

Collection CUISINE NATURE

Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine.

3^e édition
revue pour
les Jules

La cuisine peut être source de jubilation cellulaire si elle est ciblée selon votre nature et dosée finement, riche en produits frais et non manipulés — essence des aliments ressourçants. Dans ce tome-ci de la collection Cuisine Nature, vous tirerez parti des vertus du cru ou quasi cru, cette part de la cuisine énergétique si essentielle à certains mangeurs.

On élabore ici des menus axés autour des produits animaux et allégés en farineux, ce qui permet d'intégrer ces plats dans certains régimes de ressourcement (paléonutrition, plan antiglycémie instable ou antidysbiose, stratégie pour sortir du burn-out). Vous découvrirez les merveilleuses saveurs des viandes et poissons cuits en basse température (85°C). En route pour de nouvelles recettes tout en délices et envolées de saveurs et pourtant faciles, même pour ceux qui ne savent pas cuisiner. Ce livre est la suite de « Je Débute en Cuisine Nature », du même auteur, dans la collection Spéciale Jules. De courtes vidéos reprenant les gestes de base en cuisine sont aussi associées sur le site www.cuisinenature.com.

Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. L'auteure est passée par ces trois catégories. C'est ainsi qu'elle peut communiquer ses trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles.



Comme dans les autres tomes, Taty Lauwers a ciblé des recettes pour une Assiette Ressourçante qui allierait bonne cuisine et bien-être. Vous maîtriserez les gestes et outils de base de la cuisine par des plats hyper-simples, avec ou sans cuisson. Vous assimilerez les éléments diététiques simples d'une cuisine saine, fondée sur la tradition ancestrale. Vous apprendrez comment acheter, où trouver le meilleur, comment improviser sainement sans même cuisiner.

Mes recettes antifatigue

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

VERSION SPÉCIALE JULES



Taty Lauwers

MES RECETTES ANTIFATIGUE les hypocuissons



*Pour reprendre des forces :
du cru et du quasi-cru.*



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013-10532-05



TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

- Itinéraire du cru tout doux 11
- Cuissons douces 12
- Graisses originelles 13
- Comment cuire à la vapeur douce 16
- Achats 17
- Sources de protéines 17
- Outils de base 18
- Planning du jour p 22
- Quasi-charcuteries maison 24
- Les cuissons au four doux ou hypocuissons 25

31 POISSONS ET FRUITS DE MER CRUS OU QUASI-CRUS

- Tartare de thon 36
- Crème de basilic ou de cresson 37
- Roulades de Tartare aux Deux Saumons 38
- Sushis Sans Souci 39
- Makis 42
 - Pour un Jules qui se rebranche nature 43
- Gravlax suédois 44
- Sauce à la crème aigre 45
- Magret de canard séché au sel 46
- Pavé de saumon au four doux 47
- Jeu: où est le cru? 48
- Saumon mi-mi à-la-This 49
 - Gourmands et cuisine nature 50
- Maquereau au four doux 51
- Calamars au four doux 52
- Scampis et sauce satay 53
- Bonbons de saumon et sauce teriyaki 54
- Assiette océane à la vapeur douce 55
- Hachis d'échalotes persillé 56
- Carpaccio de Saint-Jacques au gingembre 58
 - Les marinades 60
- Filets de rouget marinés et quinoa 61

Quelques
extraits
choisis

67 VIANDES ET VOLAILLES EN CRU OU QUASI-CRU

- Steak tartare ou filet américain 71
- Carpaccio de bœuf 73
 - Enzymes, Howell & leucocytose digestive 74
- Pavé de bœuf ou rosbif au four doux 77
- Farce de hachis pour pitta au four doux 80
- Boulettes de bœuf au four doux 81
- Carbonnades en quasi-charcuteries 82
- Gigot d'agneau aux herbes en hypocuisson 85
 - Quantités de viandes 87
- Filet Mignon à la moutarde 88
- Pâté de volaille à la mode Vergé 91
 - Tableau des cuissons au four doux 92

95 FROMAGES ET ŒUFS CRUS OU QUASI-CRUS

99 LÉGUMES CRUS ET SAUCES

- Salade d'avocats, de pamplemousses et de crevettes 102
- Citronnette persillée 103
- Salades riches 104
 - Petits plus dans les salades... 107
- Brochettes de légumes aux deux sauces 108
- Anchoïade Nouvelle 109
- Beurre d'ail aux noix 109
 - Du riffi dans les tuyaux: le colon irritable 111
- Crudités d'hiver chatoyantes 112
- Sauce au Curry Quasi Crue 113

119 COLLATIONS SUCRÉES ET DESSERTS CRUS

122 GLOSSAIRE

123 AUTRES RECETTES

124 INDEX

127 CATALOGUE

INTRODUCTION

Vous avez expérimenté les bienfaits d'une courte période d'intense remise à neuf grâce à la *Cure Antifatigue*. Vous voudriez continuer, sur un mode moins drainant et plus ressourçant, plus protéiné-carné, toujours cru ou quasi-cru, toujours moins riche en farineux qu'à nos habitudes franco-belges. Toutes les recettes de ce tome répondent à ces critères. On y déclinera le cru, le quasi cru, la cuisson à la vapeur douce et surtout les mirobolifiques hypocuissons.

Mes autres livres de recettes sont plus orientés vers le régime dit crétois, ou Kousmine : semi-végétarien, léger en chairs animales. Ce tome-ci est l'une des exceptions. Il s'adresse à ces mangeurs qui sont de profil plus carné que la moyenne et à ces personnes, plus fragiles, qui ne peuvent plus être végétariens pur jus, le temps de se remettre sur pied. Le végétarisme n'est praticable que par des mangeurs bien portants !

L'itinéraire du cru tout doux tient en quatre clefs (p. 11) : comment préserver l'essence des vitamines, des oligo-éléments et des sels minéraux, comment donner priorité aux aliments non triturés, comment modérer les farineux au quotidien, comment respecter le rôle crucial des acides gras.

J'illustrerai comment intégrer ces clefs dans un quotidien débordé, gourmand mais peu cuisinier

« Quasi toutes les recettes sont présentées sous l'angle du tout-cru ou du quasi cru, cette forme de cuisine qui permet de ressentir rapidement les effets vitalisants d'une alimentation renaturée. On y associe bien sûr le choix d'aliments non triturés, de graisses originelles (cruées, sous la forme de délicieuses sauces), de produits très denses en nutriments, non vidés de leur richesse par des cuissons ébahies.

