

Découvrez comment un régime alimentaire finement modulé peut réduire les flambées chez les enfants nerveux.

Un enfant insupportable est bien souvent un enfant qui ne supporte pas quelque chose... oui, mais quoi? Et si les enfants que l'on dit nerveux ou même victimes de TDA/H, souffrant de flambées nerveuses, digestives ou hormonales, ne faisaient qu'exprimer un choc en retour de la pollution insidieuse et généralisée qui sature leur alimentation et leur environnement? Certains praticiens émettent l'hypothèse, relayée ici par Taty, que ces enfants-là pourraient recouvrer santé et équilibre nerveux pour autant qu'on en revienne à une alimentation révisée, car ces enfants pâtissent presque toujours de colopathie/dysbiose et d'une forme d'intolérance à l'histamine et à certains sucres. Taty propose des recettes pratiques pour suivre pendant quinze jours le programme *Mes Nerfs en Paix* dont elle a donné le soubassement théorique dans son topo *Canaris de la Modernité* (chez Aladdin). Ce plan alimentaire permet d'évaluer en une quinzaine si cette piste-ci convient à votre enfant. L'auteure explique comment identifier une série d'aliments « difficiles » et comment procéder par étapes pour éviter la série des additifs qui posent typiquement problème aux enfants nerveux.

Pour reconquérir sa propre cuisine et offrir aux petits leurs aliments favoris sous une forme exempte des additifs et des plastigrasses qui poseraient souci, Taty propose des recettes pratiques et faciles à préparer pour tous, y compris les débutants pressés. Ce livre se feuillette et se butine en toute légèreté.



17.50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2010-10532-07



Taty



Tome
9

Taty

Mes Nerfs en Paix (les recettes)



**Pour des enfants plus sereins.
Conseils, astuces et recettes
pour les hyperactifs,
les polyallergiques, etc.**

Mes Nerfs en Paix

9





DISTRIBUTION

magasins bio (liste sur le site ci-dessus)
et portails sécurisés comme www.greenshop.be

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

Illu de couverture: www.shutterstock.com
EAN 9782875320124 - D2010-10532-07
© Taty Lauwers 2010-2011, version 11/03.19

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation
ou de traduction, sont réservés pour tous pays.
Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*,
par Taty (www.cuisinenature.com) parus à ce jour chez Aladdin: *Cuisine
Nature à Toute Vapeur - Petits Déjeuners et Collations Nature - Tartes
Végétariennes et Légumineuses - Une Cure Antifatigue - Mes Recettes
Antifatigue - Germes de Gourmands - Fruits de la Vie - Mes Racines en
Cuisine - Desserts Ressourçants en Famille - Un Jules en Cuisine Nature*.
A paraître courant 2012: *Petits Plats d'Hiver*.

Les ouvrages plus théoriques sur la nutrition sont réunis dans la collection
Les Topos (www.lestoposdetaty.com). Sont parus à ce jour chez Aladdin:
*Nourritures Vraies - Mon Assiette en Équilibre - Qui a Peur du Grand
Méchant Lait? - Du Gaz dans les Neurones - Cinglés de Sucres - Gloutons
de Gluten - Quand j'étais Vieille - Canaris de la Modernité - Pour qui
Sonne le Gras*.
A paraître courant 2012: *Guérissez-vous des Régimes – Enfin d'Accord !*

Introduction.....7

I. FROMAGES ET OEUFS	21
Salade russe à la vapeur	26
La vapeur douce	28
Des légumes et des fruits cinq fois par jour?	29
La détox' par les légumes et les fruits...	30
Premiers pas pour Mes Nerfs en Paix	31
Oeufs mollets, purée de pommes de terre et carottes.....	36
Version pressée	39
Caviar de pommes de terre	39
Quel sel?	40
Soja & Cie	41
ACHATS & ADDITIFS - LES PRINCIPES	41
Quinoa, haricots verts et oeufs brouillés	43
Cuire des oeufs à la vapeur douce	45
Peler un oeuf dur ou mollet	45
Cuire du quinoa en trop	46
Pourquoi laver les céréales?	46
Céréales complètes ou non?	46
FARINEUX - PRINCIPES	47
Soufflé aux carottes	49
Monter les blancs en neige: la réussite	50
Fromages : poisons ou remèdes ?	51
Mollo sur les fibres	52
Utilité de la rotation	53
CUISSONS - LES PRINCIPES	53
LAIT & CIE - LES PRINCIPES	54
Microstress alimentaires	56
L'ASSIETTE AU LEURRE	58

II. POISSONS ET FRUITS DE MER	59
Waterzooi minute de poisson	62
Assiette Ressourçante ou Cuisine Nature ou Mes Nerfs en Paix ?	64
Raie au beurre clair	67
Réchauffer à la vapeur	69
Presser le citron	69
MATIÈRES GRASSES - LES PRINCIPES	70
SAUCES - LES PRINCIPES	70
Tomates crevettes	71
Mayonnaise maison	72
Qu'est-ce qu'elles ont, mes frites et ma mayonnaise?	73
SULFITES - LES PRINCIPES	74
Frites maison	75
Frites surgelées?	77
ADAPTER POUR LES ENFANTS	78
Ketchup maison d'Hélène	80
Conserves longues	82
Le ketchup original	82
Enfants nerveux, canaris & glycémie instable	82
Grades de fragilité	84
CANARIS & TOMATES: SALICYLATES, LES PRINCIPES	86
III. VIANDES & VOLAILLES	87
ILS N'AIMENT QUE LE SPAGHETTI JAMBON BEURRE...	91
Hamburger maison	92
Porc ou non?	94
Hamburger sans pain	94
équilibre nutritionnel selon le fastfood de masse	95
KIM DU GOÛT	95
Poêler dans quel matériel?	97
VIANDES & CIE - LES PRINCIPES	98
Hachis Parmentier de restes de Viande	99
Trop de viande?	100
GOÛTER, C'EST JOUER ET JOUER, C'EST GAGNER !	101
Hachis ou croquettes de soja?	102
ROSBIF VINAIGRETTE POUR LES SUPERCANARIS ?	102
Pain de viande	104
Laver les mains...	107
Sauce Raita	107
Tagliatelle al ragù	108
KIM DU NEZ	110

Viandes et amines	111
Poulet rôti	113
Les mangeurs hyperréactifs à tout	115
GRAISSES ORIGINELES: DÉFINITION ET MODE D'EMPLOI	116
Dés de poulet panés aux épices	118
Tendreté et goût... aheum...	119
Moisissures et levures	120
Le casse-tête des casse-croûtes équilibrés sans pain	121
Pique-nique équilibré pour les enfants	121
Sans blé, sans lait et sans regret	122
DES PETITS OS À RONGER SUR LE SUJET DE LA CANTINE	123

IV. SALADES & POTAGES	125
LÉGUMES - LES PRINCIPES	128
FRUITS - LES PRINCIPES	128
OLÉAGINEUSES (NOIX & CIE) - LES PRINCIPES	128
Soupe vichyssoise	129
Soupe en sachet	131
CE N'EST PAS FACILE DE CHANGER NOTRE PLAN ALIMENTAIRE...	132
Soupe d'oseille et de pourpier	135
Légumes sauvages	136
Autres préparations de printemps	137
Crème d'orties minute	138
Potages minute à la vapeur	139
Salade tunisienne au thon &aux œufs	140
Comment lire une étiquette?	141
Salade végé de quinoa aux légumes de saison (enfants)	143
Autres sauces pour les salades	144
Préparer pour la semaine	144
Ajouter des légumineuses	145
LÉGUMINEUSES (SOJA & CIE) - LES PRINCIPES	146
Collation et casse-croûte	147
Organisation pratique du casse-croûte	147
Collation	148
S'ORGANISER POUR UNE CANTINE SCOLAIRE DE QUALITÉ...	149
BOISSONS POUR LE CASSE-CROÛTE - LES PRINCIPES	152

Index	153
--------------	------------

Trouver ses marques - les vignettes

Pour vous orienter parmi toutes ces recettes conçues pour des enfants plus sereins, déterminez le degré de difficulté en phase avec vos envies, vos besoins, votre curiosité ainsi que le temps dont vous disposez et la dextérité qui est la vôtre en vous aidant des vignettes ci-dessous.



pressé



débutant,
astuce
culinaire



passionné



équilibre
nutritionnel



conseils
d'achat

Pour tenir compte au maximum de toutes les configurations possibles

Afin de faire face à tous les profils de mangeurs hypersensibles, un certain nombre de commentaires consacrés à de la diététique stricto sensu ont été glissés dans le corps du texte. On les repèrera grâce aux vignettes ci-dessous.

nutrition & vertus thérapeutiques



comment adapter¹
pour les mangeurs
hypersensibles : sans-
gluten-sans-laitage-sans-
soja, hypoglycémiques,
en dysbiose,
hyperactifs ou
polyallergiques.

SGSCSS²

glycémie⁴

dysbiose³

hyperactifs⁵

¹ Sur ces sujets, l'on trouvera un exposé plus fourni dans mes *Topos*, chez Aladdin. Des extraits sont consultables sur le site internet.

² SGSCSS est l'abréviation du régime Sans-Gluten-Sans-Caséine-Sans-Soja dont les forces et les limites sont détaillées dans le topo *Gloutons de Gluten*.

