

Collection CUISINE NATURE

Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

2^e édition
anciennement intitulé :
Mes nerfs en paix

Découvrez comment un régime alimentaire (*Mes nerfs en paix*) finement modulé peut calmer les crises chez les enfants nerveux et atypiques (*les canaris de la modernité* selon le néologisme de l'auteur)

Pour de nombreux jeunes parents, la cuisine à base d'aliments frais tient de la gageure, d'autant plus que leurs chers petits ne jurent que par le total look fast-food.

Il n'y a pas de fatalité ! Taty Lauwers fait le pari de vous convaincre que reprendre pied en cuisine peut être léger, facile et agréable. On peut donner les couleurs du vice à la substance même de la vertu.

Partez à la reconquête de votre alimentation en offrant à vos chers petits leurs aliments favoris sans leur faire ingérer certains additifs — colorants, glutamates et arômes artificiels en tête — qui grignotent leur capital santé. Préparez-leur un hamburger, des chicken nuggets, des frites, du ketchup !

Vous trouverez dans ce tome de quoi reprendre le pouvoir, avec tous les trucs et astuces dont doivent s'équiper les parents pressés qui s'avouent novices en cuisine.



CUISINE FACILITÉE POUR LES PARENTS QUI SE VEULENT À LA HAUTEUR.

Ce tome est conçu pour les Jules en cuisine. Le Jules, c'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, qui ne veut pas cuisiner ou qui ne peut simplement pas cuisiner, tant il est fatigué. Dans une vie antérieure, Taty Lauwers fut le prototype du Jules manchot.



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2014-10532-06



éd. Aladdin

TATY LAUWERS

SPÉCIAL JULES

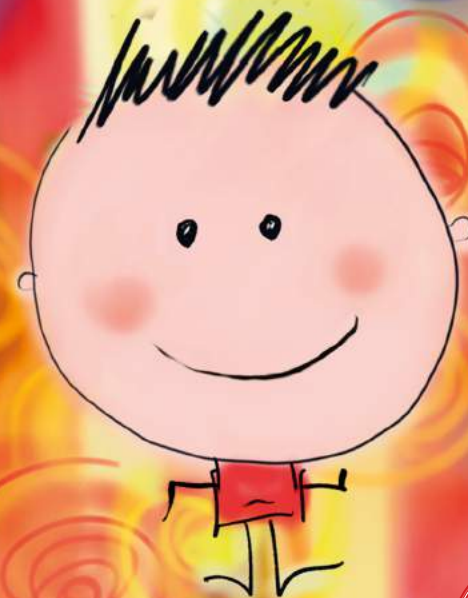


Enfants sereins

TATY LAUWERS

ENFANTS SEREINS

(car nourris sans additifs)



Recettes
pratiques, livre-
compagnon de *Canaris
de la modernité*

Astuces et recettes pour des néophytes en cuisine, parents d'enfants atypiques (hyperactifs, multisensibles, etc.)

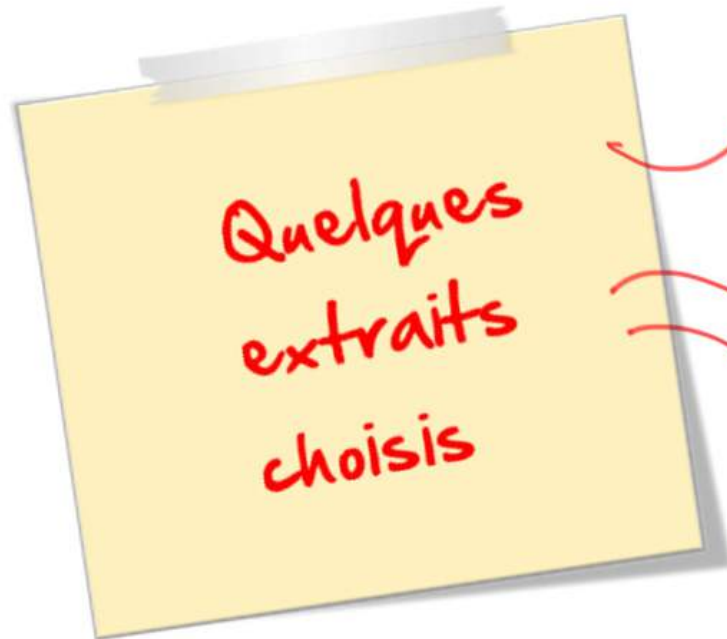


TABLE DES MATIÈRES

5	LE PREMIER PAS ✕	
	Ce n'est pas facile de changer notre plan alimentaire...	9
	S'organiser pour la cantine scolaire	14
	Changer petit à petit	16
	Les bases pour « Mes nerfs en paix »	18
	Le cas des matières grasses	30
	Le planning du Jules pressé	39
	Un pique-nique équilibré n'est pas un casse-tête	40
45	FROMAGES ET ŒUFS ✕	
	Salade russe à la vapeur	47
	Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes	52
	Quinoa, haricots verts et œufs brouillés	57
	Soufflé aux carottes	62
67	POISSON, VIANDE, VOLAILLE ✕	
	Waterzooi minute de poisson	71
	Raie au beurre clair	73
	Tomates crevettes et vinaigrette	75
	Hamburger maison	77
	Hachis Parmentier (restes de viande)	83
	Pain de viande (agneau)	85
	Sauce Raita	88
	Tagliatelle al ragù	89
	Pour continuer avec les viandes	91
	Poulet rôti	92
	Dés de poulet panés aux épices	94
97	ON SE VÉGÉTALISE ✕	
	Soupe vichyssoise	99
	Frites maison	102
	Ketchup maison d'Hélène	106
	Salade au thon et aux œufs	109
	Salade végé de quinoa pour pique-nique	111
114	PAR OÙ ALLER ENSUITE ?	
121	GLOSSAIRE	



LE PREMIER PAS

Votre chérubin est insupportable ? Et si c'était son corps qui ne supportait pas quelque chose ? Il pourrait être en carence d'une alimentation saine, qui serait plus centrée sur des aliments frais et variés. Ou bien il subit le contre-coup d'une alimentation trop sucrée. À moins que l'enfant ne soit intolérant* à certains aliments communs, ↓

C'est peut-être ça... ou pas ! Car certains enfants ne répondent positivement et durablement à aucune de ces analyses. Il existe en effet une classe de sujets à part — j'estime qu'environ un quart des enfants fragiles d'aujourd'hui pourraient bien en faire partie— qui sont souvent victimes d'eczéma, d'asthme, de polyallergies ou de troubles de l'attention et qui manifestent des réactions atypiques. Je les ai baptisés des « canaris de la modernité », car, comme les serins emmenés au fond des mines de charbon pour détecter le grisou, ils réagissent eux aussi plus vite et plus fort à des molécules que les autres ne sentent même pas. Ils expriment un choc en retour de la pollution insidieuse et généralisée qui sature leur alimentation et leur environnement. Dans l'ouvrage théorique que j'ai consacré à ce sujet, *Canaris de la modernité*¹, je décris la teneur du test *Mes Nerfs en Paix*, le programme alimentaire que je vous invite à suivre pendant quinze jours, temps suffisant pour évaluer si la piste canari est la bonne pour votre enfant!

Grâce au livre que vous tenez entre les mains, vous découvrirez des recettes pratiques et facilitées pour les novices en cuisine. Ne vous y trompez pas : mes recettes et mes commentaires valent pour TOUS les enfants, fragiles ou pas, canaris ou pas. Normal, puisque les canaris de la modernité ne sont finalement que les sentinelles de ce qui se trame en sous-couche pour tout le monde. Aucun enfant ne peut sortir indemne d'une alimentation sursucriée et suradditivée, même si apparemment,

¹ Ce topo théorique est le livre-compagnon de celui-ci

Les termes marqués d'un astérisque sont explicités dans le glossaire (p. 121).

L'alimentation la plus facilement disponible, déballable, préparable, réchauffable, consommable immédiatement, comporte souvent des doses insensées de colorants, d'adjuvants, d'exhausteurs de goût, de glutamates et d'autres fantaisies qui sont tous sur le fil de rasoir question nocivité. Ingurgités les uns après les autres ou en même temps, ce sont eux qui rendent nos enfants zinzins !

« non, le mien va bien ! ». Autant prévenir que guérir : réformez l'assiette de toute la fratrie.