« Ce n'est pas parce qu'on est seul ou fatigué qu'on doit se punir en mangeant mal. Pour se démarquer de l'image des mères prisonnières des fourneaux, il n'est pas nécessaire de mal se nourrir et de s'abstenir de cuisiner. Bien au contraire, tout le monde devrait avoir le droit de cuisiner. Mes recettes visent à vous ouvrir les portes d'une cuisine renaturée en version speedée.

et peu enclin à tomber dans les pièges du sous-vide. Les recettes que je donne dans cet opus ont été choisies en dehors de tout désir d'originalité. Mon objectif est de stimuler votre confiance en vos propres talents et votre créativité personnelle. Dès lors que vous maîtrisez un type de plat ou de cuisson, vous vous envolerez vers d'autres cieux sur le tapis volant de l'un des mille et un autres livres ou sites de cuisine spécialisés.

L'idée que l'on puisse se lever « fraîche et dispose » ou que l'on puisse vivre sans petits bobos m'a longtemps paru tout simplement utopique. Parce que je me croyais une superwoman doublée de téflon, j'ai nié pendant des années mes besoins physiologiques les plus élémentaires. J'avais tout faux : la pulsion de gâchis avait pris le pas sur l'instinct de survie; la volonté farouche, sur le lâcher-prise; la valorisation de comportements à risques sur le principe précaution. Peut-être vous reconnaissez-vous dans ce portrait, peut-être avons-nous tous quelque chose de délirant, dans notre société qui se la joue occidentale et fière de l'être ?

Ce n'est qu'à quarante ans que j'ai vécu la jubilation cellulaire qui peut naître d'une autre façon de cuisiner, dès lors que le corps est débarrassé des éléments qui l'encombrent inutilement et qu'il est enfin nourri de justes et bons nutriments. C'est à ce titre qu'au travers de tous mes livres pratiques de recettes j'ai voulu vous donner l'envie et les moyens pratiques de porter un autre regard sur votre assiette quotidienne, sans tomber dans des fatwas et des mantras.

Pour un amateur qui voudrait suivre la méthode Kousmine sur le long terme, les cuissons à la vapeur douce peuvent lasser. D'autre part, le cru pur et dur n'est pas toujours adapté à la saison, ni à votre état général du moment. Il est des périodes où le corps n'en veut plus, tout simplement ! On a aussi parfois aussi envie d'un petit goût « sec ». Dans ces cas, vous profiterez de cette merveilleuse technique remise au goût du jour par le docteur Fradin : cuire au four doux, à 85°C. Ainsi cuites, ces viandes sont incomparables : le rôti de porc n'a plus rien de fibreux. Il n'est plus besoin de tour de main et de connaissances approfondies

Acheter cru et cuire chez soi

Après quelques semaines, l'approche crudivore ou quasi redonne le goût des aliments simples et désintoxique de l'accoutumance aux neurotoxiques (glutamate de sodium, sucrettes, etc.) — sans parler du sucre, tout simplement. Ces additifs et d'autres adjuvants de fabrication pourraient bien être tout aussi responsables de l'état inflammatoire quasi chronique dans lequel se trouvent la plupart de nos congénères que les mauvaises combinaisons alimentaires, les excès, les allergies dues à un intestin perméable, etc. Ce ne serait pas « la faute au cuit ?

Une des toutes grandes forces du crudivorisme est qu'on ne peut avoir recours aux types de cuisson désénergisants comme le microondes ou la cuisson sous pression. Il est aussi exclu de se fournir en aliments préparés riches en additifs et lourds de traitements épuisants. Malgré la bonne volonté des industriels, il est virtuellement impossible de se ressourcer sur la base de ces aliments de dépannage si tentants. Ces produits remplissent le ventre, sans apport nutritionnel sérieux.

La solution du juste milieu serait d'acheter tous les produits crus, pour les cuire chez soi en cuissons respectueuses (en excluant seulement le microondes ou la pression forte).

en cuisine. Bonjour les Jules nuls en cuisine ! Ce sont les saveurs que devaient connaître nos sages aïeux après une cuisson douce au coin de lâtre, au calme... eux qui ne s'adonnaient pas au barbecue avec nos élans prédateurs. Outre leurs vertus séduisantes pour un débutant ou un gastronome, les hypocuissons ont des vertus essentielles pour la santé.

Les cuissons au four doux concernent surtout les produits animaux (protéines et graisses). Les principales vertus des végétaux et des céréales restent intactes en cuissons douces comme la vapeur ou le wok.

J'utilise ici très peu de farineux, parfois aucun. Éviter tous les farineux est une thérapeutique plus efficace, à mon expérience, que l'éviction du gluten seul — tout au moins une technique qui permet de revenir, par la suite, à une alimentation plus « normale ». Pour autant, je n'enjoins pas tous les mangeurs à pratiquer cette éviction en permanence, ce qui reviendrait à communier dans l'aberration nutritionnelle. Cette éviction est temporaire.

Les guides de la collection *Cuisine Nature* ne sont pas des livres de régime. Je n'y donne aucune instruction définitive et ferme. J'essaie de présenter sous une forme légère et peu doctrinale une synthèse des pistes

d'alimentation thérapeutique disponibles à l'heure actuelle. Vous comprendrez mieux ce qui peut être changé dans votre mode alimentaire, mais ce sera à vous de l'adapter et d'en créer une version personnelle.

Le livre est conçu pour être zappé, vous risquez de rencontrer quelques répétitions.

« Imaginant que je m'adresse ici aux baroudeurs urbains qui ne connaissent de la cuisine que le microondes et les potages surgelés... mais qui veulent se rebrancher nature sans grimace, je n'ai qu'à me rappeler mes propres réflexes, habitudes et conditionnements de célibattante d'il y a vingt ans. Je transmets dans mes livres ce que j'aurais aimé apprendre en premier.

PRIORITÉ AUX ALIMENTS NON TRITURÉS

Consommez des produits animaux de garantie saine et sans résidus de produits chimiques à la production (engrais, pesticides) ou à la conservation (additifs, etc). Donnez priorité aux viandes, aux laitages et aux œufs provenant d'animaux non traités, élevés en liberté (pâturage, etc.). Achetez les produits frais, non transformés.