³ La dysbiose (ou colopathie fonctionnelle) est décrite dans *Du Gaz dans les Neurones*.

⁴ La glycémie instable est traitée dans *Cinglés de Sucres*.

⁵ Les particularités des hyperactifs, qui sont presque toujours des canaris de la modernité sont étudiées dans le topo du même nom.

Introduction

Nicolas assieds toi Nicolas demande pardon à la dame Nicolas reviens Nicolas j'ai dit de rester assis Nicolas ça suffit Nicolas parle au lieu de crier...

Cette salve de rappels à l'ordre, que j'ai entendue récemment dans un bus parisien sur trois arrêts seulement, n'est qu'un des mille et un exemples que je rencontre en déplacement : au restaurant, dans les parcs publics, en train – cas concrets qui m'ont poussée à transmettre aux parents d'enfants dits intenable un début de piste alimentaire. Le papa si patient et son mioche, tout sourire et tout prêt à obéir pendant deux secondes et pas plus, attiraient les regards obliques et les soupirs à peine étouffés d'un public agacé ou faussement indifférent. J'aurais bien voulu tendre une main secourable vers le papa et lui souffler à l'oreille quelques trucs de base au plan alimentaire, comme lui révéler que son moutard était dopé aux additifs. J'aurais bien voulu rétorquer à la pimbèche persifflieuse assise à ma gauche, que, non, pas du tout, cette graine de prédélinquant n'est pas le résultat inévitable d'une éducation bâclée, abandonnée à la télévision non-stop, que non, non et non, tout cela n'est pas le fruit pourri de parents démissionnaires qui l'ont eue trop facile, la vie, et qui n'ont pas connu la guerre, et qui ne savent pas ce que c'est, élever des gosses par douzaine, comme jadis, à la schlague, je vous montrerais bien moi...

Laissons de côté cette philosophie d'abribus, pétrie de fiel et de rancœur. Bon nombre de ces bambins nerveux, hyperactifs ou hyperkinétiques réagissent aussi, de par une incessante guérilla de tout leur organisme, à une forme de pollution subtile sous la forme de la pléthore de colorants et d'adjuvants qu'ils ingurgitent au quotidien. Le petit Nicolas qui mettait de l'animation dans le bus susdit, s'abreuvait en continu d'un soda supersucré, pour passer ensuite à une sucette phosphorescente.

Ce livre est conçu pour les parents d'enfants nerveux, ou même hyperactifs/kinétiques (les victimes de TDA ou troubles du déficit de l'attention) qui voudraient essayer de doubler leur approche psychologique du sujet par une réforme alimentaire — réforme dont le premier pas serait de protéger le petit d'une série de contaminants toxiques qui ne sont que trop présents dans son environnement cosmétique, ménager ou médicamenteux et qui le font flamber même si ordinairement, ça passe à l'as chez tout un chacun ^{*1}. Au plan purement alimentaire, nous achetons, les yeux fermés, un monde de produits industriels dont la fabrication incorpore toute une série d'additifs qui sont réputés comme anodins jusqu'à plus ample informé. Parmi ces adjuvants de tout ordre, si l'on en croit les allergologues australiens dont je m'inspire ici^{*2}, les mauvais sujets seraient le glutamate de sodium, les édulcorants artificiels ainsi que les colorants et les benzoates (voir la liste détaillée page 42). A première vue, la solution serait de toute évidence de supprimer ces additifs spécifiques dans l'alimentation du petiot, après avoir audité et expurgé son environnement ménager et cosmétique de tout indésirable. Las ! Comme c'est facile à édicter, et que c'est difficile à mettre en œuvre !

En toutes choses, il faut garder son bon sens. Faute d'une révolution impossible à mettre en œuvre, tentons les réformes pas à pas. Pour reconquérir son environnement, il faut y aller mollo et prendre acte de nos mauvaises habitudes pour les contourner petit à petit et leur substituer en douceur des habitudes tout aussi automatiques mais moins pernicieuses. Ainsi, nous nous sommes peu à peu habitués à exiger de l'instantané dans la cuisine, depuis le plat tout préparé acheté sous blister au rayon express de la supérette du coin jusqu'au micro-ondes qui nous hystérise tout ça à température le temps d'une pub à la télé... Regardons les choses en face : combien

^{*1} Le topo *Canaris de la Modernité* fait le point sur ces polluants ménagers, cosmétiques et médicamenteux et les effets inattendus que ceux-ci peuvent avoir sur des sujets spécialement plus sensibles que j'appelle justement *canaris* en souvenir des touchants oisillons qui par leur mort subite au fin fond des mines prévenaient les mineurs de la présence de gaz délétères qu'on ne pouvait pas détecter à l'odeur. *Canari* est un libellé plus rapide que « sujet victime d'intolérance à l'histamine », ce qui est une des réalités de leur biochimie.

^{*2} Lire dans *Canaris de la Modernité* ou dans les extraits à télécharger du site l'historique de l'équipe de *Failsafe* et du *Royal Prince Albert Hospital*.

sommes-nous à ne plus pouvoir préparer un repas simple sans déchiffrer deux heures durant des instructions ésotériques dans un livre de cuisine, celui-là même qu'on nous a offert il y a trois hivers et qu'on n'a jamais ouvert... Nous avons perdu le sens de la simplicité, les gestes de base, les réflexes de santé, bref le bon sens au quotidien.

Ce tome-ci a été rédigé à l'intention de ces débutants pressés, dont je fus jadis, et qui voudraient cuisiner en un laps de temps raisonnable et retrouver les bases d'une cuisine saine et sensée. De proche en proche, on en viendra à ce qui nous occupe ici, la santé des plus petits et à traiter des plats qui, sainement confectionnés, ne les changeront pas brutalement de leurs habitudes et de leurs goûts. Oui, préparons-leur ces plats-là qu'ils adorent : des chicken dips, des frites, du pain de viande, des hamburgers au ketchup, même !

Éviter certains additifs ne suffira bien sûr pas. Ce n'est que le premier pas du nécessaire rééquilibrage de l'organisme du petiot. Parfois, l'enfant nerveux l'est simplement par sa qualité d'hypoglycémique (ou victime de glycémie instable, une forme d'hyperréactivité aux doses quotidiennes de sucres). Parfois, il est aussi affligé par de la dysbiose intestinale, une forme de colopathie qui agit directement (et négativement) sur l'état nerveux, comme si l'état de santé du tube digestif était autant la source que le carburant de leurs troubles nerveux. À l'occasion, il peut s'agir d'un *canari de la modernité*, dont l'organisme est plus sensible que la moyenne à beaucoup d'agresseurs. Le petit mangeur, sans même être polyallergique, vit une biochimie de l'histamine particulière et est hyperréactif à des doses minimes de pollution.

L'impact des contaminants modernes est connu pour toucher au premier chef les systèmes endocrinien et nerveux, tout deux bien affectés chez ces enfants-là. Tout le monde réagit peu ou prou à la pollution latente dont l'alimentation industrielle est imbibée et l'absence de réactions n'est pas nécessairement signe de santé, car dans ces choses-là, tout est provisoire. Ainsi, ceux que j'appelle les *canaris de la modernité* parce qu'ils en sont les victimes les plus franches et les plus subtiles, ont le mérite de déclencher le signal d'alarme et le désavantage de le faire retentir tout le temps, sans que l'on puisse déterminer immédiatement quel est le danger auquel ils réagissent si fortement, comme le canari de

la mine au coup de grisou qui menace. Le point de départ de mon approche est la prise de conscience de ce que l'alimentation la plus facilement disponible, déballable, préparable, réchauffable, consommable... comporte souvent des doses insensées de colorants, adjuvants, exhausteurs de goût, glutamates et autres fantaisies qui sont tous sur le fil de rasoir question nocivité et qui, en concert, font danser la danse de Saint-Guy.

Autre caractéristique de ces enfants nerveux : ils sont presque toujours carencés en graisses utiles. Aussi, ai-je pris un soin tout particulier, dans l'élaboration de mes recettes, à tenir compte de cette situation : j'insiste chaque fois que j'en ai l'occasion sur la nécessité d'employer des bonnes graisses originelles, provenant d'élevages et d'agricultures au-delà de tout soupçon. Ces vraies graisses originelles ainsi que les protéines idoines - elles sont détaillées tout au long de ce livre - sont indispensables pour le processus de détoxification par lequel il faut commencer pour reconquérir la santé et l'équilibre.

Une cure temporaire

Enfin, question de bon sens, je dois insister sur ce point majeur : le programme *Mes Nerfs en Paix* est une cure temporaire qu'il convient de suivre juste le temps de tester sur l'organisme l'impact d'une alimentation différente et de remettre un peu d'ordre dans un organisme chamboulé par trop de chocs. On le mettra en œuvre le temps qu'il faut pour rétablir en pleine santé les circuits organiques classiques (foie, intestins, hormones, etc.). Lorsque cela est fait, les réactivités aux contaminants divers et variés ne se marqueront plus aussi franchement. Le *canari* n'est pas directement rendu malade par ces produits chimiques ou industriels : son hypersensibilité provient dans la plupart des cas de son état (génétique ou acquis) de « mauvais détoxifieur » ou, le cas échéant, de « détoxifieur pathologique ». En termes plus clairs encore, le *canari* n'évacue pas bien ce qui finit par le miner durablement, et c'est un cercle vicieux qui s'enclenche ! Le tout sera d'arriver à enclencher le cercle vertueux...