Même si l'idée vous emballa, gardez-vous des révolutions à 180°. Si vous voulez tenir dans la durée et que tout se passe bien pour tout le monde, parents et enfants, procédez par paliers. Allez-y mollo. Identifiez vos mauvaises habitudes, contournez-les petit à petit, substituez-leur en douceur d'autres réflexes bien plus salutaires... Ainsi, pas à pas, vous ancrerez un autre mode de fonctionnement en cuisine et à table.

« Instantané », « déshydraté », « surgelé », « prêt à cuire », « précuit », « tout prêt », « vite fait », « y'a plus qu'à »... L'industrie alimentaire nous bombarde de fausses bonnes idées sensées améliorer notre quotidien... Nous sommes de plus en plus nombreux à ne plus savoir préparer un vrai repas tout simple. Râper une carotte, faire sa vinaigrette, éplucher ses patates deviennent des tâches insurmontables. Oui, c'est vrai, ça prend un peu de temps. Mais gérer le marmot qui fait des crises tous les soirs, l'enduire en permanence de crème pour apaiser son eczéma, courir chez le médecin et chez le pharmacien, être réveillé trois fois par nuit... ? Si les 15 à 20 minutes passées en cuisine ramenaient la paix et la sérénité dans toute la maisonnée, ça ne vaudrait pas la peine de prendre ce petit bout de temps ?

Ce n'est ni un rêve, ni un objectif insurmontable : il suffit de retrouver le sens de la simplicité, les gestes de base, les réflexes de santé. Bref le bon sens au quotidien, que nous avons enfoui au fond de nous. Cherchez bien, il n'est pas loin !

Pour nourrir un mangeur fragile, il faut en partie réaliser vous-même à la maison ces aliments dont vous avez pris l'habitude d'acheter les préparations, si commodes. Ah ! je vous entends d'ici : vous, vous n'avez pas le temps de cuisiner. Ou alors, vous ne savez pas. Eh bien rassurez-vous,

j'ai pensé aux non-cuisiniers fâchés avec les casseroles et qui ne disposent ni du temps ni de la patience des cordons bleus qui, eux, passent des heures en cuisine.

Excellente nouvelle, il y a dans ce livre plein d'outils, de trucs et d'astuces pour frichtouiller rapidos, à la bonne franquette et sans se prendre la tête, de délicieuses petites choses à base d'aliments frais. Emporté par vos premiers succès, vous prendrez goût à faire avec amour des plats pour vos petits. De leur côté, donnant-donnant, ils signeront l'armistice et renonceront au côté Hulk de leur riche personnalité. Vous allez tous aimer ça !

Autre bonne nouvelle, l'assiette *Mes Nerfs en Paix* que je vous recommande n'est pas éloignée des goûts classiques des enfants : oui il y aura des chicken dips, des frites, du pain de viande, des hamburgers au ketchup... Seule la qualité des ingrédients change. Je dirais même aux parents trop bien informés en alternutrition qu'ils devront dépasser un choc culturel en lisant mes propositions. Les tartes aux légumes, les salades variées, la potée de lentilles ne sont pas encore dans le *Top-Ten* de ces enfants-là. Cela viendra peut-être, plus tard. Mais s'ils sont plutôt « spaghetti-jambon-fromage ou hamburger », en attendant le « pizza-lasagne » de l'ado de base, pourquoi ne pas jouer avec ces paramètres-là ?

L'enfer étant pavé de bonnes intentions, figurez-vous même qu'en appliquant le fameux régime méditerranéen, celui des Crétois, ou de la doctoresse Kousmine, le risque est grand que les plats s'avèrent riches en aliments que l'enfant nerveux peine à métaboliser correctement ici et maintenant. Trop de végétaux, trop de

fibres, trop peu de graisses saturées, trop de salicylates, entre autres... Non, la problématique des enfants surexcités n'est pas la même, au niveau alimentaire, que celle des mangeurs qui ont besoin de drainage, de détox' et d'autres programmes d'alternutrition actuelle (« vivante », hypotoxique, etc.). Mes camarades alternutritionnistes se scandaliseront par exemple de ce que j'autorise ici le recours au micro-onde.

Mais si c'est le prix à payer pour démarrer un programme exempt d'additifs, 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 rendre le chemin moins escarpé à ceux qui n'ont pas l'habitude de cuisiner, mais qui voudraient pourtant retrouver des enfants sereins.

Ma posture est pragmatique à l'Américaine. Pas plus que dans les autres topos, ce livre ne propose de solution miracle. Je continue à suivre avec exigence mon option principale : la preuve est dans le goût du gâteau (traduction de l'expression anglaise : *the proof is in the pudding*). Autrement dit, testez, vous verrez si c'est efficace. Je me refuse à propager des pratiques si, sur le terrain, les jolis mots des discoureurs ne sont pas suivis d'effets, comme l'hypothèse du sucre comme seul poison des hyperactifs. Testez en douceur ! Nous sommes tous différents. Je vous donne ici une plate-forme alimentaire et environnementale de départ pour les canaris de la modernité (la phase 1). Vous l'adapterez petit à petit à votre biotope familial personnel (la phase 2).

Ce livre-ci est écrit pour les tout-novices en cuisine, mais si vous n'avez jamais cuisiné, il vous faudra revoir les bases minimales (cuire un oeuf, un steak ou des pommes de terre, réaliser une vinaigrette maison, etc.) dans le premier tome de la collection Jules : *Je débute en cuisine nature*.



Les principes du programme *Mes nerfs en paix* sont exposés en détails dans le topo compagnon de ce livre : *Canaris de la modernité*, même auteur. La phase 1 de ce programme, illustrée en recettes dans les pages qui suivent, est un test pour évaluer si votre rejeton est bien un canari. Pendant quinze jours, l'assiette doit être exempte de certains additifs (p. 18) et de salicylates (p. 25); elle doit être allégée en amines (p. 36). La phase 2 n'est entamée que si la phase 1 a été probante. Elle est bien plus souple : après que les réactivités principales se sont calmées, vous pourrez enfin tester individuellement, pas à pas, les aliments qui étaient bannis en phase 1 et auquel le petit ne serait pas réactif.

CE N'EST PAS FACILE DE CHANGER NOTRE PLAN ALIMENTAIRE...

— *Je ne demanderais qu'à changer nos habitudes alimentaires, me dites-vous, surtout si je peux ainsi calmer le petit dernier, mais chez moi ils n'aiment que les spaghettis jambon-beurre, le poulet avec frites et mayonnaise, le hachis parmentier, la purée en flocons au jambon.*

Eh bien, figurez-vous qu'il ne faut pas les en priver. Il suffit de les leur présenter sous une forme exempte de certains réactogènes* comme je le suggère dans ce tome-ci.

“ Les gestes de base, qui sont résumés en vidéos courtissimes (liste sur le site www.cuisinenature.com/enfants), sont signalés par le logo ci-contre.



Les plats susmentionnés sont presque devenus un rite dans certaines familles. Ils ne sont pas toxiques en soi, mais ils sont parfois présentés tous les jours, ce qui lasse un peu l'organisme et ne garantit pas la variété qui prévient toute réactivité. Outre qu'ils sont bourratifs sans être nourrissants, ils sont souvent préparés à base d'aliments potentiellement riches en résidus ou additifs qui font surréagir les petits canaris.

CHANGER PETIT À PETIT

Dans un premier temps de transition, *Mes Nerfs en Paix* (p. 9) revient à ...