ESSENCE DES OLIGO-ÉLÉMENTS, DES SELS MINÉRAUX

Doublez les doses de cru : fromages et laitages de lait cru, tartares et carpaccios, huiles crues, œufs coque ou mollets, etc.; ou de quasi-cru : en cuisson vapeur ou en hypocuisson (p. 12). Objectif? Retrouver quelque chose de la vitalité de nos quinze ans et garder les nerfs en paix. Si vous n'êtes pas encore habitué aux crudités, ajoutez des fruits et des légumes crus sous forme de jus. Dans une seconde phase, vous testerez des salades de crudités, des noisettes et des amandes crues.

MOLLO SUR LES FARINEUX

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 122).

Alternez les sources de féculents : pain ou pommes de terre ou riz ou couscous ou quinoa, par exemple. Modérez les quantités au quotidien. Par périodes, il faut parfois aller jusqu'à bannir tous les produits à base de gluten (blé, épeautre, kamut, seigle, etc.) ou même tous les farineux, le temps de se remettre sur pied. Seuls les mangeurs au profil végétarien semblent adaptés aux glucides à hautes doses;. Pour eux, les farineux seront complets ou semi-complets. Les autres mangeurs consommeront ces farineux en petites quantités et privilégieront les glucides sous forme de légumes.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

OUTILS DE BASE

Vous ne débarquez pas en *Cuisine Nature*. Vous disposez déjà des ustensiles tout à fait basiques illustrés dans *Je Débute en Cuisine Nature*, dont certains sont repris en photos page suivante : casserole, poêle, saladier, plat à four, passoire, louche, écumoire, planche à découper, couteau fin, cuillers en bois, poivrier, essoreuse à laitue, économe, râpe multigrilles, mixeur-plongeur, wok, sachets plastiques, papier sulfurisé (papier imperméabilisé, qui nous servira pour les hypocuissons au four).

Il vous reste maintenant à vous procurer les outils suivants, dont les illustrations sont page suivante.

Une solution vapeur douce :

- soit une marguerite, à poser au fond d'une casserole, avec très peu d'eau (demande une surveillance attentive - ± 15 €)
- soit un cuit-vapeur à feu en inox 10/18, (surveillance minimale - ± 45 € pour un panier perforé vapeur en inox 10/18 de diamètre de 20cm, à poser sur une de vos casseroles);
- soit un cuit-vapeur électrique (pratique : il vous appelle quand il manque d'eau; ± 70€);
- soit la grille livrée avec un wok.

En *Cuisine Nature*, on ne cuit pas à la vapeur « dure » des casseroles à pression ou cocotte-minute de nos grands mères.

Technique voir comment cuire à la vapeur douce (p. 16).



marguerite



cuit-vapeur à feu



cuit-vapeur électrique



oubliez la marmite à pression

Une solution pour mouliner les sauces et les broyats (amandes, persil et ail, etc.):

- soit un petit moulin à légumes électrique pour le soliste
- soit sa variante plus puissante : un blender;
- soit un extracteur multifonctions (aussi pour des jus de légumes);
- soit un robot multifonctions (aussi pour râper des crudités).



moulin électrique et mixeur-plongeur



blender



robot ménager



extracteur multifonctions

Les plus patients des Jules utilisent un mortier pour les broyats d'ail, de pesto, etc.



mortier



hachoir à viande

Les plus équipés des Jules broient la viande au hachoir.

De quoi évaluer les hypocuissons: soit un thermomètre de four, soit un thermomètre à piquer.



thermomètre à four
(peut rester dans le four)



thermomètre à piquer
dans la pièce de viande
(et à ôter illico)

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PLANNING DU JOUR P

Le planning du jour P diffère ici très peu de celui qui a été exposé dans *Je Débute en Cuisine Nature*. Le principe : consacrez deux heures de votre temps par semaine ou par dizaine de jours pour préparer les bases qui seront utiles à la cuisine d'assemblage nature que vous pratiquerez désormais. Les Jules nantis feront préparer ces bases par une aide extérieure. Il est essentiel de disposer de la majorité des ingrédients tout prêts, sinon on a vite fait de retomber dans le sous-vide prémâché. Le jour qui vous convient, squattez la cuisine et...

- * Cuisinez des potages en triple dose, congelez-les. Ils viendront bien à point les jours de presse.
- * Préparez une *Vinaigrette/Citronnette* (p. 103) pour dix jours. Préparez une mayonnaise pour quatre jours. À conserver au réfrigérateur, bien sûr.
- * Cuisez une douzaine d'œufs durs. Conservez-les au réfrigérateur.
- * Cuisez au four doux les quasi-charcuteries: filet mignon, carbonnades, rosbif, etc. Conservez-les au réfrigérateur, sur une assiette.
- * Préparez un Gravlax (saumon cru macéré) qui conservera cinq jours au réfrigérateur (p. 44).
- * Préparez un mélange d'amandes et d'autres noix, concassées, à saupoudrer sur les salades ou les crèmes du matin.
- * Si vous en êtes adepte, cuisez du *Bouillon de Poule* maison.
- * Émincez* l'équivalent d'une louche d'oignons ou d'échalotes. Conservez-les sous huile. Cela vous fait gagner un temps appréciable lors de la réalisation d'une recette au wok, d'un fond de potage, si vous n'êtes pas un pur crudiste. Encore plus pratique : faites-les suer* ou blondir à la poêle.

En illustration, suivez au quotidien le plan de la *Jules* pressée que je suis. J'ai toujours au frais quelques quasi-charcuteries* maison, une vinaigrette maison pour la semaine, du riz et du quinoa cuit, ainsi que du tout bon pain.

Les céréales déjà cuites comme le riz et le quinoa conservent leurs qualités plusieurs jours au frais. J'en refais une provision tous les cinq jours. Je dispose aussi d'un tout bon pain au levain, que je garde dix jours; et de biscottes de sarrasin.

Je cuis souvent un peu trop de légumes frais le soir pour pouvoir les intégrer dans un pique-nique du lendemain. Je ne les garde jamais plus d'un jour, sauf s'ils sont conservés sous huile. Pour une salade exquisite, je n'ai qu'à ajouter un petit légume cru râpé, des graines germées si j'en ai et un peu de l'animal cuit en douceur qui n'attend que ce moment pour réaliser mon bonheur.

Dans l'optique de paix des ménages réunissant un omnivore et un semi-végétarien, ces quasi-charcuteries sont un atout idéal. Prenons l'exemple d'un plat au wok à deux variables. Je fais revenir du riz et des petits légumes au wok, dans du curry. Chaque convive ajoute en fin de cuisson : des lamelles de bœuf cuites au four doux pour l'un, des noix de cajou pour l'autre. Paix dans un ménage carné-végé!