Ce type d'alimentation doit produire ses effets sur quelques semaines, tout au plus quelques mois. Ou bien ça donne, et on passe à une version peaufinée. Ou bien ce n'est pas ça et on passe à autre chose. Question de bon sens, disais-je...

Adapter

Parmi tous mes livres de cuisine pratique, celui-ci est le premier clairement lié à des problèmes de santé (oh ! le défi !). La physiologie humaine est si complexe et chacun est un être unique : cela va de soi, il est impossible de définir une assiette unique qui conviendrait à n'importe quel enfant qu'on aura déclaré trop nerveux... Tout en gardant cela à l'esprit, je commenterai les recettes en fonction de l'état organique et digestif du petit mangeur.

On peut utiliser les recettes de ce tome dans le contexte des autres cures que je présente dans mes topos, et qui peuvent présenter de l'intérêt dans le cas de sujets fragiles ou nerveux : par exemple, la cure *Nouvelle Flore*, décrite dans *Du Gaz dans les Neurones* (cas de colopathie franche) ou encore *Décrochez-des-Sucres*, dans le topo *Cinglés de Sucres* (cas de glycémie instable).

À chaque tête de chapitre, je résume le parcours du débutant et l'utilité des recettes proposées, tout en mentionnant d'autres recettes praticables qu'on ira chercher dans mes autres livres, pour plus de variété, une fois qu'on aura pris le bon pli.

Les cuisiniers avertis et les débutants

Moyennant une attention soutenue à la qualité des produits, les plats que je propose sont très classiques. Rien de révolutionnaire ici... Les cuisiniers avertis n'auront besoin que d'adapter leurs propres recettes aux critères alimentaires que je décris pour opérer ce retour aux sources par lequel il y a de grandes chances que nos terreurs hystériques redeviennent de charmants et sympathiques bambins à l'ancienne : ils se référeront au topo ad hoc et aux résumés donnés pages 16 à 19. Quant aux non-cuisiniers fâchés avec les casseroles et qui ne disposent ni du temps ni de la patience que tout ceci semble exiger, j'ai pensé à eux : on se calme, on respire. Pour eux, il y a plein d'outils, de trucs et d'astuces pour frichtouiller rapidos, à la bonne franquette et sans se prendre la tête, de bonnes petites choses à base d'aliments frais, sous une forme ou sous une autre. Les premiers succès enhardissent les plus timorés et de proche en proche, voilà qu'on y prend goût à faire avec amour, des plats pour les petits qui, donnant-donnant, auront signé un armistice et renoncé au côté Hulk de leur riche personnalité.

Les croyances en nutrition

Il ne faudrait pas pour autant croire que *Mes Nerfs en Paix* revient à concocter des plats qui seraient éloignés des goûts déclarés de nos adorables gastronomes en culotte courte. Il reste un choc culturel à dépasser pour les parents trop bien informés en alternutrition. Désolée, mais les tartes aux légumes, les salades variées, la potée de lentilles ne sont pas encore dans leur *Top-Ten*. Eux, ce serait plutôt « spaghetti-jambon-fromage ou hamburger », en attendant le « pizza-lasagne » de l'ado de base. Autre défaut des cuisiniers bien intentionnés : si l'on puise à pleines mains des menus dans le méditerranéen ou le crétois, façon Kousmine, le risque est grand qu'ils s'avèrent fort riches en aliments que l'enfant nerveux peine à métaboliser correctement (trop de végétaux, trop de fibres, trop peu de graisses saturées, entre autres). Il ne faut pas s'y tromper : la problématique des enfants surexcités ne coïncide pas, au niveau alimentaire, avec celle des mangeurs en voie de ressourcement, avec leurs soucis de drainage, de détox et autres programmes d'alternutrition actuelle (« vivante », hypotoxique, etc.).

Dans le cas des canaris en particulier, l'on ne pourra pas se contenter de bannir certains des additifs apportés par l'industrie; il faudra également s'abstenir d'une catégorie d'aliments qui, même sains, même originels, même vantés par le consensus actuel alternutritionniste, présente le désavantage de susciter chez nos *canaris*, des effets similaires à ceux de certains produits chimiques. Citons entre autres, les fruits, le thé, le miel, le vin, l'huile d'olive, les amandes et autres oléagineux. Mais toutes ces bonnes choses, se récriera-t-on, c'est le socle de beaucoup de régimes alimentaires prônés comme « sains » par l'opinion publique ! Oui, mais pas pour les *canaris* ! Tous ces aliments sont riches en salicylates alimentaires, c'est-à-dire en anti-inflammatoires naturels qui donnent du fil à retordre lorsque le foie est fragilisé. Celui-ci ne peut pas plus les traiter qu'il ne peut détoxifier certains additifs, médicaments ou produits chimiques. Peu de mangeurs (et peu d'experts) sont conscients des ravages des aliments riches en salicylates dans la biochimie d'une personne fragile : inhibition d'enzymes, carences en neuromédiateurs, perturbation des circuits de l'insuline et de l'histamine...

Lire quelques topos?

Cet ouvrage-ci baigne dans le pragmatique, mais si l'on craint de s'y noyer, le mieux est de se munir d'une bouée de sauvetage. Je veux parler ici de l'un ou l'autre topo que j'ai écrits, dans une veine plus théorique, didactique et documentaire : *Du Gaz dans les Neurones* ou *Cinglés de Sucres* et, en particulier, *Canaris de la modernité*. La lecture de ce dernier topo peut grandement aider en effet, parce qu'avant de penser strictement cuisine, recettes et ingrédients de première fraîcheur, il serait bon d'auditer son petit chez-soi familial en termes environnementaux. Outre tous ceux qu'on retrouve dans la nourriture tout-venant, les polluants environnementaux (que peuvent relâcher dans l'atmosphère moquettes, canapés ou rideaux, ou encore certains détergents) compliquent énormément la donne. La plupart de ces agents sont, disons, quasi polluants, au regard des réglementations en vigueur. Dans le topo *Canaris de la Modernité*, les principaux contaminants à éviter sont rassemblés sous forme de tableaux faciles à consulter (comme ceux des *Contaminants Domestiques à Éviter* ou encore celui des *Compléments Alimentaires et Médicaments à Remplacer*). Lorsque je cite des extraits de cet opus dans ce recueil-ci, cela figure en italiques sans autre référence.

Adapter les plats classiques

Ce tome constitue un recueil de recettes pratiques et faciles pour la mise en œuvre de la cure *Mes Nerfs en Paix*, que j'ai décrite dans mon topo *Canaris de la Modernité*. L'idée-maîtresse en est toute simple : en changeant deux ou trois paramètres relativement simples dans l'alimentation de certains enfants dits « nerveux », on obtient des résultats impressionnants... Tout ne dépend pas exclusivement de l'alimentation, et tous les enfants ne sont pas égaux devant l'assiette. Mais commençons par des choses très simples au niveau de l'alimentation. La

*Le livre est conçu pour être zappé,
ce qui explique quelques répétitions...*

pratique démontre que l'on peut déjà obtenir par là de saisissantes transformations dans le comportement.

Pour un impact plus franc et plus rapide sur l'état nerveux du petit, le cuisinier déjà aguerri pourrait décliner ces recettes en *Alimentation Ressourçante*, qui est une version exponentielle de la *Cuisine Nature* telle qu'on peut la découvrir dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur* ou dans *Mes Recettes Antifatigue*, les deux tomes compagnons de cet ouvrage-ci^{*1}.

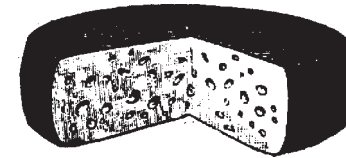
Le plan *Mes Nerfs en Paix* peut être considéré comme une phase préparatoire, simple et facile d'exécution, pour en venir par la suite à la *Cuisine Nature*, ou même, pourquoi pas rêver ? à l'*Assiette Ressourçante*^{*2} dont le maître-mot est que l'alimentation peut être un remède en soi. La nourriture saine, en effet, ce n'est pas seulement le minimorum pour éviter toutes formes de malaise, de mal-être et de dérangements ; bien pensée, elle peut même aider à réparer certains dégâts. Mais n'allons pas trop vite en besogne; comme la mise en œuvre de cette nouvelle philosophie de l'alimentation-remède pourrait paraître par trop sophistiquée pour la plupart des débutants en cuisine saine, j'ai opté pour quelques raccourcis hardis afin de leur mettre le pied à l'étrier. Ainsi, mes camarades alternutritionnistes se scandaliseront de ce que j'autorise ici le recours au micro-onde... Mais si c'est le prix à payer pour démarrer, pourquoi pas ? Une fois réalisées certaines réformes fondamentales dans l'alimentation, on pourra songer à d'autres correctifs.

Sortir de la crise, voilà le premier mot d'ordre. Si tous les enfants ne sont pas égaux devant leur assiette, tous les parents ne sont pas non plus égaux devant leurs fourneaux. J'ai voulu ce chemin moins escarpé pour ceux qui démarrent et qui voudraient ramener le calme sain et serein chez leurs enfants.

^{*1} Les lecteurs assidus de la collection *Cuisine Nature* reconnaîtront ici des recettes et des commentaires qui ont déjà paru dans l'édition 2008 de *Mes Recettes Antifatigue*, chez un autre éditeur. C'était une erreur éditoriale d'avoir inclus ces recettes dans ce tome-là. Désolée pour les répétitions.