REPLACER...	PAR...
les conserves ou les légumes manufacturés	des légumes frais, fraîchement taillés ou achetés sous forme de légumes prélavés et prédécoupés (en sachets) ou sous forme de surgelés (sans sauce)
les plats préparés en général	un assemblage maison à partir d'aliments préparés mais reconnaissables (rosbif précuit de chez le traiteur, par exemple, servi avec des légumes surgelés précuits mais sans sauce) ou par des plats maison, rapides à réaliser selon les recettes de ce livre, en suivant le planning du Jules pressé, par exemple (p. 39)
les mayonnaises et les sauces en pot	les mêmes sauces en bio ou en version maison (p. 113), réalisées avec des graisses respectant les normes « canaris » (p. 29)
les margarines tout venant	du beurre fermier, du ghee* ou de la graisse de palme* non hydrogénée
les pain blanc, les pâtes blanches	d'autres céréales comme du riz, du quinoa, de l'avoine, etc. garder certains jours le pain et les pâtes pour ne pas frontaliser le conflit, mais les choisir alors à l'épeautre (petit ou grand) et sans additifs à souci (en général : bio)
les yaourts aux fruits et les laits aromatisés	du lait ou du yaourt entier dans lequel vous ajouterez soit une poire pelée, soit une banane mûre

les crèmes caramels, les gâteaux, les biscuits industriels, les pâtes type choco du matin	les mêmes garantis sans les additifs à souci — cela demande une petite recherche en étiquetologie — ou par les mêmes faits maison
les fromages fondus	du fromage frais de type Philadelphia (sans souci, apparemment), par des fromages AOC ou fermiers ou par une tartinade maison à base de fromage frais et d'ajouts savoureux (ail, fines herbes, radis, roquefort, etc.)
les céréales (comme les pétales de maïs soufflés)	des mueslis maison ou par des céréales simples, non soufflées, qu'on sucre chez soi
les boissons sucrées et gazeuses, les nectars de fruits, les jus de fruits même « cent pour cent fruits »	de l'eau (plate ou pétillante), des tisanes <u>sans</u> fruits, de l'eau édulcorée de jus d'ananas en boîte
les bonbons, les sucettes	les mêmes sans colorants ni arômes — ce qui demande un peu d'investigation rayon étiquettes; les équivalents en bio sont souvent riches en fruits (donc en salicylates...). Petit à petit, vous les remplacerez par des desserts maison.

Tout cela sans oublier qu'au plan cosmétique, ménager, médicamenteux, il faut aussi supprimer toutes les sources d'arômes et d'autres molécules posant problème... (tableaux n° 1 et 2 du topo, aussi exposés via le site). Dans les pages suivantes, nous voyons en détail les catégories alimentaires à surveiller pour un enfant atypique.

LES BASES POUR « MES NERFS EN PAIX »

Quels additifs ?

Les premiers principes d'une réforme de l'assiette *Mes Nerfs en Paix* sont simples et efficaces : bannir une série d'additifs — colorants, arômes, butylates, exhausteurs de goûts, phosphates, édulcorants (que je rappellerai sous l'abréviation « CABEPE ») — est le premier geste indispensable. Qu'est-ce que cela signifie dans les faits ? Cela revient à bannir définitivement les sucettes et bonbons en tout genre, les boissons sucrées gazeuses, les plats préparés, les viennoiseries et autres biscuits, bref tout ce qui est aujourd'hui le lot quotidien des enfants modernes et postmodernes.

Quoiqu'on dise dans les cercles d'allergologie classique, ce n'est pas vrai, les additifs ne sont pas du tout anodins pour ces mangeurs fragiles et ces multiallergiques que nous avons appelé les canaris de la modernité et parmi lesquels on retrouve beaucoup d'enfants nerveux. Et non ! pas du tout ! la liste des additifs dits inoffensifs que distribuent les associations de consommateurs ne vaut pas indistinctement pour tous les mangeurs. Certains d'entre eux surréagissent à certains composants des produits industriels d'une manière excessive. Cette réactivité n'est pas un effet de leur imagination. Il suffit de réfléchir trente secondes pour accepter l'idée que tout le monde n'a pas le même organisme et, partant, le même type de réactivité à un additif particulier.

À première vue, la solution serait 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 comme c'est difficile à mettre en œuvre !



Un tel renoncement constitue une véritable révolution pour tout le monde, enfants et parents. Cela peut prendre quelques semaines d'accoutumance, tant pour les parents qui font les courses que pour les enfants, qui – faut-il le

S'inspirant de la pratique du docteur FEINGOLD (États-Unis), les allergologues du Royal Prince Albert Hospital australien (RPAH) ont défini quelques sources d'intolérance catégorielles chez certains enfants — ceux que j'appelle les canaris de la modernité. Le régime a été médiatisé en anglais sous le nom FAILSAFE. Dans mon topo associé, je rappelle l'historique et le travail de ces équipes, dont le travail de terrain, bien réel, a mené à des résultats très probants. Chez ces enfants atypiques, ils pointent en tout premier lieu, avant le gluten, le sucre ou les laitages, certains « poisons » domestiques qui sembleraient anodins au premier abord (médicaments et compléments, cosmétiques, produits ménagers, additifs), mais aussi des composés présents dans les aliments frais et sains : les salicylates (p. 25). Je commente ici les principes de la phase I du programme, la phase de test qui permet de valider si le poupinet est bien sensible à certaines catégories alimentaires.

préciser – détestent en général que l'on révolutionne leurs habitudes de consommateur.

Cela participe du simple bon sens, mais il vaut mieux l'écrire noir sur blanc : c'est difficile ! Il vaut mieux programmer les premiers jours de cette révolution alimentaire pendant la période des congés scolaires. D'abord, cela nous évitera « l'effet des pairs » à l'égard du petit. Ensuite, on pourra surveiller de plus près l'éventuel effet de sevrage, parfois intense, que l'on peut constater chez l'enfant que l'on prive de ses substances d'accoutumance.

Dans cet ouvrage, je compte vous prendre la main pour vous faire découvrir comment optimiser les sources alimentaires sans révolutionner les habitudes de votre petit chou. En quelques semaines, vous viendrez à bout de ces adjuvants, qui vous semblaient incontournables auparavant.

“ D'une manière générale, les enfants sont raisonnables. Ils le sont d'autant plus si on les traite comme tels, en leur expliquant le pourquoi du comment de ce qui, sans cela, leur fera l'effet d'une punition sadique — surtout s'ils voyaient toutes ces petites choses qu'ils ingèrent à longueur de journée comme autant de récompenses et de fétiches pare-angoisses.



Ni soda (clair ou foncé) ni eau gazeuse aromatisée,



ni sirop de fruits (même bio), ni jus de fruits (pomme, orange, etc.),



ni laits d'oléagineuses (achetés ou faits maison),



ni thés d'aucune sorte.

Boissons en phase 1

À mon grand dam d'arrondisseuse d'angles, la catégorie des boissons que je propose pour les canaris est caractérisée par une cascade de « pas-de ». En gros, cela se résume à leur offrir de l'eau, du lait (animal ou de céréales, comme riz, avoine ou épeautre) 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). 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 !

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 pour l'instant, quelle que soit sa couleur (vert, noir ou blanc) et quelle que soit sa réputation de santé.

Les praticiens de l'éviction du lait animal recommandent des laitages végétaux. Parmi ces propositions, le lait de coco, les laits d'oléagineuses et de châtaigne sont à éviter lorsqu'on craint les salicylates, car ils en sont trop riches. La solution lactée de soja proposée par certains conseillers est, entre autres dégâts, un si grand perturbateur des intestins et du pancréas que je préfère l'éviter chez les sujets fragiles.

Pour les adultes, les mêmes raisons justifient qu'on s'abstienne de vin (de tout type). Patience encore un mois ou au pis, un semestre. Par parenthèses, les tisanes de réglisse ou de menthe sont une mauvaise idée pour les canaris qui sont



Proposez de l'eau de distribution ou de l'eau minérale plate ou gazeuse, des tisanes (hormis les tisanes de fruits, de réglisse et de menthe), du lait de riz ou d'autre céréale (épeautre, etc.) et, selon la réactivité de l'enfant, du lait entier, si possible pasteurisé de label Démenter (bio).

en début de transition (richissimes en salicylates), de même que le *Thé des Indiens* ou l'*Hydromel* de mes recettes.

En phase 2, testez les boissons une par une, en commençant par les dernières citées.

Salicylates des fruits - phase 1

Voilà une catégorie simple à résumer : en phase 1, quasi aucun fruit, ni sec ni frais, ni cuit ni cru, ni en compote ni en confiture ni en jus ni en sirop. 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. Les seuls fruits autorisés à la rigueur sont, par jour, une banane mûre ou une poire de saison, mûre, pelée. En phase 2, commencez le test par un peu de jus d'ananas en boîte.



Aucun fruit ni frais,



ni sec,



sauf une poire pelée ou une banane par jour.

LE PLANNING DU JULES PRESSÉ

Le principe d'assemblage en cuisine que j'ai déjà présenté dans *Je débute en cuisine nature* (page 12) est simple : au lieu d'acheter des aliments préparés assemblés par un industriel ou un artisan, préparons nous-mêmes des bases simples une fois par semaine et gardons-les au frais. Il nous suffira alors de les assembler à la minute pour réaliser de délicieux repas. Choisissez un jour fixe pour ces préparations. C'est le « jour P » comme « planning ».