Illustration d'un bouillon à la chinoise aux carbonnades de bœuf qui me permet d'improviser une dinette en soliste.. Je dispose au frais de *Bouillon de Volaille* maison (p. 123) et de quelques *Carbonnades en quasi-charcuteries* (p. 82).

Je réchauffe le bouillon, dans lequel je laisse cuire quelques dés de tomates épépinées et quelques lanières d'épinards frais. Je taille les carbonnades en lanières fines (dans le contresens des fibres, pour garder la tendreté). Je les dépose dans un bol avec un peu de jus de citron et de la sauce soja (pour faire chinois...). Je verse dessus le bouillon très chaud. Je ne rajoute pas les lanières dans le bouillon lors de la cuisson car, portée à de si hautes températures, la viande redeviendrait la classique carbonnade coriace.

☺ Je compose une sauce Citronnette pour une semaine en multipliant les doses de la recette originale. Je la conserve dans un récipient en verre au réfrigérateur.

QUASI-CHARCUTERIES MAISON

Vous êtes très attentif à la qualité alimentaire des viandes et des volailles, mais les charcuteries de qualité sont hors de prix. Votre budget ne peut pas suivre. Pour conserver les apports nutritionnels sans faire sauter la banque, je vous suggère la technique de quasi-charcuteries maison en hypocuisson.

Vous pourrez ainsi, à moindre coût, disposer d'une charcuterie garantie sans additifs, riche en juste proportions d'oméga-9, -3 & -6, à base de viande exempte de tout résidu d'hormones, d'antibiotiques ou de pseudo-hormones. En un mot, pure de toutes ces saloperies qui faussent la donne physiologique (les engrais, les pesticides...).

Vous êtes superorganisé depuis que vous avez lu le planning du jour P (p. 22). Vous disposez d'un stock permanent de riz et de quinoa cuit, d'excellent pain au levain, d'une « Vinaigrette » maison pour la quinzaine, de légumes vapeur cuits la veille et de légumes frais prêts à être transformés en crudités.

Vous composerez un pique-nique délicieux et complet, à base d'aliments frais et sans surprises si vous mélangez à cette base des tranchettes de « Filet Mignon » en hypocuisson (p. 88) ou des tranchettes de « Carbonnades » (p. 82). Des exemples concrets sont proposés dans les recettes de « Salades Riches » (p. 104).

« J'appelle quasi-charcuteries les pièces de viande cuites en hypocuisson, qui peuvent se garder cinq jours au réfrigérateur sur une assiette, sans couvercle. Elles servent d'appoint lors des casse-croûtes ou des collations improvisées.

LES CUISSONS AU FOUR DOUX OU HYPOCUISSONS

Françoise n'aime pas le cru. Son thérapeute lui conseille de « tendre vers le crudisme ». Elle n'aime ni les carpaccios, ni les ceviches, ni les tartares ni les sushis. Zut et rezut. Que faire alors ? Mais du quasi cru, que diable ! Examinons les principes de ces coctions, nouveau terme pour les cuissons au four à basse température, cette merveilleuse technique remise au goût du jour par Hervé This, initiateur de la gastronomie moléculaire en France et promoteur des cuissons douces chez les chefs français.

Il vous suffira de goûter ne fût-ce qu'une fois l'incomparable saveur et tendreté d'un magret, d'un rôti, d'un poisson cuit de la sorte pour comprendre qu'il s'agit ici d'une transmutation !

Elles ont des vertus essentielles pour la santé. Une si basse température préserve l'intégrité des acides aminés et permet d'éviter les digestions laborieuses chez certains biotypes.

Elles sont aussi un atout de choix pour un *Jules* nul qui se rebranche nature, car elles sont inratables. Elles permettent par exemple d'obtenir des croquettes de haché de pur bœuf tendres et moelleuses alors qu'habituellement, sans ajout de porc, ce sont de sèches vilaines et petites choses.

Atout pour le cuisinier pressé : certaines de ces recettes permettent aussi de se préparer des quasi-charcuteries maison, sans additifs, sans excès de sel, sans sucre ajouté. Sur le mode du rosbif, on conserve au réfrigérateur un carré de porc ou un magret de canard cuits au four doux. On en ajoute des tranchettes dans les petites salades improvisées ou dans un bouillon minute.

Moins j'ai le temps plus je cuis longtemps...

Les cuissons douces ne demandent pas de surveillance aussi attentive qu'une cuisson au four classique à 200°C, en marmite ou au wok.

Vous avez peut-être vécu l'expérience d'avoir transformé une viande en morceau de caoutchouc pour avoir attendu juste quelques minutes de trop. Avec la cuisson douce, il ne faut



POISSONS ET FRUITS DE MER CRUS OU QUASI-CRUS

Amorçons notre découverte du cru par les poissons et les produits de la mer, qui sont les produits animaux qui jouent le plus en cru ou en quasi cru.

J'aborde les poissons crus par une évidence : le tartare. Dans ce cas-ci je propose un *Tartare de saumon* (p. 36), que l'on sert sur un toast, tout simplement (cuisine du *Jules* oblige !). Plus tard, vous le monterez en verrine d'avocat.

On peut décliner un tartare en un repas de fête, comme les *Roulades de tartare aux deux saumons* (p. 38). Une farce de saumon très frais, haché avec des échalotes, de la moutarde et des herbes, est roulée dans une tranche de saumon fumé et servi avec une sauce aux herbes aromatiques, en l'occurrence la *Crème de basilic ou de cresson* (p. 37) : du basilic frais (du cresson en hiver) est mouliné dans de l'huile de qualité. Cette sauce pétillante dessinera un joli filet vert émeraude sur l'assiette. Cette sauce minute se conserve quelques



TARTARE DE SAUMON

CRÈME DE BASILIC OU DE
CRESSON

ROULADE DE TARTARE AUX
DEUX SAUMONS

jours au frais. Elle agrémentera aussi des pâtes, des volailles, des sautés, des crudités, des terrines de petits légumes.