^{*2} Les détails de ces approches (*Mes Nerfs en Paix*, *Cuisine Nature* ou *Assiette Ressourçante*) sont exposés page 64.

I. FROMAGES ET OEUFS




Par où commencer ?

Dans la gamme des recettes comprenant des **œufs**, la recette de la *Salade russe à la vapeur* (p. 26) illustre en détail comment cuire à la vapeur douce et pourquoi vouloir servir des légumes en conserve alors que, frais, ils cuisent en deux temps trois mouvements avec cette technique? C'est la toute première recette à essayer pour un débutant-de-la-vapeur. À l'occasion de cette recette, on découvrira quels sont les premiers pas indispensables pour commencer le programme *Mes Nerfs en Paix* (p. 31). La recette facile du *Jules Pressé* serait de cuire à la vapeur des *Œufs Mollets* avec une *Purée de Pommes de Terre et Carottes* (p. 36). En quelques instants de préparation et de cuisson voilà un repas complet, équilibré, sain et vivant. J'exposerai en un tableau simple le résumé des principes utiles pour les enfants nerveux en matière d'achats et d'additifs (p. 41). Toujours dans la gamme des œufs, on verra comment cuire en version classique, sans vapeur, du *Quinoa* avec des *Haricots verts* et des *Œufs brouillés* (p. 43).



Les principes relatifs aux céréales et aux farineux sont exposés p. 47. Les jours de fête et de grand élan cuisinier, les œufs (et les restes de carottes) seront transformés en *Soufflé au fromage et aux Carottes* (p. 49). Profitons-en pour revoir les principes alimentaires « Laitages & Cie » à l'intention des enfants nerveux. La plupart de ces recettes ne proposent pas de source de gluten (pain, farine ou pâtes de blé/froment, épeautre, etc.). La raison ? Je voudrais ici illustrer le principe de rotation si indispensable pour les enfants nerveux (voir page 53), principe qui permet d'éviter les évictions à laquelle certains mangeurs se sentent contraints — à tort, parfois. Malgré une forme avérée d'hyperréactivité, on ne s'enferme pas ici dans des exclusions permanentes. Si l'enfant n'en consomme que tous les cinq jours, il ne développera très probablement pas de sensibilité extrême aux œufs ni aux laitages ni au gluten...

Par où aller ensuite avec les fromages ?

 Inspirez-vous de toutes les recettes à base de fromages ou d'œufs du répertoire classique ou de mes versions ressourçantes pour débutants pressés :

- ◆ une *Tarte au Chèvre et Ciboulette*, une *Tourte aux pleurotes et épinards*, une *Tarte aux carottes râpées, fromage frais et cumin*, une *Tarte bicolore à la ricotta*, etc. (dans mon livre *Tartes et Légumineuses*);
- ◆ une *Salade Liégeoise au Chèvre* (pommes de terre, haricots verts);
- ◆ un *Chèvre chaud sur pomme et épices orientales* (pour un enfant canari, les éventuels salicylates de la petite tranche de pomme de cette recette, cuite qui plus est, ne peuvent faire flamber la situation...);
- ◆ un *Chèvre sur Toast* avec une salade variée;
- ◆ un *Potage de lentilles* ou tout autre potage, qu'on agrmente de fromage râpé et qu'on sert avec du pain beurré;
- ◆ des *Petits légumes à la vapeur et chèvre*;
- ◆ des pommes de terre au four et fromage frais (sur le principe des *Tartines Printanières*);
- ◆ du pain au levain avec fromage frais ou fromage affiné;

- ◆ des *Tuiles au Parmesan*;
- ◆ des *Crackers au Fromage*;
- ◆ une *Tartine de Fromage Frais* ou l'une de ses multiples variantes (aux épinards, au saumon, etc...);
- ◆ les mêmes variantes de fromages frais sur crudités (branches de céleri, concombre, etc.);
- ◆ des fromages affinés sur crudités, etc.

Par où aller ensuite avec les œufs ?

Quelques autres recettes dans la collection *Cuisine Nature*:

- ◆ *Œufs Brouillés aux épinards sur Quinoa*;
- ◆ *Œufs mollets avec des Poireaux Sauce Ravigote* ou avec des restes de légumes de la veille réchauffés à la vapeur, le cas échéant servis avec du quinoa;
- ◆ *Œufs Cocotte* et potage du jour + quinoa;
- ◆ Haricots verts et *Œufs brouillés*;
- ◆ Omelette avec des légumes du jour;
- ◆ *Omelette Espagnole* ;
- ◆ un potage maison bien dense, dans lequel l'on fouette un jaune d'œuf après cuisson, comme une *Crème de Carottes* pour pique-nique chaud, qu'on transporte en bouteille thermos
- ◆ *Œufs Brouillés aux épinards à la crème* ;
- ◆ *Salade Variée* avec des œufs durs et croûtons

Pour consulter la liste complète des recettes et du livre où vous pourrez les trouver, téléchargez le fichier à partir du bouton « Recettes » du site www.taty.be.

Et mon enfant nerveux dans tout ça ?

hyperactifs

Pour les enfants nerveux de type **canari**, résistez à l'envie d'augmenter les doses de légumes stipulées dans les recettes de ce chapitre, de par un louable souci de « manger sain » — et cela même si ces légumes ne sont pas trop riches en salicylates. Augmentez en revanche les doses de farineux si c'est votre goût et si le petit les supporte.

Chez certains *canaris*, à certains stades de leur **progression**, les laitages de ce chapitre sont déconseillés par le thérapeute. Cette éviction n'est que momentanée, le temps de « drainer les circuits ». En rythme de croisière, il est indispensable de choisir les laitages exempts des additifs désormais connus (page 42) et exempts des enzymes manipulés génétiquement, ce qui revient à les acheter en bio. En tout cas, ne soyez pas frileux quant aux matières grasses à condition qu'elles soient originelles¹. Rappelez-vous que ce sont des remèdes pour les enfants nerveux...

Lorsque vous adaptez pour des enfants de type *canari* des recettes classiques contenant du fromage, rappelez-vous que « *le fromage ne peut pas être du boursin ou du fromage fondu, en raison de leurs composants. En fait, il ne peut pas être n'importe quel fromage tout venant car ces derniers peuvent contenir des additifs et des adjuvants de fabrication qui font flamber les canaris, quand ils ne sont pas riches en résidus de traitement des animaux. Le fromage doit être AOC ou bio (comté, etc.). (...) Plat classiquement choisi par les enfants amateurs de fromage, la pizza du commerce, quelle que soit la bonne volonté du pizzaiolo, ne peut être consommée pendant la cure **Mes Nerfs en Paix**. La pizza devrait être faite maison avec des produits sans additifs. Qui plus est, il faudra être imaginaire et la réaliser sans tomates. Je propose plutôt d'oublier la notion de pizza pour ces quinze jours à un mois de test.* » Vous serez aussi attentif

¹Le principe des graisses originelles est exposé page 116.

à ne pas servir de laitages tous les jours, mais de les limiter à deux ou trois fois par semaine. Principe de précaution avisé, très utile pour les polyallergiques.

glycémie

Toutes les recettes du chapitre conviendront aux **hypoglycémiques**, puisqu'elles contiennent en général peu de sucres forts. En revanche, elles sont conçues pour plaire aux papilles en recherche de goûts doux : pommes de terre, quinoa ou carottes apportent une saveur douce qui fait oublier l'habitude de la petite note sucrée en fin de repas. En fonction de la phase d'équilibrage de la glycémie dans laquelle se trouve le petit, vous omettez totalement les farineux ou vous les doserez avec plus de parcimonie que pour les autres convives. Pour certains mangeurs, on se limitera à l'équivalent d'une cuillerée à soupe de riz par repas.

dysbiose

Colopathes ou dysbiotiques, toutes les recettes de ce chapitre *Œufs et Fromages* vous conviendront si vous en zappez la partie farineux (riz, quinoa, pommes de terre, etc.), le temps de remettre la tuyauterie à neuf. La recette de *Soufflé au Fromage* peut convenir, puisqu'elle est conçue sans béchamel (sauce qui contiendrait du gluten et du lactose, deux éléments qui sont néfastes au dysbiotique). Les légumes sont tous proposés dans leur version cuite et pelée, seule forme tolérée à certains stades de fatigue digestive. Il est en effet sage de gérer la consommation de fibres en progression fine en fonction de l'évolution de l'écologie intérieure du petit mangeur, parfois avec le pied en permanence sur le frein. Un outil pratique, mais sophistiqué serait le tableau *Les Phases des Fibres* qu'on retrouvera dans mon topo à l'usage des thérapeutes *Du Gaz dans les Neurones*. On trouvera ici un outil plus simple pour appliquer cette technique cruciale pour les souffreteux du tube : le tableau intitulé *Mollo sur les Fibres* (page 52).

crinien réagira avec plus ou moins d'efficacité aux stress.

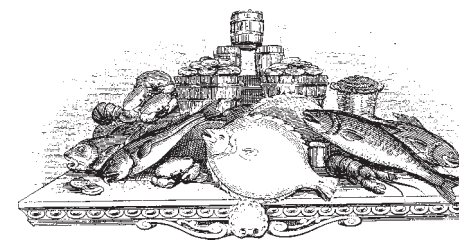
Lors de votre prochaine séance chez le psy, demandez-lui de vous expliquer les récentes découvertes de la psycho-neuro-immunologie, qui ont mis en lumière que des dérèglements glandulaires peuvent être à l'**origine** de maladies rhumatoïdes, inflammatoires ou nerveuses.