La plupart des familles cuisinent en gros les mêmes cinq à six plats de semaine en semaine. Dès que vous aurez trouvé votre rythme, ce sera un jeu d'enfant de jongler avec vos cinq recettes de base si vous suivez ce planning du Jules pressé.

Grâce au planning du jour P, vous auriez au frais, en plus des bases classiques de pains, biscottes, etc. :

- des œufs durs
- des bases de potages (p. 99)
- des oignons pelés et hachés, conservés sous huile
- des Antipasti de légumes de saison braisés au four
- des salades parées prêtes à être assaisonnées
- du Bouillon maison
- du pain de viande (p. 85) ou des boulettes maison
- des sauces froides, comme une Vinaigrette (p. 75), ou des sauces cuites, comme du coulis de tomate
- longuement cuit dans du bouillon maison (p. 89) ou même du Ketchup maison (p. 106)
- des céréales précuites (riz ou quinoa) ainsi que des légumineuses précuites (pois chiches, lentilles, etc.) pour en faire des dips*
- des légumes et des fruits frais déjà lavés pour être transformés en jus sur le pouce
- et bien sûr les aliments à grignoter tels quels : olives, crudités, avocats et fromages de terroir.

Le planning de *Je débute en cuisine nature* est reproduit sur le site. Vous en trouverez un plus détaillé et plus imagé dans les pages 12 à 15 du livret *Recettes ressourçantes rapides en 15 minutes* que 19 cuisinières pressées partagent en pdf (voir mon site perso www.taty.be). Quelques unes de ces techniques sont partagées en minividéos.



Un petit os à ronger sur le sujet de la cantine. La tentation est d'en faire trop pour le pique-nique de nos petits et d'étaler, en couche épaisse, notre belle créativité ou notre trop bonne conscience. Seulement voilà : les enfants apprécient-ils tous vraiment de se démarquer du groupe par une jolie petite salade, un peu insolite tout de même, face aux indémodables petits pains mous du reste de la communauté scolaire ? En outre, il nous faut être un tant soit pragmatiques, car notre bonne volonté « santé » ne devrait pas susciter une surcharge de travail aux enseignants à midi. Il faut peut-être transiger : après tout, nous ne parlons que de quatre repas sur vingt et un par semaine. Le jeu en vaut-il la chandelle ? Selon les surveillants, les enfants sont si excités et si bavards à midi que, pendant ce laps de temps, il leur faut les aliments les plus faciles à manger.

Dans mes autres tomes, vous trouverez une longue liste d'idées de salades de toutes saisons dans mes autres tomes. Ajoutez l'un ou l'autre élément pour les transformer en casse-croûte : des protéines* animales ou végétales (œufs ou croquettes de lentilles), ou des farineux (du riz, du quinoa, des pommes de terre...). C'est en hiver qu'on manque parfois d'inspiration. Je décline sans gluten et en version hiver deux salades au dernier chapitre : la *Salade au thon et aux œufs* (p. 109) ou la *Salade végétale de quinoa pour un pique-nique* (p. 111). Elles sont deux variantes d'une même base de légumes.

Note de bon sens. Les salades contenant des protéines animales fragiles comme du poisson, du poulet ou de la viande crue devraient dans l'idéal être gardées au réfrigérateur. Faites-vous partie des privilégiés dont l'école met à disposition de chaque classe un frigidaire ? Si ce n'est pas le cas, pas de souci. Ajoutez simplement des viandes cuites.

Collations 10h - 16h30

Comment remplacer les barres chocolatées, les glaces, les gaufres, les chips ou le coca de la collation ? Si vous voulez rester dans la même ambiance sursucriée et sursalée, réalisez cette prouesse d'en trouver des marques répondant aux critères *Mes nerfs en paix*.

C'est si difficile qu'on choisit bio, pour faire simple. Ceci dit, présenter à votre fiston du coca bio — ça existe ! — est une prescription d'échec, car il y manque tout ce que le petit y recherche (l'hyperacidité, le choc des additifs).

Je préfère me poser la question de la justesse de la collation. Pourquoi manger si souvent, si ce n'est une assuétude aux sucres ou au sel ? Ou un signe de carences en neuromédiateurs ? Ou la conséquence du fait que le repas précédent a été bâclé, mal-nourrissant ?

Si la collation est indispensable, optez pour la version salée/protéinée. Au retour de l'école, affamé, le petit sera enchanté de recevoir un bol de délicieux potage avec une bonne tartine beurrée. S'il reste à l'école et accepte de se démarquer de ses camarades, que dites-vous de mettre dans son cartable l'équivalent du pique-nique de midi, en quantité restreinte ? Nous nous sommes habitués à penser « sucré » pour les collations. C'est une erreur au plan nutritionnel, surtout pour un enfant fragile. Mais les petits y sont si habitués que j'ai prévu quelques recettes faciles de collations sucrées sans additifs pour les débutants de douceurs : *Flan (œufs au lait)*, *Gaufrettes à la cannelle*, *Gaufres de Bruxelles*, *Gaufres de Liège*, *Langues de chat*, *Madeleines* ou *Quatre-quart*, *Muffins*, *Sablés*, *Speculoos (sans œufs)*.

Ces recettes sont résumées dans la partie ad hoc de *Canaris de la modernité* (pages 110 et suivantes de l'édition 2014) et dans le livret reprenant toutes mes recettes (à télécharger du site, pour tablette, PC/Mac ou liseuse). Vous ne cuisinez pas encore avec aisance et les résumés ne suffisent pas ? Dans *Desserts Ressourçants en Famille*, je décline en version ressourçante et sans additif toute la gamme de base des desserts de nos contrées. Les recettes y sont clairement exposées pour des débutants.

Si les desserts ne sont pas triquotidiens, s'ils sont confectionnés à base d'aliments autorisés dans le programme, s'ils sont consommés en fin d'un repas complet, ils ne sont pas le démon qu'on dénonce généralement (sauf pour les colopathes/dysbiotiques et les hypoglycémiques).

C'est pour m'aligner sur la diététique classique que je cite ici les cas de collations. Elles sont nécessaires lorsque le repas précédent a été bâclé ou sauté. Le besoin d'une collation d'après-midi est souvent le signe qu'il faudrait manger le repas du soir plus tôt : à dix-sept heures, l'heure du dîner habituel aux Pays-Bas.

FROMAGES ET ŒUFS

Dans la gamme des recettes comprenant des œufs, la recette de la *Salade russe à la vapeur* (p. 47) illustre la vanité de vouloir servir des légumes en conserve alors que, frais, ils cuisent en deux temps trois mouvements si on les cuit à la vapeur douce. Cette salade froide réunit œufs durs, carottes, petits pois, pommes de terre et haricots verts. Elle est devenue synonyme de cantine et de tristes légumes dévitalisés. Cela pourrait pourtant être un enchantement. Les légumes sont ici cuits à la vapeur. On ajoute à la salade froide des filets d'anchois et des câpres si les enfants les apprécient. On sert avec une *Mayonnaise* de toute première qualité (p. 113) ou on assaisonne d'un simple filet d'huile de qualité et de jus de citron frais. C'est la première recette à essayer pour un débutant-de-la-vapeur. Les papas seuls ou en roue libre, auxquels je dédie avec tendresse toute la collection pour les Jules Pressés, pourront faire varier à l'infini cette recette dès qu'ils maîtriseront les bases de la cuisson vapeur.

Une autre recette facile du Jules Pressé serait de cuire à la vapeur des *Œufs Mollets* avec une *Purée de pommes de terre et de carottes* (p. 52). Eh oui, rien ne vaut la purée pour s'avancer masqué dans votre mission éducateur de papilles, qui souhaite habituer la famille à certains légumes ou à des arômes différents. Cuisez des pommes de terre, des légumes et des œufs ensemble dans le cuit-vapeur. Moulinez les légumes aux goûts nouveaux et ajoutez-les à la purée pommes de terre. En quelques instants de préparation et de cuisson voilà un repas complet, équilibré, sain et vivant. Le goût dépendra de la qualité des ingrédients.

Nous commençons par les carottes parce que c'est un des légumes favoris des enfants — tu m'étonnes, sucrées comme elles sont ! Vous arriverez vite à faire accepter d'autres légumes, comme des poireaux, des bettes, etc.