Dans l'esprit P.P.P.P. (Paresseux Productif Pressé... et Peu religieux), j'innove ici avec une de mes recettes de fauchée-pressée : les *Sushis sans souci* (p. 39) que l'on pourrait aussi appeler « Sushis à la Cuiller ». Cette recette permet au cuisinier de s'épargner une partie de la tâche les jours de presse ou à un soliste d'improviser un délicieux repas frais. En vingt minutes en cuisine par jour, je n'ai pas le temps de faire beaucoup de chichis et de pompons. Or, nous adorons les sushis et sashimis à la maison. Cette version anar' nous va. Le cuisinier (moi, tiens, par exemple) dispose les meilleurs ingrédients sur la table. Chaque convive se compose sa propre bouchée en superposant dans une large cuiller en céramique du riz, du gingembre mariné, de la moutarde wasabi, de la sauce soja et du poisson cru. Pardon pour cette version cavalière express à tous les grands maîtres japonais qui n'ont pu toucher leur premier couteau qu'après six ans d'observation de leur propre maître...

Une autre recette simplissime permet de préparer du poisson cru : le *Gravlax suédois* (p. 44). C'est du saumon cru mariné en saumure sèche (sel, sucre, aneth). Cette recette est encore une de nos inratables. Il suffit d'être soigneux (c'est du cru !) et patient (il faut attendre deux

jours...). Je la sers avec une *Sauce à la crème aigre* (p. 45), mais on utilise aussi ce gravlax dans des recettes de bagels & lox à la new-yorkaise, de blinis de saumon fumé, dans ma recette d'*Aspic de Saumon au Cresson* (sur le site), et bien sûr en dînette ou petit-déjeuner en place du saumon fumé.

Rien de plus difficile pour un débutant en cuisine que de réussir un « simple » pavé de saumon poêlé. Trop cru, c'est gluant. Trop cuit, c'est trop sec. Il est une technique toute simple pour réconcilier les *Jules* avec les casseroles : posez le poisson sur la grille du four préchauffé à 80-85°C. Laissez-le cuire une heure. Sans huile, sans sel, sans poivre. Vous venez de réussir un *Pavé de saumon au four doux* (p. 47). C'est une hypocuisson telle que je l'ai présentée en détail dans l'introduction. Servez avec un filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron, des légumes frais et croquants. C'est un repas de rêve et il ne faut même pas être cuisinier pour le réussir !

Pour raffiner nos débuts en cuisson douce, voici une version sophistiquée de la même recette en hypocuisson : le *Saumon mi-mi à-la-This* (p. 49). Elle est inspirée d'une proposition du créateur de la gastronomie moléculaire, Hervé This. Poêlez un instant un filet de saumon. Couvrez-les d'un hachis de petits légumes. Laissez-le s'attendrir au four très doux une demi-heure et dégustez avec des larmes d'émotion.

Le maquereau coûte trois francs six sous. Il semble délaissé. Trop gras ? Trop plouc ? Qui saura ? C'est dommage. Il réussira très bien en remplacement du rouget dans les *Filets de Rouget Marinés* mais c'est aussi un régal en hypocuisson, comme je l'expose dans la recette *Maquereau au four doux* (p. 51).



SUSHIS SANS SOUCI

GRAVLAX SUÉDOIS AVEC UNE SAUCE À LA CRÈME AIGRE

PAVÉ DE SAUMON AU FOUR DOUX



LES RESTES DE L'ASSIETTE OCÉANE
EN SPAGHETTI ALLE VONGOLE

CARPACCIO DE SAINT-
JACQUES AU GINGEMBRE

FILETS DE ROUGET MARINÉS
ET QUINOA



CALAMARS AU FOUR DOUX

SCAMPIS ET SAUCE SATAY

ASSIETTE OCÉANE À LA
VAPEUR DOUCE

Difficile à réussir, le calamar aime jouer les copains caoutchouteux. Avec la technique de *Calamars au four doux* (p. 52), pas de souci : il reste tendre. Une heure au four à 85°C après l'avoir fait baigner dans du curry.

Scampis et sauce Satay (p. 53) : des crevettes décortiquées sont marinées une nuit dans une sauce asiatique parfumée. Et, devinez ? Trois-quarts d'heure au four à 85°C.

Dès que vous y serez familiarisé, vous vous lancerez dans les cuissons encore plus subtiles... à 70°C. Je propose ici une version pour les jours où on a envie de se faire encore plus plaisir : les *Bonbons de saumon et sauce Teriyaki* (p. 54). Le saumon, taillé en lanières, est d'abord mariné une nuit dans une sauce teriyaki (huile, sauce soja, gingembre, ail et miel). Cuites ensuite au four à 70°C, un peu plus doux que doux, ces lanières de poisson en deviennent... de tendres bonbons.

Dans la gamme de l'à peine décrudé : le *Carpaccio de Saint-Jacques au gingembre* (p. 58). La formule du carpaccio — ces fines lamelles de bœuf cru mariné — convient à presque toutes les chairs animales. Des coquilles Saint-Jacques fraîches, en fines tranches, sont marinées quelques heures dans du jus de citron et de l'huile aromatisée au gingembre. Elles seront servies crues ou à peine grillées avec du bon

pain de seigle et une salade de tomates cerise et de roquette. Cette version crue ou quasi crue permet d'éviter le travers des coquilles Saint-Jacques qui, trop cuites d'un instant, perdent leur merveilleuse texture.

La réalisation d'une *Assiette océane à la vapeur douce* (p. 55) ne demande que quelques minutes dès que vous vous serez familiarisé avec les grandes lignes de cette recette. Des coquillages et des calamars en tranches sont cuits à la vapeur en six minutes. Le plat est servi avec des toasts nappés d'un *Hachis d'échalotes persillé* (p. 56). Dix minutes pour préparer un repas de roi, qui dit mieux ?

Une variante de ceviche : la recette des *Filets de rouget marinés et quinoa* (p. 61). De fins filets de poisson sont poêlés un court instant, avant d'être marinés une nuit dans une brunoise de carottes et d'échalotes, avec de l'huile d'olive, du vin blanc et du jus de citron. Ils sont servis, semi-crus, sur un lit de quinoa, petite céréale au goût de noisette dont je ne connais pas de détracteur à ce jour. Cette recette exige du poisson de première qualité, mais ne demande pas beaucoup de temps ni de talent en cuisine.