De nouvelles pistes de recherche sérieuses ont mis au jour qu'au même titre que le stress d'une vie trépidante, les molécules de synthèse constitueraient des micro-agressions quotidiennes auxquelles un organisme sain pourrait faire face mais que ne pourrait gérer un système glandulaire affaibli. Les enfants d'aujourd'hui, en particulier les *canaris*, semblent agir comme des sentinelles de ce que peuvent produire sur l'organisme humain les xéno-hormones de l'environnement, agissant comme des perturbateurs endocriniens.

L'assiette au leurre

Il est tant d'enfants difficiles, qualifiés d'hyperactifs, ou d'enfants fragiles (asthmatiques, entre autres) chez qui l'on peut vérifier qu'une alimentation ressourçante, simplement dépourvue d'additifs (colorants, etc.) est bénéfique si l'on double cette approche d'une éviction des polluants cosmétiques, ménagers, médicamenteux et environnementaux. Bien sûr, l'assiette ne guérit pas – elle permet d'éviter des crises ou d'atténuer les symptômes. Une réforme alimentaire ne vous dispense pas de traiter autrement ces troubles. Les résultats s'obtiennent après deux à trois semaines de transition sérieusement menée.

II. POISSONS ET FRUITS DE MER



Par où commencer avec les produits de la mer ?



Pour faire en famille ses premières gammes avec les produits de la mer, rien de plus facile et de plus gratifiant à réaliser qu'une *Raie au beurre clair* (p. 67). La recette en est si simple qu'un ado pourrait la réaliser tout seul... à condition que l'idée lui en vienne, cela s'entend. Vous-même, débordé, éreinté, les cheveux en bataille après une longue journée, vous ne pourrez plus comprendre rétrospectivement comment vous avez pu vivre sans la *Raie au beurre fondu*. Votre vie changera dès que vous aurez réalisé combien c'est fastoche de déposer tout simplement le poisson dans le cuit-vapeur, en compagnie d'un bol de beurre qui fondra rapidement pour vous fournir toute seule une sauce-

minute. Bien sûr, plus tard, enhardi par ces premiers succès, vous pourriez oser une sauce plus raffinée^{*1} pour accompagner ce poisson, comme la *Sauce hollandaise Express*, dont vous trouverez la version grand-débutant dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*. Cette recette me donnera l'occasion de présenter les principes relatifs aux matières grasses et aux sauces en ce qui concerne les enfants nerveux dont, en particulier, les canaris de la modernité (page 70).

La recette du *Waterzooi de Poisson* (p. 62) est aussi simplifiée au possible. Superfacile à réaliser, cette recette donne au cuisinier débutant l'impression de faire un premier pas en gastronomie. On peut adapter cette recette à la volaille. Je définirai p. 64 la différence entre les trois approches utilisées dans mes livres pratiques : la *Cuisine Nature*, l'*Assiette Ressourçante* ou le plan *Mes Nerfs en Paix*, trois degrés différents dans l'apprentissage de la cuisine saine.

Le plat belge classique qui réunit *Tomates et Crevettes* (p. 71) est très facile à confectionner pour un débutant -- mais les crevettes grises de la Mer du Nord étant chères, ce sera donc un plat de fête. Pour le *fun*, on l'accompagnera de *Frites Maison* (p. 75). Ce sera l'occasion de revoir comment adapter nos belles résolutions saines pour les enfants (p. 78) et de découvrir où peuvent se cacher les sulfites alimentaires, dont les crevettes grises sont une source. De fil en aiguille, les frites appellent à s'essayer à la fabrication d'un *Ketchup Maison* (p. 80). On verra page 92 comment procéder vis-à-vis du sucre pour les enfants nerveux. Page 86, on découvrira ce que sont les salicylates, ces petits poisons ordinaires pour les canaris.

À part les frites, toutes les recettes de ce chapitre sont exclues pour les mangeurs réactifs aux **amines**. Le Ketchup est également exclu dans les premiers temps pour les canaris francs.

^{*1} Mais est-on obligé de dire à tout le monde que, ça aussi, c'est simplissime ? Laissez d'abord pleuvoir les compliments !

Par où continuer avec les produits de la mer ?



Parmi les techniques inratables pour les débutants, les cuissons à la vapeur douce ou en douceur au four doux à 85°C font merveille avec les poissons frais. Dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, j'ai détaillé des recettes de base à la vapeur douce : une *Brochette de Lotte à la Vapeur*; de l'*Elbot Frais en Papillote Vapeur sans Alu*; un *Grand Aioli à la Vapeur (cabillaud)*; du *Saumon Vapeur sur Lit de Cresson*; du *Thon Mariné Vapeur*. C'est dans *Mes Recettes Antifatigue* que je propose de fabuleuses cuissons au four doux ou des poissons crus, comme :

- ◆ un *Pavé de Saumon au Four Doux*,
- ◆ du *Maquereau au four doux*,
- ◆ des *Calamars*,
- ◆ des *Bonbons de Saumon*,
- ◆ du *Saumon au four doux à l'unilatérale à-la-This*,
- ◆ une *Assiette marine d'été*,
- ◆ du *Carpaccio de Saint-Jacques au jus de gingembre*,
- ◆ du *Gravlax*,
- ◆ des *Sushis Sans Souci*,
- ◆ *Filets de rouget marinés et quinoa*.

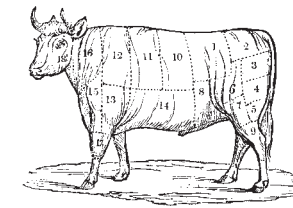
Canaris & tomates: salicylates, les principes

Rappelons ce qui a été exposé plus en détail dans *Canaris de la Modernité*. Les salicylates alimentaires sont des composés naturels, présents dans des aliments même sains et frais, mais qui, pourtant, doivent être ôtés de la plage alimentaire des enfants nerveux de type canari le temps de se remettre sur pied, car ils perturbent certains circuits métaboliques. Les mangeurs les plus atteints (grades II et III) doivent les éliminer radicalement, tandis que les sujets moins fragilisés (grade I) devraient simplement les réduire autant que possible, sans les ôter totalement.

Première source majeure de salicylates, les **fruits** sont évités même frais, même bio, même secs et même sous forme de confitures. Les autres végétaux les plus riches en salicylates sont les tomates, les chicons ou endives, les courgettes, les scaroles, les poivrons, le cresson, ainsi que TOUTES les graines germées. Les mangeurs les plus sensibles laisseront de côté les feuilles du pourtour des salades, plus riches en salicylates, et consommeront le cœur. Les épices, comme le curry ou le curcuma, sont riches ou très riches en salicylates selon les tables qu'on consulte. Il ne faut cependant pas s'en passer, vu qu'on n'en ingère que quelques grammes à la fois. Elles sont de tels atouts pour l'équilibre hormonal défaillant chez les canaris qu'elles leur font effet de remèdes. Pour alléger le contenu en salicylates des végétaux, on suit le bon vieux conseil naturo de consommer des « légumes de saison et de région » qui n'ont pas besoin d'être cueillis trop jeunes et qui ne subissent pas de bizarre technique de conservation en silo. Les salicylates se concentrant dans la peau des légumes, on conseille de peler bien large.

Les autres aliments, même bio, même frais, qui sont trop riches en salicylates pour un canari sont :

- le **miel**,
- les amandes et TOUTES les **oléagineuses** (sauf la noix de cajou),
- la famille **coco** (sauf la graisse de palme NON hydrogénée),
- les olives, l'huile d'olive, de sésame ou de noix,
- les **thés** (de tout type),
- les vins (de tout type).



Par où commencer pour les viandes et volailles?

Avant de se lancer en famille dans l'aventure de plats trop nouveaux pour les petiots, commençons par cuisiner les grands classiques à base d'aliments ressourçants, en cuissons respectueuses. Voilà qui ravira les amateurs omnivores persuadés que l'on ne peut manger de viande si l'on veut manger sain. Plutôt que de combattre les *néfastes-foods*, nous allons contourner ce piège en présentant un *Hamburger Maison* (p. 92) sous la robe de petits pains gonflés, de laitue et de... *Mayonnaise* et de *Ketchup* — maison, tous les deux, bien sûr (pages 72 et 80). Lorsque les goûts se seront un peu éloignés du *fast food*, on servira le burger sans les petits pains mais avec une exquise céréale express comme le quinoa. Après avoir présenté ce plat plusieurs fois aux enfants, il sera judicieux de le transformer un petit peu et de l'accompagner, au lieu de mayon-



naise, d'une *Sauce Raita au Yaourt* — pour varier les goûts et présenter des légumes crus râpés. Je rappellerai page 98 quels sont les principes utiles pour un enfant nerveux en matière de viandes et d'autres protéines animales.

C'est grâce aux jeux comme le *Kim du Goût* (p. 95) ou le *Kim du Nez* (p. 110) qu'on obtiendra peut-être des petits ce qu'on attend d'eux : qu'ils veuillent bien expérimenter de nouvelles saveurs.

