignette²: 

¹ exposées en pratique dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*, (tome 1 de la collection), en résumé dans *Petits Déjeuners et Collations* ou *Une Cure Antifatigue*. Aussi sur le site.

² aussi comment adapter pour les hypersensibles: dysbiose, glycémie, hyper-actifs (« canaris »), sans gluten et sans laitage, etc

Adapter pour les mangeurs hypersensibles

Les versions adaptées ou commentées pour les hypersensibles (sans-gluten-sans-laitages, glycémie, hyperactifs, etc.) sont éparpillées dans le livre sous la forme des variantes de recettes classiques marquées de la vignette ci-contre. Elles sont mise à la disposition des mangeurs qui veulent tester l'une ou l'autre exclusion temporaire¹.

en cure

Les commentaires illustrent les principes exposés dans les topos ad hoc, dont j'ai résumé les principes dans les annexes à télécharger du site internet:

- ♦ **SGSLSS** est l'abréviation du régime Sans-Gluten-Sans-Laitages-Sans-Soja.
- ♦ **Dysbiose**. Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes ou dysbiotiques (extrait de *Du Gaz dans les Neurones*)
- ♦ **Glycémie**. Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de glycémie instable et aux multirécidivistes de régimes (extrait de *Cinglés de Sucres*)
- ♦ **Canaris**. Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de « candidose » ou hyperactivité, alias les « canaris »* (extrait de *Canaris de la Modernité*).

Je ne peux hélas prévoir le cas de figure des mangeurs qui ont le malheur de cumuler des troubles dans plusieurs catégories (un canari épuisé, colopathe et hypoglycémique....).

¹ Comme les cures de mes *Topos* : *Nouvelle Flore* dans *Du Gaz dans les Neurones* ou *Décrochez-des-Sucres* dans *Cinglés de Sucres*, ou même la plus connue : *La Cure Antifatigue*. Selon mon approche de la nutrition, ces cures sont temporaires (de quinze jours à trois mois). L'alimentation de croisière est la *Cuisine Nature*, sociable et tenable, le cas échéant adaptée en souplesse selon les critères de l'un des tableaux ci-dessus (comme *Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes ou dysbiotiques*)... La seule «cure» de mes topos qui ressemble tant à l'alimentation classique qu'elle peut être maintenue plusieurs mois est *Mes Nerfs en Paix*, exposée pour les hyperactifs et victimes de candidose dans *Canaris de la Modernité*. Le livre de recettes pour cette catégorie s'intitule précisément *Mes Nerfs en Paix*.