Ces quelques recettes vous auront permis d'explorer les multiples techniques du cru, du quasi-cru et des hypocuissons. De quoi satisfaire tous les goûts et tous les profils de mangeurs.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

VIANDES ET VOLAILLES EN CRU OU QUASI-CRU

La recette la plus facile dans la gamme du bœuf cru ? Le *Steak tartare ou filet américain* (p. 71) en Belgique. Ce plat cru est de choix à condition d'être composé exclusivement de viande de première qualité et d'une fraîcheur irréprochable. Mélangez de la viande de bœuf crue fraîchement hachée avec un jaune d'œuf, un peu d'huile V.P.P.F., une échalote, du persil, des câpres, de la moutarde et de la sauce anglaise. Servez sur une tartine grillée avec une bonne salade croquante. En Belgique, on sert le tartare classiquement... avec des frites. Tout est cru dans le steak tartare maison, s'il est réalisé comme ci-dessus avec des ingrédients originels. La viande, l'huile et l'œuf sont encore riches de force vitale. Par ailleurs, les câpres et la moutarde ont des vertus digestives et protectrices. Ils favorisent la digestion des protéines. Le persil plat, cru aussi, est une de nos « feuilles vertes » quotidiennes indispensables, même en toute petite quantité.

L'autre plat carné cru le plus connu est le *Carpaccio de bœuf* (p. 73), aussi inratable que le tartare. En un mot : de très, mais très, fines tranches de bœuf cru sont nappées d'un filet de citron, d'huile d'olive, de poivre au moulin, de copeaux de parmesan. Elles sont marinées une heure au frais.



STEAK TARTARE OU FILET
AMÉRICAIN



CARPACCIO DE BŒUF



PAVÉ DE BŒUF AU FOUR DOUX
(OU ROSBIF)

Le porc et la volaille ne se mangent pas en tartare ou carpaccio, malgré ce que suggère la mode actuelle en cuisine.

En matière de viandes et de volailles, la cuisson à la vapeur douce ne fait pas l'unanimité alors que ce mode de cuisson réussit parfaitement aux poissons. Je vous propose de vous essayer à l'hypocuisson déjà présentée en intro, si extra pour les débutants : un *Pavé de bœuf ou rosbif au four doux* (p. 77). cuisson si douce que le bœuf vous en remerciera. Ouf! il ne se sera pas sacrifié pour rien. La viande offre une tendreté et un goût incomparables. Placez le steak au four à 85°C sans autre forme d'ensauçage. Laissez cuire une heure. Voilà. Après une telle expérience, vous ne reviendrez plus à d'autres formes de cuisson.

On cuira aussi au four doux une *Farce de hachis pour pitta au four doux* (p. 80). Toastez une pitta. Farcissez-la d'un mélange de cette viande cuite en douceur, de crudités de saison (carottes, chou blanc en hiver; laitue, tomates et concombre en été) et d'un peu de vinaigrette. La viande n'a besoin ni de sel ni de poivre tant qu'elle reste cuite à si basse température. De plus, cette cuisson douce permet de n'utiliser que du bœuf alors que, normalement, la farce serait trop sèche si l'on n'y incorporait pas de porc.

Vous rentrez du bureau d'une journée en apnée. Modelez des *Boulettes de bœuf au four doux* (p. 81). Allumez le four à 85°C. Partez vous promener en forêt pour vous ressourcer. Retour après une heure : c'est cuit,

tendre, parfumé, parfait ! Gardez les boulettes au frais pendant quelques jours. Utilisez-les comme en-cas, émiettées dans un casse-croûte improvisé ou dans une pitta. En prévision de périodes sans farineux, la recette n'inclut pas le pain classiquement intégré dans le hachis pour densifier le résultat. Les boulettes ainsi conçues sont un peu plus friables.

Un plan spécial budget : les *Carbonnades en quasi-charcuteries* (p. 82). Les carbonnades sont le terme belge pour ces bas morceaux de bœuf peu chers, réputés coriaces, mis en place dans les daubes en mijotés très longs et délaissés aujourd'hui par les cuisiniers pressés qui ne connaissent pas nos subtiles techniques. Cuisez-les sans autre forme de procès au four doux, pendant une heure, à 85°C. Gardez-les au réfrigérateur pour vos pique-niques improvisés. Vous en taillerez des lamelles pour agrémenter un bouillon minute, pour terminer un plat au wok ou pour une petite *Salade Riche* (p. 104) dont je donne une foultitude d'exemples.

J'ai entre autres découvert les saveurs des cuissons si douces grâce à la classique recette française du gigot de onze heures, transmise par Jean-Pierre Coffe. L'original de la recette (dans *Comme à la Maison*, éd. Plon) : il s'agit de faire dorer un gigot de trois kilos dans un four à 250°C, de le laisser « somnoler doucement » deux heures dans le four baissé à 180°C et enfin de le laisser deux heures de plus dans le four éteint, emmaillotté de feuilles d'aluminium doublées d'une couverture de laine. Dans notre recette



FARCE DE HACHIS POUR
PITTA AU FOUR DOUX

BOULETTES DE BŒUF
AU FOUR DOUX

SALADES RICHES



GIGOT D'AGNEAU

FILET MIGNON

PÂTÉ FIN DE VOLAILE
À LA MODE VERGÉ

de *Gigot d'agneau aux herbes en hypocuisson* (p. 85). on commence par une technique plus simple. On le poêle deux minutes de tous côtés, on le roule dans des herbes et on le cuit deux heures trente au four doux. Les herbes doivent être moulinées finement, faute de quoi elles crissent désagréablement sous la dent.

Le *Filet Mignon* (p. 88) se cuit sans sel ni poivre, comme c'est l'habitude pour les hypocuissons. La viande reste rose après cuisson, mais elle est cuite. Elle est tendrissime et juteuse, sans que l'on ne doive lui faire des piqûres de jus d'ananas frais comme le suggère Hervé This (la bromélaïne, enzyme de l'ananas frais, prédigère les fibres de la viande). Dans cette recette-ci, je propose de poêler le filet après cuisson.

Le meilleur aliment pour se remettre sur pied sans compléments alimentaires est celui que nous fuyons aujourd'hui : les foies (de veau, de volaille, de morue, etc.). Ils sont censés entreposer les déchets, réputation non usurpée. Si on voulait être tout à fait puriste, on les consommerait crus comme le faisaient nos aïeux ou les Indiens d'Amérique... Blurks. Vous imaginez du jus de foie cru, comme Mammie le faisait boire à sa fille après un accouchement difficile ? Compromis à la belge : choisissez des foies de volaille de source bio garantie, cuisez-les une demi-heure au four doux et moulinez-les avec du persil plat, un jaune d'œuf, des échalotes fondues à la poêle et déglacées au Pineau des Charentes. Même un Jules novice en cuisine réussira le *Pâté fin de Volaille à la Mode Vergé* (p. 91), un plat d'une telle simplicité. Cette recette s'inspire d'une recette de Roger Vergé, transmise dans son livre *Ma cuisine du soleil* (existe en poche, riche source d'idées simples et faciles). J'ai ôté de la recette originelle le pain trempé dans le lait, qui sert à densifier la préparation — et à nettoyer le moulin, tout simplement. J'ai remplacé le poêlage par une cuisson au four doux et je n'ai pas séché le pâté en casserole comme le fait le grand chef.