Dans la gamme des classiques que l'on travaille en qualité et frais, le *Hachis Parmentier* (p. 99), confectionné à partir de restes de viande, est un traditionnel de la cuisine familiale « de récup' », tout comme le *Pain de Viande* (p. 104) ou les *Tagliatelle al Ragu* (p. 108). À la faveur de ces recettes, nous découvrirons en pratique le phénomène de réactivité aux amines alimentaires (p. 111), ces dérivés d'acides aminés présents dans certaines viandes. Comme les amines se trouvent rarement dans la volaille, je propose d'offrir du *Poulet Rôti* (p. 113) ou des *Dés de poulet panés aux épices* (p. 118), nom francisé des *Chicken Dips* de la restauration rapide, plats qui permettront aux enfants de retrouver leurs goûts favoris, mais dans un cadre de qualité. Le poulet pané n'est pas un *must* en cuisine nature, mais on peut considérer qu'un poulet de ferme, sain, pané sans additifs dans une matière grasse de qualité, est un grand pas vers une cuisine nature. Page 102, j'illustrerai pourquoi, pour les plus fragiles des mangeurs de ce type, la plage alimentaire est à ce point particulière que le rosbif mayonnaise leur est conseillé ! Page 121, je tâcherai d'ouvrir des pistes de créativité pour *Le casse-tête des casse-croûtes équilibrés sans additifs et sans pain* et pour *S'organiser pour la cantine scolaire*.

glycémie

Hypoglycémiques : comme pour toutes les autres catégories, les recettes conviendront, puisqu'elles contiennent en général peu de sucres. Elles sont surprotéinées, ce qui est bien utile en période de cure de ressourcement pour vous.

dysbiose

Colopathes et dysbiotiques : la plupart des recettes peuvent être le centre d'intérêt de l'assiette, en période de ressourcement; pour certains canaris très fragiles ce sera même le cas en régime de croisière. Pour vous, une solution est proposée pour remplacer le pain dans le *Hamburger* maison. Dans les *Chicken Dips* ou *Dés de Poulet Panés*, la dose de farineux est si minime que vous pourriez vous y risquer.

hyperactifs

Comme dans les autres chapitres, nous diminuons pour vous les doses de légumes prévues dans les recettes classiques dites « saines ». Nous vérifions leur teneur en salicylates à partir de la liste publiée en annexe. On tâche d'augmenter les doses de graisses originelles, sans qu'il soit possible de donner des proportions, puisque les goûts et la physiologie de chaque mangeur sont si différents. Augmentez les doses de farineux si c'est au goût du mangeur ET si cela lui réussit, car certains canaris de la modernité sont soit colopathes, soit hypoglycémiques, soit les deux — ce qui réduit la liberté de choix en matière de farineux.

Par où continuer pour les volailles et les viandes ?



Inspirez-vous de toutes les recettes à base de volaille ou de viande du répertoire classique ou de mes versions ressourçantes pour débutants pressés.

En volaille. *Sauté de volaille aux légumes au Wok* (curry sans lait de coco); *Magret de Canard Sauce Aigre-Douce* (canaris : remplacez le miel de la recette par du sucre); *Bonbons de volaille* au four doux (canaris : remplacez le miel de la recette par du sucre); salade de restes de poulet rôti avec légumes du jour ou pommes de terre; charcuterie de volaille bio sur une galette beurrée; *Bouillon en plat complet* (soit du *Bouillon de Volaille* dans

lequel on fouette un jaune d'œuf cru), que l'on peut même transporter en bouteille thermos à large embout pour un pique-nique complet; *Bouillon en solo* (qui est du *Bouillon de Volaille* dans lequel on ajoute un jus de légumes frais à la dernière minute de cuisson); *Salade variée avec tranches de quasi-charcuterie à partir de magret au four doux*; *Brochette de poulet en teriyaki* (canaris: remplacez le miel de la recette par du sucre).

En viandes. Daube de bœuf avec pommes de terre; *Carbonnades à la flamande*; *Steak grillé* et *Sauce Béarnaise* ou *Beurre Persillé*; *Carpaccio de bœuf*; *Rosbif au four doux* et *Mayonnaise maison*; *Keftas d'agneau*; *Gigot d'agneau Tandoori au four doux*; *Bœuf au curry au wok et basilic* (canaris: à la crème fraîche laitière et non au lait de coco, auquel vous êtes probablement réactif); salade variée avec des lamelles de *Carbonnades au four doux* (ou toute autre *Quasi-Charcuterie* maison); *Steak Tartare* le «filet américain» belge).

Au restaurant, choisissez les viandes les plus originelles et reconnaissables, comme du rôti, un steak, une côte d'agneau, etc. Évitez les préparations de hachis (boulettes, saucisses, etc.), tout comme les mijotés longs (daube de bœuf, etc.), susceptibles de contenir des adjuvants de fabrication qui font surréagir les petits.

Ils n'aiment que le spaghetti jambon beurre...

«Oh, chez moi ils n'aiment que les spaghetti-jambon-beurre, le poulet-frites-mayonnaise, le pain de viande-compote, la purée en flocons-jambon». Cette liste vous rappelle probablement ce que le petit dernier a demandé pour son repas d'anniversaire. Eh bien, figurez-vous qu'il ne faut pas l'en priver, il suffit de les lui présenter sous forme ressourçante ou, à la rigueur, sous forme simplement non additivée comme je le suggère dans ce tome-ci.

Ces plats ne devraient être qu'un dépannage les jours de flemme, mais ils sont presque devenus un rite dans certaines familles. Tous ces plats ne sont pas toxiques en soi, mais outre qu'ils sont parfois présentés tous les jours, ce qui lasse un peu l'organisme et ne garantit pas la variété qui prévient toute réactivité, ils sont souvent préparés à base d'aliments potentiellement riches en résidus ou additifs qui font surréagir les petits *canaris*. Ces plats sont ainsi bourratifs sans être nourrissants. Au lieu de l'insipide jambon d'épaule et du beurre de laiterie (synonyme d'industriel) si peu savoureux, on utilisera du tout bon jambon artisanal; le beurre sera fermier et de lait cru; les pâtes seront bio (et non complètes); le poulet a gambadé heureux sur la pelouse verte de son gentleman farmer de papa... Illustration pratique de spaghettis-jambon-fromage minute et ressourçants: il est possible de préparer un repas «nutritif» et pas seulement «bourratif» en choisissant des pâtes sans additifs, sans résidus de production (on va dire «bio»), dans lesquelles on ajoutera après les avoir cuites et égouttées, des dés de jambon de porc heureux, nourri sainement, un peu de comté ou de parmesan râpé de lait cru, ainsi que des dés de beurre de ferme. Nul besoin de la classique béchamel épaisse qui amidonne le plat. Ceci étant dit, pour les enfants nerveux d'ascendance hypoglycémique, le spaghetti jambon beurre, tout ressourçants qu'en soient les ingrédients, n'est pas un plat idéal. Comme on utilise des pâtes blanches (les pâtes complètes étant une erreur nutritionnelle), on peut parier qu'après deux heures, les enfants sont de retour en cuisine pour picorer dans le réfrigérateur. Dans leur métabolisme si particulier, les produits raffinés (riz blanc, pâtes blanches, pain blanc, etc..) sont absorbés comme de l'amidon pur et semblent provoquer chez certains les mêmes pics d'hyper/hypoglycémie que le sucre blanc. C'est sur cette base qu'on peut énoncer un peu catégoriquement mais avec raison qu'offrir des flocons, des pâtes ou du pain blanc équivaut à «présenter le sucrier aux enfants».



Par où commencer pour les salades et les potages ?

Commençons ce chapitre par les **potages maison**, avec une recette formidable de rapidité pour intégrer des légumes en souplesse et en harmonie familiale: la *Soupe Vichyssoise* (p. 129), à base de poireaux, se réalise en un clin d'œil. On utilisera la même technique pour tous les autres légumes. À cette occasion, on tâchera de trouver quelques trucs et astuces pour *Changer notre Plan Alimentaire* (p. 132). La *Soupe d'Oseille et de Pourpier* (p. 135) demande peut-être que les papilles des petiots soient accoutumés à des goûts acidulés, mais elle est simplissime à réaliser, tout comme la *Crème d'Orties* minute, à l'occasion de laquelle je résumerai le principes des potages minute en *Cuisine Nature*. Pages 140 et 143, je propose deux **salades** de pique-nique type pour les enfants qui sont déjà

acclimatés à des dînettes plus végétales que la moyenne: la *Salade tunisienne d'Été au Thon ou aux Œufs* et la *Salade Végé de Quinoa aux Légumes de Saison*. On verra



au passage quelles sauces privilégier et comment le jules pressé peut s'organiser pour la semaine (p. 144). On terminera le chapitre avec quelques collations-type et des commentaires sur l'*Organisation Pratique du Casse-croûte*, sur les *Cantines Scolaires de Qualité* (p. 149) et sur les boissons à privilégier (ou à éviter) pour les enfants nerveux (p. 152). J'expose page 128 les *Principes* d'achats et de préparation pour les enfants nerveux : légumes, fruits, oléagineuses.