SALADE RUSSE À LA VAPEUR
(P. 47)

PURÉE DE POMMES DE TERRE
ET DE CAROTTES (P. 52)

QUINOA, HARICOTS VERTS ET
ŒUFS BROUILLÉS (P. 57)

SOUFFLÉ AUX CAROTTES
(P. 62)

C'est grâce aux jeux comme le *Kim du Nez* (p. 61) ou le *Kim du Goût* (p. 80) qu'on obtiendra peut-être des petits ce qu'on attend d'eux : qu'ils veuillent bien expérimenter de nouvelles saveurs.

La recette de *Quinoa, haricots verts et œufs brouillés* (p. 57) est un autre repas complet hyperrapide, grâce à la vapeur douce : pendant que s'attendrissent de délicieux petits grains ressemblant à s'y méprendre à de petites pâtes, mais qui ne contiennent pas de gluten (le quinoa), des haricots cuisent dans le cuit-vapeur. Vous frichtouillerez simultanément des œufs brouillés à la poêle. Le tout doit vous prendre dix minutes de cuisson à tout casser, sans compter le temps de préparation, qui dépend de votre grade en cuisine et de vos fournitures. Pour une recette rapide, j'ai choisi ici de cuisiner des haricots surgelés. Et voilà ! Pas besoin de temps ni de tour de main culinaire pour présenter des plats exquis... même les jours de presse.

Les jours de fête et de grand élan cuisinier, les œufs et des carottes seront transformés en *Soufflé* (p. 62). C'est une extension du flan de légumes dont la recette détaillée est dans *Cuisine nature... à toute vapeur*. Pour un flan, des restes de légumes (de la veille) sont mixés avec des œufs entiers et un peu de liquide (bouillon ou lait), puis ils sont cuits en ramequins, au four ou à la vapeur douce. Ajoutez à cette recette de base les blancs d'œufs battus en neige et cuisez au four : c'est parti pour un moelleux succès de soufflé. On pourrait aussi y incorporer une sauce *Béchamel* pour des légumes moins riches en amidon (pour un soufflé aux épinards, par exemple).

Remarque de bon sens : chez certains enfants nerveux ou atypiques, à certains stades de leur progression, les œufs et les laitages de ce chapitre sont déconseillés par le thérapeute. Cette éviction n'est que momentanée, le temps de rétablir l'équilibre et de calmer les réactivités possibles. Dès que le calme est revenu, vous reprendrez en alternance ces excellents produits.

Les quantités sont prévues pour 2 adultes et 2 enfants.

En fin de livre (p. 118), vous trouverez des idées d'autres recettes à base de fromage ou d'œufs.

Les vignettes des commentaires



équilibre



astuce



nutrition



conseils d'achat



passionné

SALADE RUSSE À LA VAPEUR



Dans cette première recette, j'ai pris le temps de détailler la technique vapeur qui sera utilisée dans le reste du livre.

Décongelez les haricots verts et les petits pois (huit heures auparavant au moins).

Vous avez oublié de les décongeler ? Pas de souci. Nul besoin de les passer au micro-ondes. Cuisez-les tout congelés, mais plus longtemps que prévu (de 5 à 10 minutes selon le légume). Vérifiez la cuisson des légumes en piquant de la pointe d'un couteau acéré.

Pelez les **pommes de terre**. Coupez-les en dés. Taillez les **carottes** en rondelles. Ciselez la **ciboulette** si vous avez la chance que vos enfants l'apprécient.


1. T-15'. Versez dans le fond du cuit-vapeur de l'eau que vous faites chauffer, à couvert⁺. Le moins possible : moins vous disposerez d'eau, plus vous dégagerez de vapeur et plus vite vous cuirez les plats. Disposez les dés de pommes de terre et les rondelles de carottes dans le cuit-vapeur. Couvrez et laissez cuire 5 minutes.

2. T-10'. Ajoutez dans le cuit-vapeur les œufs dans leur coquille. Couvrez à nouveau et comptez 5 minutes supplémentaires.

3. T-5'. Ajoutez les haricots verts et les petits pois. Couvrez, laissez cuire.

INGRÉDIENTS

- 200 g de pommes de terre
- 200 g de carottes
- 200 g de haricots verts surgelés
- 200 g de petits pois surgelés
- 6 œufs
- 6 filets d'anchois
- mayonnaise (p. 113)
si vous l'achetez en bocal, elle doit être bio
- 2 cuill. s. de câpres
- facultatif : 2 cuill. s. de ciboulette

gestes vapeur en vidéo 

TIMING

prépa : 10 minutes
cuisson : 15 minutes

MATÉRIEL

cuit-vapeur^{*}



Ciseler des herbes aromatiques.



écumoire

4. T0. Retirez les œufs à l'aide d'une écumoire*. Déposez-les dans un bol d'eau très froide pour arrêter la cuisson et faciliter l'écalage.

Sur les assiettes, disposez joliment les légumes cuits ainsi que les œufs, les câpres, les anchois et la mayonnaise.



Cette *Salade Russe* est un plat complet, réunissant les trois grandes catégories de nutriments familières aux initiés de la diététique : des glucides* lents (les pommes de terre et les légumes), des protéides* de qualité (les œufs, les anchois) et des lipides* (l'huile de la mayonnaise, les matières grasses des œufs) — ainsi que leurs sous-catégories de vitamines, de minéraux et de cofacteurs. Toutes les qualités nécessaires pour être un plat de roi sur le plan de la nutrition sont réunies.

Ce plat est-il pour autant équilibré pour tous les mangeurs, enfants nerveux ou canaris compris ? Il le sera à condition que :

- la mayonnaise soit réalisée à base d'huiles sans ajout d'antioxydant BHA/BHT, ce qui nous amènera à choisir du bio;
- et, en phase 1, sans salicylate (p. 29);
- que les légumes de base soient achetés frais ou surgelés, et non sous forme préparée en sauce ou en conserve.



Commencez vos premières expériences avec un investissement minimal (moins de 10 €) : une marguerite. Cette petite grille à pied en métal qui s'ouvre comme une fleur, plus ou moins en fonction de la dimension de la casserole où elle est placée. Elle permet de surélever les aliments par rapport à un petit fond d'eau.



de gauche à droite :
marguerite, cuit-vapeur à feu, cuit-vapeur électrique, panier bambou

La vapeur douce



La technique de la cuisson à la vapeur douce est l'une des premières que le néophyte peut et doit maîtriser, d'abord parce que c'est facile, même si c'est nouveau, et ensuite, parce qu'on a là une porte d'entrée pour pratiquer aisément le programme *Mes Nerfs en Paix*. Aucun tour de main particulier n'est requis. Il suffit de se concentrer un chouïa pendant les dix minutes de préparation du repas. Cette recette de *Salade Russe* vous tiendra lieu de recette-phare pendant les premières semaines d'apprentissage, délai après lequel, plus confiants, vous varierez en fonction des légumes du jour.

Principe de la vapeur douce. Dès que l'eau bout dans le fond du cuit-vapeur, déposez successivement dans le panier perforé les aliments dans l'ordre décroissant de durée de cuisson. Dans les recettes, j'indique les durées de cuisson pour un cuit-vapeur à feu. Adaptez-les à votre matériel (elles peuvent être plus longues à la marguerite ou au vapo-cuiseur électrique) ainsi qu'à l'origine des légumes. Les haricots verts frais cueillis du jardin cuisent très vite, les surgelés exigent dix minutes et les haricots frais du Kenya, lourds de quelques heures d'avion et/ou de chambre frigorifique, demandent parfois vingt minutes.

POISSON, VIANDE, VOLAILLE

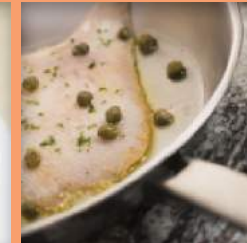
Dans le cadre d'un livre de recettes pour néophytes — pressés qui plus est — j'ai simplifié au possible la recette du *Waterzooi de Poisson* (p. 71). Cette recette donnera au cuisinier débutant l'impression de faire un premier pas en gastronomie. Ma recette ne demande aucun tour de main, contrairement à ce que m'a fait croire ma voisine pendant des années, coupant l'herbe sous le pied de mes bonnes intentions gastronomiques (« ah, mon waterzooi... » fanfaronnait-elle). Ma procédure pour ce plat traditionnel belge : un bouillon de poisson est réchauffé avec des aromates pendant que cuisent à la vapeur douce le poisson et les légumes émincés⁺ — dans ce cas-ci : pommes de terre et carottes (ne quittons pas notre duo gagnant du premier chapitre), oignons blancs et pois gourmands. Le tout est mélangé dans le bouillon, puis lié par un jaune d'œuf. C'est une recette simplissime : il suffit de suivre les indications et de vérifier de temps en temps la cuisson.