STEAK TARTARE OU FILET AMÉRICAIN

1. T-10 minutes. Hachez la **viande** très menu. Cela se fait au couteau.
Hachée au robot, pourtant si pratique, la viande deviendrait une panade.

2. T-5'. Hachez finement l'**échalote** et le **persil** au couteau ou au robot. Séparez le jaune d'**œuf** du blanc.

3. Mélangez la viande, l'échalote et le persil aux jaunes d'œufs, aux câpres, à la moutarde, à l'huile et à la sauce anglaise. Salez et poivrez si c'est encore nécessaire.

Servez sur un toast ou dans des roulades de laitue. Chez nous, chacun compose son propre tartare à table, selon ses penchants : l'un à la mayo, l'autre selon les ingrédients ci-contre, le troisième sans même aucun assaisonnement. Outre que cela facilite la tâche du commis d'office à la préparation du repas, cette formule épargne aux convives la créativité parfois intempestive du chef autoproclamé qui se laisse aller, à l'occasion, à être « too much ».

Créez le tartare le jour-même, car la viande hachée n'attend pas.

INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 150 g. de bœuf
- 1 échalote
- 1 cuill. s. persil
- 1 à 2 jaunes d'œufs
- 1 cuill.c. câpres
- 1 cuill.s. de moutarde de qualité
- 1 cuill.c. de sauce anglaise
- 1 cuill.c. de sel marin
- 1 cuill.s. d'huile VPPF
- pour la version belge classique : mayonnaise maison à la place de la moutarde, de l'huile et de l'œuf
- 1 échalote
- 1 cuill. s. persil
- 1 cuill.c. de sauce anglaise
- 1 cuill.c. câpres
- 1 cuill.c. de sel marin et 3 tours de poivrier

TIMING

prépa : 10 minutes

MATÉRIEL

couteau affûté, sans dents, pour la viande; robot/blender pour l'échalote et le persil

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LÉGUMES CRUS ET SAUCES

S'ils sont votre choix et correspondent à votre biochimie, les végétaux crus ont une déclinaison en cuisine que vous pratiquez déjà, peut-être: les salades de saison. Vous êtes en période de drainage — disons une Cure Antifatigue — mais vous ne supportez pas les légumes crus ou vous n'aimez pas les crudités? Les légumes cuits à la vapeur* douce ou au wok sont encore quasi crus et vous apporteront tous les bénéfices d'un crudivorisme modéré. Ce chapitre-ci cible au principal les crudités.

Composer des salades en belle saison est assez facile. Vous pourriez, en mode très végétal, compléter une belle et bonne salade par des pignons de pin, des graines de tournesol ou des graines germées. En mode carné, vous y ajouterez des œufs mollets ou pochés, un peu de chèvre émietté, des sardines ou des restes d'un *Maquereau au four doux* (p. 51), des quasi-charcuteries* maison, etc. L'essentiel est que, dans ces salades variées, le végétal prime en quantité sur l'animal. Si l'on s'imprègne des idées de *Salades riches* (p. 104), il n'y a qu'à tendre la main en été. C'est en hiver qu'on sèche parfois. Je suggère une *Salade d'avocats, de pamplemousses et de crevettes* (p. 102). Avec la mâche, ce sont tous des ingrédients hivernaux. Mélangez des tranches d'avocats mûrs, des crevettes, un peu de quinoa, des morceaux de pamplemousse juteux, quelques poignées de mâche. Disposez simplement sur les assiettes en jouant avec les couleurs et les formes. Les crevettes sont ici un apport gustatif et culturel. Protéïquement parlant, elles ne font que doubler la mise de



SALADE D'AVOCATS, DE
PAMPLEMOUSSE ET DE
CREVETTES

SALADES RICHES POUR UNE IMPRO PEPS



BROCHETTE DE LÉGUMES AUX
DEUX SAUCES



CRUDITÉS D'HIVER
CHATOYANTES



SALADE DE CRUDITÉS
D'AUTOMNE

l'avocat et du quinoa, déjà riches en protéines complètes et équilibrées. Comme le pamplemousse peut aggraver certaines digestions, il est prévu en petites quantités. L'indispensable apport des feuilles vertes au quotidien est ici couvert. Les mêmes principes d'équilibre nutritionnel sont suivis dans toutes les recettes.

Pour les *Crudités d'hiver chatoyantes* (p. 112), salade aux sublimes couleurs, une betterave rouge, des carottes et du chou-rave sont râpés et mélangés avec des feuilles de mâche et du cerfeuil ciselé. Assaisonnez selon votre humeur et selon la vitesse de vent d'huile et de jus de citron ou d'une *Sauce au curry quasi crue* (p. 113). Combinant les couleurs rouge, orangé et verte, cette salade tout en fraîcheur et saveurs sucrées vous fera entendre chanter des petits oiseaux à table. Seul un regard peut vous dire l'enchantement des couleurs de cette salade, les mots ne suffisent pas.

Encore un régal tout cru : les *Brochettes de légumes aux deux sauces* (p. 108) seront trempées, en zakouski ou en pique-nique, dans une *Anchoïade nouvelle* (p. 109) ou dans un *Beurre d'ail aux noix* (p. 109). Ces deux sauces se conservent et peuvent servir de trempette à crudités d'apéro ou être tartinées en barquettes de légumes (chicons/endives, concombres, radis noirs, etc.). L'anchoïade dans sa version la plus classique (anchois, huile, citron, herbes) conserve au réfrigérateur plus de quinze jours, dans un récipient fermé. Ici, nous moulinons les anchois avec du fromage frais pour des raisons nutritionnelles et pour varier. Consommez plus vite que l'anchoïade originale.

Une *Salade de crudités d'automne* (p. 114) est assaisonnées d'une *Citronnette persillée* (p. 103). Avocats, céleri en branche, fenouil, champignons de Paris, scarole côtoieront raisins mûrs et pommes. Les pignons viendront parfaire la symphonie. En mode plus carné, on remplace les avocats par du roquefort ou du comté, qui sont des fromages de lait cru.