SGSC

Toutes les recettes du chapitre sont sans gluten et sans laitage.

dysbiose

Colopathie et Dysbiose. Les recettes de salades sont, pour l'instant, peu recommandées pour une personne dont les intestins sont si fragiles. Vous vous en délecterez dès que vous serez remis sur pied, tout en veillant à ne pas utiliser de source de gluten dans les premiers temps qui suivent la cure de remise à flot (qu'elle soit *Détox' Flash* ou *Nouvelle Flore*). Énième rappel pour les zappeurs: l'éviction du gluten n'est pas une fin en soi, c'est un moyen de calmer un chaos intestinal que l'on n'arrive pas à gérer. L'évitement du pain, des pâtes, etc. ne doit donc durer que la période (courte) de transition.

glycémie

Glycémie instable. Comme pour tous les autres chapitres, les recettes vous conviendront, puisqu'elles contiennent en général peu de sucres ajoutés, qu'elles sont protéinées comme il faut et qu'elles contiennent la juste dose de graisses.

hyperactifs

Pour les hyperfragiles. À l'exception des *Sauces* proposées pour agrémenter les salades, toutes les recettes de ce chapitre sont infiniment trop complexes à assimiler pour des personnes dont l'organisme est épuisé, ce qui est souvent le cas des mangeurs de grade II ou III. Prudence et patience! Si le petit adôôôôre les salades (on peut rêver), faites-le patienter quelques mois.

Comment continuer avec les potages ?



Inspirez-vous soit de toutes les recettes de potages du répertoire classique, en veillant à substituer aux bouillons cube, trop souvent conseillés, du vrai bon bouillon maison ou du bouillon de légumes bio, soit de mes versions ressourçantes pour débutants pressés, comme :

- ◆ dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*, toutes les variantes de *Bouillon de Poule* maison : *Bouillon en Solo*; *Bouillon Pimenté*; *Bouillon Thaï au Coco*; *Bouillon Thaï aux Scampis*; *Bouillon à la Chinoise*; *Bouillon Amélioré*; *Bouillon aux Crevettes*; *Bouillon de Crabe à la Chinoise*;
- ◆ dans le même livre : le *Bouillon de Légumes* ou le *Bouillon de Légumes Bieler*;
- ◆ plus exotique encore : le *Bouillon Miso à la Japonaise*;
- ◆ le potage-minute type : *la Crème de Carottes et Cerfeuil* ou *la Crème Bruxelloise de Bonne-Maman* (aux chicons/endives);
- ◆ en plus dense, un vrai repas complet : *le Minestrone et ses cinq variantes* (dans *Tartes Végétariennes et Légumineuses*).

Légumes - les principes



Pendant la cure *Mes Nerfs en Paix* ou en régime de croisière pour les canaris de la modernité, on consomme des légumes de saison et de région, mûrs et pelés, sous forme de légumes entiers, en potage, en mousses, cuits (vapeur, wok, étouffée, etc.), en tartes, en jus de légumes frais. Ils peuvent être surgelés, mais sans sauce; ils ne peuvent être en conserve à cause des résidus possibles. On ne les achète jamais préparés pour être sûr qu'ils soient exempts des additifs à problème. Les seuls légumes exclus radicalement pour la plupart des mangeurs fragiles sont les tomates, les poivrons, les courgettes, les brocolis, les chicons/endives et le cresson, trop riches en salicylates. Même en bio, les **graines germées** sont **EXCLUES** aussi pour les canaris de la modernité (à cause de leur teneur en moisissures, en amines et en salicylates; cela fait trois défauts majeurs !). Contrairement à tous les autres programmes d'alimentation saine, les légumes ne sont pas mis au premier plan ici. Ils sont même à prendre comme des condiments.

Fruits - les principes

Voilà enfin une catégorie simple à résumer: aucun fruit, ni sec ni frais, ni cuit ni cru, ni en compote ni en jus. Fastoche ! Enfin, facile à énoncer, moins facile à réaliser car depuis deux ans, vous aviez convaincu le petit de quitter les desserts chocolatés pour des fruits...



Oléagineuses (noix & Cie) - les principes



La famille noix est la deuxième catégorie la plus aisée à exposer, car leur teneur en salicylates, en amines et en oxalates les rend peu utiles pour les mangeurs fragiles. Ce sera donc : aucune ! À la rigueur, il semblerait que les noix de cajou soient dépourvues de salicylates. Les cacahuètes représentées ci-dessus doivent en particulier être évitées, car elles sont la première source d'allergies.

SOUPE VICHYSOISE



Des blancs de poireaux émincés très finement sont ajoutés à une fondue d'oignons et cuits avec des pommes de terre dans un bouillon de légumes pendant une dizaine de minutes: c'est la technique classique des soupes, que l'on peut adapter à tous les légumes. Pour en faire un plat complet, il suffit de fouetter un jaune d'œuf dans chaque assiette.

◆ un oignon moyen
◆ un bouquet garni (thym, laurier, persil)
◆ 4 poireaux
◆ 2 pommes de terre
◆ un litre de bouillon de légumes (ou un litre d'eau et une cuill. s. de bouillon de légumes en poudre)

⌚ 20 minutes

① Dans une casserole, pendant environ dix minutes, faites suer l'oignon pelé et émincé dans un peu d'huile d'olive, à feu doux et à découvert en tournant souvent.

② Pendant ce temps, lavez et pelez les pommes de terre. Coupez-les en dés. Lavez et parez les blancs de poireaux. Émincez-les.

Il ne faut pas peler les pommes de terre si elles sont toute jeunes, quand elles ont la peau si diaphane, car on peut la consommer sans souci.

Gardez les verts de poireaux, richissimes en nutriments, pour un *Bouillon Maison* ou faites-en un jus que vous ajoutez à ce potage-ci cinq minutes avant la fin de cuisson. Les verts de poireaux sont vraiment trop fibreux pour les petits.



3 Ajoutez dans la casserole les pommes de terre pelées en petits dés et les poireaux émincés. Laissez fondre quelques instants supplémentaires.

4 Mouillez avec le bouillon de légumes (ou de l'eau dans laquelle vous avez délayé du bouillon de légumes en poudre ou cube). Ajoutez le bouquet garni si vous en avez sous la main.

5 Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant dix minutes, sans bouillir -- ce qui sera la règle pour tous nos potages.

6 Ôtez le laurier. Réduisez le tout en crème onctueuse au mixeur électrique ou au passe-vite.

Les poireaux sont de délicieux légumes au goût un peu sucré, raison pour laquelle les enfants aiment généralement ce potage. Cependant, même cuits convenablement, ils sont très fibreux pour des intestins un peu fragiles. Pour les petits dysbiotiques, on adaptera la recette aux carottes (un exemple de *Crème de Carottes* dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*).

Les poireaux s'achètent désormais en quatrième gamme, c'est-à-dire lavés, parés, taillés et emballés sous vide. Quelle merveilleuse solution pour le parent pressé. La recette ne prend alors plus que dix minutes à réaliser.

dysbiose



« Le glutamate agit directement au niveau du cerveau, le rendant plus réceptif aux informations provenant des papilles gustatives. Il augmente ainsi la sapidité des aliments en décuplant le «goût». Il est très fréquent dans les préparations aromatiques des denrées industrielles. (...) Ce renforçateur de goût a largement été mis en cause mais les avis sont divergents à son sujet. Certains travaux font état de lésions cérébrales pour les cerveaux immatures. En tout état de cause, le glutamate n'a pas une action directe sur l'aliment mais agit uniquement au niveau du cerveau. Son utilisation semble tout à fait à déconseiller, puisqu'il ne s'agit que d'un artifice pour tromper les perceptions du cerveau. Attention aux enfants qui peuvent en consommer une quantité importante par rapport à leur poids. »

Extrait du magazine de consommation «*Observez*», hélas disparu, numéro 12,1992.

Soupe en sachet



Mmmh, j'ai comme une petite envie de vous convaincre de quitter la soupe en sachet pour prendre dix minutes à réaliser un potage maison, avec l'une de mes techniques rapides. Du fait de l'insipidité intrinsèque de ces préparations instantanées – les composants sont cuits et pulvérisés, peu de chance qu'ils gardent leur saveur – les versions commerciales sont presque toutes relevées par du glutamate de sodium, des arômes et des sucres comme le dextrose, le maltose, etc -- toutes sources de soucis pour les enfants nerveux. Le passage de ce type de potage à la soupe maison ne se fera pas d'un coup de cuiller à pot. « *Les accros à ce type de « soupe », comme certains adolescents, ne se rendent pas compte qu'ils sont en fait peut-être dépendants du glutamate de sodium, qui agit comme un drogue douce. J'ai même vu des adolescents cuire un délicieux bouillon selon ma recette, puis rajouter une soupe en sachets dans la casserole – « pour le goût, tu vois! ». Cet additif sournois, répondant au doux nom de E 621*

grands-parents fermiers qui, aux dires des historiens de la nutrition, mangeaient un kilo de pain par jour, avec trois tranches de lard et du bouillon ? Ne privez pas les enfants des bons offices des oignons et échalotes sous prétexte « qu'ils n'aiment pas ». Pour introduire plus de persil, basilic ou coriandre dans le quotidien des jeunes encore récalcitrants, j'utilise la très pratique technique de faire du jus de persil, basilic, coriandre, etc. que je dilue d'un peu d'huile pour les conserver toute la semaine (voir *Crème de Basilic*), quand je ne les incorpore pas dans du beurre à tartiner.