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. 73). 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 cette recette. Votre vie changera dès que vous aurez réalisé combien c'est fastoche de déposer tout simplement dans le cuit-vapeur ce délicieux poisson, annoncé « sans arête » — joie des enfants ! — en compagnie d'un bol de beurre qui fondra rapidement pour vous fournir une sauce-minute. La recette s'adapte à tout poisson de saison. Bien sûr, plus tard, enhardi par ces premiers succès, vous pourriez oser une sauce plus raffinée pour accompagner ce poisson, comme la *Sauce hollandaise Express*, dont vous trouverez la version grand-débutant dans *Je débute en cuisine nature* (ou sur le site).

Les *Tomates et Crevettes Grises* (p. 75) sont un plat typique belge de fin d'été, facile à confectionner à la maison avec des produits d'une telle qualité que vous égalerez les plus grands restaurants : des tomates évidées, remplies d'une farce



WATERZOOI DE POISSON
(p. 71)



RAIE AU BEURRE CLAIR
(p. 73)



TOMATES ET CREVETTES
GRISES (p. 75)

de crevettes grises et de mayonnaise (ou de vinaigrette), sont servies sur un lit de laitue et accompagnées de quelques frites bien croustillantes. Les crevettes grises de la Mer du Nord étant chères, ce sera un plat de fête.

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. Cela ravira les amateurs omnivores qui ont été persuadés par certains auteurs que l'on ne peut pas 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. 77) sous la robe de petits pains gonflés, de laitue et de... *Mayonnaise* ou de *Ketchup* — faits maison, tous les deux, bien sûr, rajouté-je dans mes rêves éveillés. Lorsque les goûts se seront un peu rapprochés de la nourriture vraie, 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, vous le transformerez un petit peu et vous l'accompagnerez, au lieu de mayonnaise, d'une *Sauce Raita au yaourt*.

Dans la gamme des classiques que l'on travaille en qualité et frais, le *Hachis Parmentier* (p. 83) est un traditionnel de la cuisine familiale « de récup », tout comme le *Pain de Viande* ou les *Tagliatelle al Ragu*. Un parmentier — aussi appelé « philosophe » — comprend des couches de pommes de terre, qui sont souvent des restes écrasés en purée, et de la viande hachée cuite (aussi des restes, en général). Le tout est classiquement réchauffé au four. Le hachis parmentier est une plate-forme de créativité pour les recycleurs ménagers. À partir de cette recette, vous déclinerez bientôt avec des restes de quinoa, par exemple.

Pour un *Pain de viande* (p. 85), malaxez de la viande hachée, un petit oignon, de la mie de pain avec des œufs. Cuisez au four ou à la vapeur douce. Dans une variante plus créative, vous ajouteriez au mélange des pommes, des raisins secs, parfois des zestes de citron et des champignons, histoire d'éveiller ainsi d'autres pistes du goût chez les enfants. Les enfants cuisineront peut-être avec vous. Ils prendront plaisir à malaxer ce hachis en boulettes. Laissez-les manger avec les doigts, ils s'imagineront transportés comme par magie dans leur pseudo-resto favori.

En Italie, le sugo classique est une sauce à base de tomates. Si vous y ajoutez de la viande sous forme de hachis ou de petits dés (même volume que les tomates), c'est dans notre terminologie du Nord une bolognaise. Dans certaines régions, ce même ragù de viande ne contient presque pas de tomates, c'est la version que j'ai choisie pour les petits pioupioux : *Tagliatelle al Ragu* (p. 89). J'ai décliné la recette sans porc pour les mangeurs qui seraient en outre encore fragilisés face aux amines⁷.

Poulet Rôti (p. 92) : un plat qu'il ne faut plus présenter, garant de grand succès auprès des enfants. La seule contrainte : disposer d'un four.

Après le hamburger, on continue dans la gamme « restau-rapide », toujours en mieux : des *Dés de poulet panés aux épices* (p. 94). Des morceaux de volaille marinés sont panés, frits puis trempés dans des sauces onctueuses — des fois que ce ne serait pas assez gras. J'ai francisé l'intitulé des *Chicken Dips* ou *Nuggets*, plats qui permettraient aux enfants de retrouver leurs goûts favoris, mais dans un cadre de qualité. Le poulet pané n'est certes 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. Plus avant, on trouvera des idées d'autres recettes à base de poissons (p. 117), de viandes ou de volailles (p. 91).



HAMBURGER MAISON
(p. 77)



HACHIS PARMENTIER
(p. 83)



PAIN DE VIANDE (p. 85)



POULET RÔTI (p. 92)



TAGLIATELLE AL RAGU
(p. 89)



DÉS DE POULET PANÉS AUX
ÉPICES (p. 94)

DÉS DE POULET PANÉS AUX ÉPICES



INGRÉDIENTS

- 600 g de poitrine de poulet désossée

MARINADE

- 3 cuill. s. de yaourt
- 1 cuill. s. de cumin en poudre
- 1 cuill. s. de gingembre en poudre

- 1 cuill. c. de sel marin

PANURE

- ¼ verre de farine de riz
- 2 blancs d'œufs
- ¼ de verre de chapelure (Pain des Fleurs mouliné pour une variante sans gluten)
- 1 cuill. s. de cumin en poudre
- 1 cuill. s. de gingembre en poudre

FRITURE

- beurre clarifié ou graisse de palme non hydrogénée, à gogo ! De quoi faire 2 cm de friture dans la poêle

TIMING

prépa : 4 h de marinade + 10 minutes
cuisson : 15 minutes

MATÉRIEL

papier ménager

J-1. Taillez le blanc de **poulet** en gros dés de 2 cm de côté. Fouettez le cumin, le gingembre et le sel dans le **yaourt**. Frottez de ce mélange les dés de poulet. Laissez mariner 4 heures au frais.

Préparez le matériel pour **paner** : une assiette de farine, une assiette de blancs d'œufs battus à la fourchette, une assiette de chapelure dans laquelle vous mélangez les épices (ici cumin et gingembre).

1. Frottez d'un papier ménager les morceaux de poulet pour les débarrasser de l'excès de yaourt. Trempez-les successivement dans :

- la farine (tapotez pour qu'ils soient bien couverts),
- dans les œufs
- puis dans la chapelure.

Panez-les en n'utilisant qu'une seule main, afin de garder l'autre main propre. Vous comprendrez pourquoi en le faisant.

2. Dans une large poêle à feu MOYEN, faites chauffer ce qu'il faut de matière grasse – plutôt plus que moins, car la panure en absorbe de grandes quantités. Il se peut que vous deviez en rajouter en cours de cuisson. Déposez les dés de poulet un par un. Laissez dorer pendant 3 minutes. Égouttez l'excès de graisse sur un papier ménager.

Option four. Déposez les nuggets sur du papier sulfurisé. Laissez cuire 30 minutes à four chaud (180°C, thermostat n° 6). Le résultat est nettement plus sec que la version poêlée.*

Servez avec un quartier de citron et des crudités, ainsi qu'une Mayonnaise maison (p. 113) ou bio, ou encore un Ketchup maison (p. 106).



Cette recette peut être grandement simplifiée si vous ne faites pas mariner pour attendrir : passez des lamelles de blanc de poulet dans de la farine, des œufs, de la panure épicée et faites frire. Sans mariner pour attendrir, il est illusoire de vouloir atteindre le moelleux des *chicken nuggets* originaux proposés dans les fast-foods de masse. Lorsqu'ils utilisent encore du vrai poulet, les transformateurs industriels ont le droit d'utiliser entre autres des enzymes pour attendrir les chairs. Un poulet fermier, si savoureux, a le petit défaut d'être parfois un peu ferme, précisément.

Je propose aussi d'ajouter du cumin et du gingembre dans la chapelure, pour relever le goût. Ces épices produiront le même effet que le glutamate de sodium que l'on retrouve désormais dans la plupart des sachets de panure pour son pouvoir de « leurre » gustatif.