Dans ce chapitre, pas de recette de potages, car les soupes crues sont une aberration nutritionnelle. Le végétal est, à l'inverse de l'animal et des matières grasses, la part alimentaire qui tire le moins bien profit de cette technique. Les nutriments des végétaux crus ne sont bien assimilés qu'après une longue mastication (vous devriez mâcher une soupe crue soixante fois) ou lorsqu'ils sont débarrassés de leurs fibres (pressez les légumes en jus frais).

En fin de chapitre, je tartinerais mon petit laïus sur les vertus des graisses. Eh oui, c'est mon dada. Il faut manger de bonnes graisses crues, même et surtout pour mincir ! Dans tout le livre, je propose de simplement oindre les aliments d'un peu d'huile et de jus de citron. Mais on peut traiter les matières grasses crues en sauces diverses et parfumées : *Citronnette persillée* (p. 103), *Sauce au curry quasi crue* (p. 113), *Anchoïade nouvelle* (p. 109), *Beurre d'ail aux noix* (p. 109), *Hachis d'échalotes persillé* (p. 56), *Crème de basilic ou de cresson* (p. 37). Variations voluptueuses qui s'ajoutent aux variantes que vous venez d'apprendre dans *Je Débute en Cuisine Nature* : *Sauce Hollandaise minute*, *Sauce Béchamel*, *Sauce Mi-Mi au miel* (sauce montée au beurre blanc), *Coulis de tomates maison*. En matière de sauces à marinade, on a vu la *Sauce Teriyaki* et la *Sauce Satay*.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

INDEX

A

agneau 85
ail (recette) 109
Amberg 27
Anchoïade 109
anchois 109
aneth 44
Assiette océane à la vapeur douce 55
avocats 102, 114

B

basilic 37
betterave 112
Beurre d'ail aux noix 109
Blender 122
boeuf 72, 77 71, 73, 80
bœuf 81
Bolognaise 80
Bonbons de saumon saucet teriyaki 54
bouillon à la chinoise 3
Boulettes de bœuf au four doux 81
boulghour 49
Brochettes de légumes crus d'été et deux sauces 108
Brunoise 122

C

calamars 55
Calamars au four doux 52
câpres 71
Carbonnades au four doux 82
carottes 49, 61, 108, 112
Carpaccio de boeuf 73
Carpaccio de Saint-Jacques au gingembre 58
Casse-croûtes 104
Catalogue 127
céleri 114
cerfeuil 112
champignons 108, 114
chou-rave 112

ciboulette 38 109
citronnelle 53
Citronnette persillée 103
coco crème 53
Collations sucrées crues 119
colon irritable 111
Contrefeu des crasses 86
coquillages 55
coquilles 58
coquilles (préparation) 58
coriandre 54
Couteau-berceau 122
crasses 86
crème aigre 45
Crème de basilic ou de cresson 37
Crème épaisse 46
cresson 37
crevettes 102
crochet de température 64
Crudités d'hiver chatoyantes 112
crudivorisme 74
cru (où est le?) 48
cuire à la vapeur douce 16
cuissons au four doux 25
cuit-vapeur feu ou élect. illu 18
curry 85

D

doucette 102, 112

E

enzymes 74
épinards (tomber) 89
extracteur multifonctions illu 18

F

Farce de hachis pour pitta au four doux 80
Farineux et fibres, mêmes doses pour tous? 75
fenouil 49, 114
Filet américain 71

Filet Mignon à la moutarde 88
Filets de rouget marinés et quinoa 61
foies de volaille 91
Fradin 27
fraîcheur des aliments 39
fromage frais 109
fromages de lait cru 96

G

Gigot d'agneau au curry en hypocuisson 85
gingembre 53 54, 58
gingembre mariné 39
Glossaire 122
gomasio (glossaire) 122
Gourmands et cuisine nature 50
graines germées 102
graisses originelles 13
Gravlax 44
griller à sec 114

H

Hachis d'échalotes persillé 56
hachis pour pitta 80
Howell 74
huile d'olive 62
huiles pour mincir 116
hypocuisson d'agneau 85
hypocuisson de calamars 52
hypocuisson de carbonnades 82
hypocuisson de hachis 80
hypocuisson de keftas/boulettes 81
hypocuisson de maquereau 51
hypocuisson de saumon 47
hypocuisson de saumon bis 49
hypocuissons 25
hypocuissons (tableau) 92

I

Itinéraire du cru tout doux 11

J

jour P 22
Jules qui se rebranche nature 43

jus de légumes frais 90

L

lardons 80
laurier 61
Lèche-frite 122
Les produits bio ne sont pas une mode 78
leucocytose digestive 74

M

mâche 102 112
Makis 42
Maquereau au four doux 51
Maquereaux en risotto 51
marguerite à vapeur illu 18
marinades 60
mayonnaise Steak Tartare 71
miel Sauce Teriyaki 54
mincir 116
mirepoix 49
Mirepoix 122
Mixeur-plongeur 122
Mortier 122
moules 55
mouillégumes illu 18
mousselfine 37, 122

N

noix 109

O

oeuf 45, 81 91 Crème Aigre 45
oeufs 71

P

Pain de viande 82
paliers de cuisson 64
palourdes 55
pamplemousse 102
parmesan 73
Pâté de volaille à la mode Vergé 91
Pavé de boeuf four doux 77

CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

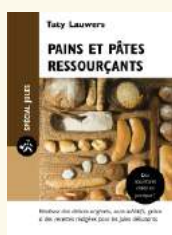
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

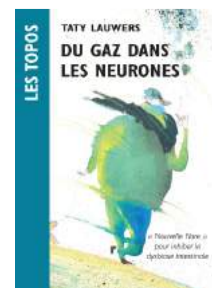


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

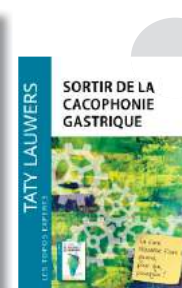
CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



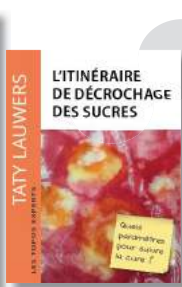
LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.

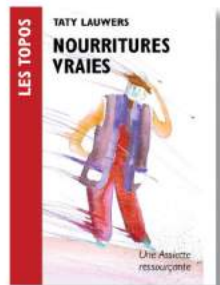


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutés par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)