Boissons pour le casse-croûte - les principes

hyperactifs

La catégorie des boissons que je propose pour les enfants nerveux est caractérisée par une cascade de « pas-de ». En gros, cela se résume à de l'eau ou des tisanes légères. Que doit-on surtout éviter ? Les boissons gazeuses et sucrées (que ce soit au vrai sucre, au sirop de glucose ou à l'édulcorant de type aspartame), à cause de leur teneur excessive en sucre et en additifs à problème. Le sevrage demandera une petite période d'adaptation car divers ingrédients présents dans ces produits suscitent des assuétudes. Préparez-vous à devoir affronter des crises de nerfs ! Pour les enfants réagissant aux salicylates, il faudra également éliminer les jus de fruits, frais ou en bouteille, faits maison ou non, bio ou non, ainsi que tous les sirops de fruits. On ne donnera pas non plus des jus de tomates, en boîte ou frais. Quant au thé, pour les adultes et ados pratiquant *Mes Nerfs en Paix*, il est exclu, quelle que soit sa couleur (vert, noir ou blanc) et quelle que soit sa réputation de santé; la raison en est sa trop forte teneur en salicylates et oxalates. Pour les adultes, les mêmes raisons justifient qu'on s'abstienne de vin (salicylates et sulfites). Patience encore un mois ou au pis, un semestre. Par parenthèses, la tisane de réglisse est une très mauvaise idée pour les canaris tant qu'ils sont réactifs aux salicylates, de même que le *Thé des Indiens* ou l'*Hydromel* de mes recettes

INDEX

- A**
 Achats: les principes 41
 achats: remplacer ... par ... 34
 additifs à éviter: (canaris) 41
 amines 111; recettes de poisson 60
 assiette au leurre 58
 Assiette Ressourçante 64
- B**
 Beurre clair 68
 blancs d'œufs en neige 50
 boeuf haché: (hamburger) 92
 Boissons: les principes 152
- C**
 cabillaud: waterzooi 62
 canari: plateforme - enfant nerveux de type 16
 Canaris de la Modernité 2
 cantine 123
 cantine scolaire: s'organiser 149
 carottes 26, 49; Sauce Indienne Raita 107; waterzooi 62
 casse-croûtes: Organisation pratique 147
 casse-croûtes équilibrés sans pain 121
 Caviar de pommes de terre 39
 céréales: laver? 46
 Céréales complètes ou non? 46
 champignons: (pain de viande fantaisie) 104
 changer notre plan alimentaire 132
 Cinglés de Sucres 2
 citron: presser 69
 colopathe/dysbiotique: plateforme alimentaire 18
 Comté 49
 Conserves longues 82
- coriandre: Sauce Indienne Raita 107
 courgettes 138
 Crème d'orties minute 138
 crevettes grises: Tomates Crevettes 71
 Cuisine Nature 64
 Cuisine Nature à Toute Vapeur 2
 Cuissons: (Assiette Ressourçante) 70; les principes 53
 cuit-vapeur (illu) 26
 cure Détox' Flash 103
 cure Miss Piggy 103
 curry: Ketchup 80
- D**
 Demeter 77
 desserts 47
 Desserts en Famille 2
 Détox' Flash 115
 détox' par les légumes et les fruits? 30
 détoxification 30
 Du Gaz dans les Neurones 2
 dysbiotique: plateforme alimentaire 18
- E**
 édulcorants 84
 enfants: Adapter pour 78
 équilibre nutritionnel selon le fastfood de masse 95
 étiquette: comment lire? 141
- F**
 Failsafe 31
 Farineux: les principes 47
 fête 100
 fibres 52
 Frites maison 75
 Frites surgelées? 77
 friture 118
- Fromages : poisons ou remèdes ? 51
 Fruits: les principes 128
 fruits 29
 Fruits de la Vie 2
- G**
 Germes de Gourmands 2
 Gloutons de Gluten 2
 Glutamate 131
 gluten (sans) 94
 glycémie instable: et canaris 92
 Goûter, c'est jouer 101
 Grades de fragilité 84
 Graisses originelles: définition 116
- H**
 hachis 104, 108
 Hachis Parmentier de restes de Viande 99
 Hamburger maison 92
 haricots verts 26, 43
 hypoglycémique 83; Plateforme alimentaire 19
 hypoglycémiques 29
- I**
 itinéraire: Salades et caviars végétaux 125
- K**
 Ketchup: (hamburger) 92
 Ketchup maison d'Hélène 80
 ketchup original 82
 Kim du nez 110
- L**
 Lait & Cie - principes 54
 Légumes: les principes 128
 légumes et des fruits cinq fois par jour? 29
 Légumineuses: les principes 146

légumineuses: ajouter? 145
lentilles 143
levures 120

M

mandoline (illu) 74
Matières grasses - les principes 70
Mayonnaise: (hamburger) 92
mayonnaise: en images 72
Mayonnaise maison 72
Mes Nerfs en Paix: définition 64
Mes Racines en Cuisine 2
Mes Recettes Antifatigue 2
Microstress alimentaires 56
mixeur (illu) 81
Moisissures 115, 120
Mollo sur les fibres 52
Mon Assiette en équilibre 2
moullégumes (illu) 37
moutarde en grains: Ketchup 80
mozzarella 100

N

noix: (en cure MNP) 128

O

œuf: peler (dur) 45
œufs 26, 49, 140
œufs à la vapeur douce 45
œufs brouillés 43
Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes 36
oignons 80
Oléagineuses: les principes 128
organisation: Préparer pour la semaine 144
orties 138
oseille 135

P

Pain de viande 104
Pains 47
panure 118
passata 108

passavite (illu) 37
pâtes 47; Tagliatelle al ragu 108

Petits Déjeuners et Collations Nature 2

petits pois 26

Plateforme - enfant nerveux de type canar 16

Plateforme alimentaire pour l'enfant colopathe/dys 18

Plateforme alimentaire pour l'enfant hypoglycémique 19

Poêler dans quel matériel? 97

poireaux 129

pois gourmands: waterzooi 262

Poissons et fruits de mer 59

poivre noir: Ketchup 80

poivron 140, 143

pomme: (pain de viande fantaisie) 104

potatoes de terre 26, 36, 75, 129, 138, 151; waterzooi 62

Potages: autres recettes de la collection 127

poulet: Chicken Dips ou Dés Panés 118

Pour qui Sonne le Gras 2

pourpier 135

Premiers pas Mes Nerfs en Paix 31

Préparer pour la semaine 144

principes: Boissons 152; fruits 128; légumes 128;

Légumineuses (soja & Cie) 146; matières grasses 70; Oléagineuses (noix & Cie) 128; rotation 53; sauces 70; Viandes & Cie 98

Purée: restes 99

purée de carottes 36

purée de pommes de terre 36

Q

Quand j'étais Vieille 2

Qui a Peur du Grand Méchant Lait? 2

Quinoa: cuisson 43

quinoa 43, 143

Quinoa, haricots verts et œufs

brouillés 43

quorn 146

R

ragù 108

Raie au beurre clair 67

raies 67

raisins secs: (pain de viande fantaisie) 104

Réchauffer à la vapeur 69

réglisse: (en cure MNP) 152

restes: en Hachis Parmentier 99

rotation 53

S

Salade de quinoa aux légumes de saison 143

Salade tunisienne d'été au thon/œufs (enfants) 140

salicylates, les principes 86

sans pain 94

Sauce au Beurre clair 68

Sauce Ketchup maison 80

Sauces: autres recettes de la collection 127; les principes 70

sauces pour les salades 144

sel 40

soja 102, 146; les principes 146

Soufflé aux carottes 49

Soupe vichyssoise 129

steak haché: Hamburger 92

sucres: Ketchup 80

sucreries 82

sulfites: les principes 74

T

t. II: Mon Assiette en équilibre 2

t. IV: Qui a Peur du Grand Méchant Lait? 2

t. IX: Quand j'étais Vieillet. 2

t. V: Du Gaz dans les Neurones 2

t. VI: Gloutons de Gluten 2

t. VII: Cinglés de Sucres 2

t. VIII: Pour qui Sonne le Gras

2

t. X: Canaris de la Modernité 2

t1: Cuisine Nature à Toute Vapeur 2

t10: Un Jules en Cuisine Ressourçante 2

t11: Desserts en Famille 2

t2: Petits Déjeuners et Collations Nature 2

t3: Tartes Végétariennes et Légumineuses 2

t4: Une Cure Antifatigue 2

t5: Mes Recettes Antifatigue 2

t6: Germes de Gourmands 2

t7: Mes Racines en Cuisine 2

t8: Fruits de la Vie 2

Tagliatelle al ragu 108

Tartes Végétariennes et Légumineuses 2

TDA 8

thé: (en cure MNP) 152

thon 140

tofu 146

tomates 71, 140, 143; Ketchup 80

tomates coulis 108

Tomates crevettes 71

transition: remplacer ... par ... 34

U

Un Jules en Cuisine

Ressourçante 2

Une Cure Antifatigue 2, 30

V

vapeur: réchauffer 69; œufs 45

vapeur douce 28

vata 51

viande: trop de? 100

viande hachée 99

viandes: les principes 98

Viandes et amines 111

vichyssoises 129

viennoiseries 47

vignettes 6

vin: (en cure MNP) 152

vinaigre: Ketchup 80

W

waterzooi de volaille 63

Waterzooi minute de poisson 62

www.lestoposdetaty.com 2

Y

yaourt: Sauce Indienne Raita 107