Les épices douces — le curry ne doit pas être mordant ; il existe des currys doux — s'avèrent de grands calmants propres à remédier un équilibre hormonal défaillant, ce qui est une des faiblesses caractéristiques des enfants atypiques. Ne nous en privons pas sur la foi de ce que les épices sont trop riches en salicylates, car on en utilise quelques grammes seulement à chaque plat. Rappelons que cette réactivité n'agit pas au microgramme près, elle est fonction des doses accumulées. Or, il y a infiniment plus de salicylates* dans un fruit frais, du miel ou de la graisse coco.

ON SE VÉGÉTALISE

Commençons ce chapitre par un potage maison, avec une recette formidable de rapidité pour intégrer des légumes en souplesse et en harmonie familiale : la *Soupe vichyssoise* (p. 99), qui se réalise en un clin d'œil. 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. Une seule recette de potages dans ce tome, vu que le principe est simplissime. Les autres recettes de potages sont résumées dans le livret gratuit, à télécharger du site indiqué en bas de page de gauche. Voyez aussi la liste (p. 114).

Dans la gamme végétale, on a déjà découvert comment cuire des légumes à la vapeur douce (p. 47) ou comment transformer des restes en soufflé (p. 62). Au chapitre des végétaux, aucun enfant n'oubliera de vous citer les bonnes vieilles patates. Les meilleures Frites maison (p. 102) se font à base de pommes de terre de variété Bintje ou Charlotte. On les cuit en deux temps, à vingt minutes d'intervalle, idéalement en les refroidissant entre-temps.

De fil en aiguille, les frites appellent à s'essayer à la fabrication d'un *Ketchup Maison* (p. 106). Cette sauce tomatée sucrée, facile (mais longue) à réaliser, que l'on garde en placard de longs mois, est l'avatar du ketchup commercial tant aimé de nos zenfants et zadolescents chéris. Dans certains ménages, les petits n'acceptent le poisson qu'accompagné de cette petite demoiselle. Quand les papilles du petiot seront prêtes à s'y essayer, ce mélange de sucré-salé-piquant se mariera aussi avec une *Croquette Végétarienne*.

La procédure du *Ketchup* ? Faisons réduire longtemps un coulis de tomates avec des oignons, du poivre, des piments, du clou de girofle, du



SOUPE VICHYSOISE (p. 99)



FRITES MAISON (p. 102)

curry, beaucoup de vinaigre et beaucoup de sucre. Je dois à Hélène cette version simplifiée de mon ancienne Sauce Satan (qui était bien plus pimentée, à l'intention des adultes). Merci, Hélène !

Je proposerai deux salades de pique-nique pour les enfants qui sont déjà acclimatés à des dînettes plus végétales que la moyenne. À nouveau, je les ai conçues comme un tremplin pour votre créativité. Dès que vous maîtrisez au moins deux recettes de salades, vous composerez vos propres mélanges familiaux en un coup de cuiller à pot. La *Salade au thon et aux œufs* (p. 109) est une salade de crudités, dans de belles couleurs chaudes : un ensemble de légumes de saison (ici : des carottes, du concombre de la laitue en lanières), d'un peu de thon, d'œufs durs et de câpres est garni d'un peu de riz cuit pour composer un pique-nique complet. Le tout sera agrémenté d'une *Vinaigrette*. Le côté sucré de cette salade composée plaît aux petits. Une variante d'été, à la Tunisienne, prévoit des poivrons et des tomates crus en tout petit dés, à l'intention des mangeurs de type canari qui se seraient découverts tolérants à cette catégorie de salicylates*.

Comment composer une salade végétarienne équilibrée en un tournemain ? Découvrez la *Salade végé de quinoa pour pique-nique* (p. 111). Une poignée de céréales cuites, quelques cuillerées de légumineuses cuites, des légumes cuits et crus sont nappées d'un peu d'huile et de citron. Les céréales (ici le quinoa) et les légumineuses (ici les pois chiches en toute petite quantité) sont cuits une fois par semaine et gardés au réfrigérateur ou au congélateur, selon le principe d'assemblage en cuisine nature (p. 39). Voilà qui se prépare en cinq sec le matin, avant le départ.



KETCHUP MAISON (p. 106)



SALADE DE PIQUE-NIQUE AU THON ET AUX ŒUFS (p. 109)



SALADE VÉGÉ DE QUINOA POUR PIQUE-NIQUE (p. 111)

Cette sauce est aussi très sucrée. Ce n'est pas pour autant qu'il faut y voir un poison pour les enfants atypiques, car ils ne sont pas tous hypoglycémiques⁷ au principal. Souvent, ils le sont par une forme d'intoxication aux salicylates.

Conserves longues



« *Il n'y a pas plus beau qu'un paresseux qui travaille* ». Les jours de grandes envolées alchimistes et de bonnes affaires au marché, je vous propose d'organiser des ateliers *Ratatouille*, *Chutney*, *Ketchup*, *Pesto*, etc. en famille ou entre amis. Voilà quelques heures d'intimité et de confidences dans le rire partagé, heures qui vous feront gagner bien du temps, les jours de presse.

Le ketchup original



Les ingrédients classiques du ketchup commercial : des tomates, du vinaigre, du sucre ou du sirop de glucose, du sel, des extraits d'épices et de plantes aromatiques (synonyme d'arômes), des épices et de petites choses qui ne doivent pas légalement être indiquées sur le flacon. Certaines marques industrielles annoncent des versions sans conservateur, sans épaississant ajouté, sans colorant artificiel. M'étonnerait beaucoup qu'il ne s'agisse pas d'une simple entourloupe sémantique.

Initialement, le ketchup était une forme de sauce de poisson indonésienne, fermentée. Des marins hollandais et anglais en ont ramené une version adaptée aux champignons, aux noix, aux anchois. La version tomatée a été inventée aux États-Unis. Le goût acide de la fermentation naturelle a été remplacé par du vinaigre. Les effets bénéfiques des lactofermentations initiales ne sont donc pas au rendez-vous.



Photo C. Plette, coach en alimentation
www.catherine-piette.be

SALADE AU THON ET AUX ŒUFS

INGRÉDIENTS

- 150 g de thon cuit (restes de la veille au maximum; ou thon en boîte)
- 2 œufs durs cuits la veille
- un oignon doux (rouge d'Espagne)
- une cuill. s. de câpres
- quelques cuill. s. de riz cuit
- 8 cuill. s. d'huile⁸ ou de Vinaigrette maison
- 4 carottes
- 1 chou-rave

TIMING

prépa : 10 minutes
pas de cuisson, si l'on s'organise avec des restes,
10 minutes pour les œufs durs la veille

MATÉRIEL

râpe⁹ multifonction

H-4. Pelez et hachez l'**oignon**. Faites-le mariner quelques heures dans un fond d'huile, pour l'adoucir encore plus. Émiettez le **thon**. Écalez les **œufs**. Coupez-les en quartiers. Pelez les **carottes** et le **chou-rave**. Râpez-les à la grille moyenne. Conservez-les au frigo sous film ménager s'ils doivent attendre.

Si vous êtes équipé d'un robot ménager ad hoc, râper va très vite. Si vous pratiquez à la grille manuelle, demandez de l'aide en famille...

1. Mélangez les légumes râpés avec l'oignon mariné, les câpres et le riz cuit.
2. Garnissez cette salade avec le thon émietté et les œufs durs en quartiers.

Pour gagner du temps dans l'organisation du pique-nique, « on dirait que » vous auriez cuits les œufs la veille au soir. Cuisez les œufs durs dans une petite casserole remplie d'eau salée vinaigrée. Comptez 8 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.

Nappez d'un peu de Vinaigrette ou de Citronnette⁸. Ou, en version méditerranéenne, versez un filet d'huile et de jus de citron.

GLOSSAIRE

Allergies retardées. Voir « intolérance ».

Amines. Dérivés d'acides aminés (à partir de protéines), qui peuvent poser problème lorsqu'ils sont surconsommés par certains mangeurs, sujets à une forme d'intolérance à l'histamine (souvent chez les « allergiques » ou les migraineux). Voir « Amines » (p. 36).

Beurre. Le terme « beurre » indique ici soit du beurre clarifié maison (aussi appelé « ghee »), réalisé à partir de beurre fermier (de lait cru ou pas), soit de la graisse de palme non hydrogénée en bio. Toutes les autres formes de beurres sont exclues de la phase 1 de *Mes nerfs en paix*.

Blender. Voir illu (p. 53).

Bouillon maison (poule, bœuf, etc.). En cuisine ressourçante, on privilégie le Bouillon maison. Faute de cette base, utilisez du bouillon de légumes en poudre ou en cube. Prohibez les cubes de bouillon de volaille ou de viande. Voir le paragraphe ad hoc (p. 52)

Caséine. Part protéique des laitages, à laquelle les allergiques francs semblent réagir.

Citronnette. Variante au citron de la *Vinaigrette* (p. 75). Privilégiez cette dernière pour les mangeurs sensibles aux phosphates.

Coeliaquie. Se traduit par une intolérance permanente et grave à une protéine de céréale, le gluten, dont le régime pour malades coeliaques propose d'éviter toutes les sources.

Colopathes. Qualifie ici les victimes du syndrome d'intestin irritable, variante de « dysbiose ».

Crème Budwig. Variante hypersaine de petit déjeuner, connu grâce à la mouvance Kousmine. Recette inadaptée aux canaris.

Dips (ou « trempettes »). Crème moulinée, à base de légumes ou de légumineuses, que l'on tartine ou dans laquelle on trempe des crudités (guacamole à base d'avocat, caviar d'aubergine, houmous de pois chiches, etc.)

Dysbiose. Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est perméable, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau et peut être à la source de certaines intolérances. Ce thème fait l'objet du topo *Du Gaz dans les Neurones*.

Dysglycémie. Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » ou glycémie instable. C'est une forme de prédiabète.

Écumoire. Voir illu (p. 48).

Ghee. Voir « beurre ». C'est du beurre clarifié, c'est-à-dire cuit doucement à la poêle pour le débarrasser de sa caséine. Se fait facilement chez soi.

Glucides. Synonyme : hydrates de carbone. Catégorie alimentaire que l'on retrouve au principal dans les légumes et les fruits, le pain et les céréales comme le riz ainsi que dans le chocolat, les friandises et les viennoiseries, les gâteaux et biscuits.

Gluten dur/doux. Les farineux se répartissent en source riches en gluten dur (blé, épeautre, kamut, orge), réputé plus difficile à métaboliser par les personnes fragiles que les farineux à gluten doux (avoine).

Graisse de cuisson. Pour le cas des *canaris de la modernité*, oubliez les catégories classiques de graisses que l'humain devrait absorber : une part de graisses saturées (viande, œufs, fromages, palme), une part de monoinsaturées (huile d'olives, palme à nouveau), une part de polyinsaturées (huile de tournesol ou de colza, etc.). Concentrez-vous sur les graisses stables à la cuisson (à la poêle ou pour les pâtisseries) : du beurre clarifié ou de la graisse de palme non hydrogénée (en bio). Point à la ligne. Dès que le petit sera restructuré, vous peaufinerez votre approche des graisses utiles en ajoutant d'autres variétés.

Huile. En phase 1, les huiles végétales ne peuvent être raffinées. Elles ne peuvent non plus être d'olive, ni de sésame, ni de noix, qu'elles soient VPPF ou pas. Les huiles autorisées sont : colza, tournesol, carthame, en version bio mais NON VPPF (désodorisées, par exemple). Voir para (p. 113).

Hypoglycémie. Voir « dysglycémie ».

Intolérance (alimentaire). Hyperréactivité alimentaire. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit aussi « allergie retardée ». Le sujet fait l'objet du topo *Gloutons de Gluten*.

Lactose. Sucre du lait, qui devrait être digéré par un enzyme particulier dans l'intestin grêle (la lactase), souvent absent chez l'adulte ou chez les enfants fragilisés, ce qui provoque des intolérances alimentaires plutôt que des allergies.

Lipides. Contenus dans les matières grasses au principal. Les sources principales de lipides sont les huiles et le beurre. D'autres aliments contiennent aussi des lipides: les oléagineuses, les fromages, les avocats, les viandes, volailles et poissons gras, etc.

Mandoline. Voir illu ci-contre.

Mixeur-plongeur. Illu (p. 53).

Moulin légumes manuel. Voir illu (p. 53).

Nutriments. Composés nutritifs essentiels, depuis le calcium jusqu'aux protéines en passant par la vitamine C.

Oxalates. Composés présents dans les légumineuses, les oléagineuses, les céréales complètes, le thé, certains légumes comme les épinards. Ils peuvent entraver la remise sur pied s'ils sont consommés en trop grande quantité chez un mangeur sensible.

Palme. La graisse de palme ne mérite pas la mauvaise presse qui lui est faite. Achetée en bio et non hydrogénée, elle n'offre aucun flanc à la critique ni sur le plan écologique ni sur le plan nutritionnel. Voir aussi le paragraphe ad hoc (p. 30).

Passe-vite. Terme belge pour « moulin légumes manuel »

Polyallergique. Ma terminologie propre, pour qualifier des sujets qui, outre qu'ils sont allergiques francs à plusieurs substances (graminées, etc.), sont aussi intolérants ou réactifs à une série d'autres.

Râpe. Voir illu ci-contre.

Réactogènes. Aliments responsables d'intolérances alimentaires, par opposition à « allergènes » pour les allergiques francs.

Salicylates. Composés naturels présents dans des aliments très sains (amandes, thé, miel, vin, etc.). Chez des sujets sensibles, ils entravent les voies de détoxification.

Saturées. Classification désuète des matières grasses. Voir à « graisse de cuisson ».

Vapeur douce. Mode de cuisson en couscoussière (illustrations ci-dessous). On cuit dans une marguerite ou dans des paniers de bambou (solutions de dépannage), dans un cuit-vapeur à feu (l'idéal) ou dans un cuit-vapeur électrique. Voir illu (p. 49) et première recette illustrative (p. 47).

VPPF. Vierge première pression à froid. Se dit des huiles de qualité (olive, sésame, tournesol, carthame, noix, etc.) non raffinées, non chauffées, non mêlées, extraites de la toute première pression des graines. Les puristes veillent à ce que les graines n'aient pas été chauffées au préalable, avant pression. Les huiles VPPF surtout bio sont bien trop riches en anti-inflammatoires (salicylates) et sont interdites pendant la phase 1.



mandoline



râpe multifonction

INDEX

A

additifs (lesquels) 18
agneau 85
agrumes en phase I 26
amines 36
anchois 47

B

bases pour « Mes nerfs en paix » 18
Beurre clair 73
blancs d'œufs en neige 63
blender (illu) 53
bœuf haché; (hamburger) 77
Boissons en phase I 24
bouillon 89, 99
bouillon (lequel + vidéo) 52

C

CABEPE 18
cabillaud; waterzooi 71
cantine 42
carotte 111
carottes 47, 52, 62; 71, 88
casse-croûtes 40
Caviar de pommes de terre 55
céréales complètes (autres recettes) 119
céréales complètes ou non? 60
cerfeuil 71
champignons 85
changer notre plan alimentaire 9
changer petit à petit 16
chapelure 83, 94
chou-rave 109
Citronnette 75
citron (presser); 74
clarifié (beurre) 54

clarifier (œufs) 62
coco en phase I 29
comté 62
conserves longues 108
coriandre 88
crevettes grises 75
croquettes 86
cuiller à glace (illu) 78
cuissons en phase I 38
cuit-vapeur (illu) 49
cumin 94
curry 106

D

Demeter 104

E

Équilibre nutritionnel selon le fastfood de masse 80
écumoire (illu) 48
épices en phase I 26

F

Failsafe 19
farine de riz 94
farineux en phase I 31
Feingold 19
fêta 84
fibres 65
four (plat au) 62
Frites maison 102
Frites surgelées? 104
friture 94
fromage râpé 62, 83
fromages (autres recettes) 115
Fromages en phase I 34
Fromages : poisons ou remèdes ? 64

Fromages (recettes à base de) 45
fruits en phase I 25

G

gingembre 94
Glossaire 121
Goûter, c'est jouer 61
graines germées en phase I 26

H

hachis 85, 89
Hachis Parmentier de restes de Viande 83
hachis (restes) 83
hachoir à viande (illu) 87
Hamburger maison 77
haricots verts 47, 57
Huiles en phase I 29
huiles (marques suggérées) 113

J

jouer 61, 76
jouer (goûter) 72
Jules pressé 39
jus de fruits 21

K

Kenwood 85
ketchup 77
Ketchup maison d'Hélène 106
ketchup original 108
Kim du goût 76
Kim du nez 61

L

laitue 75, 111
légumes en phase I 27

légumes et des fruits cinq fois par jour? 50
légumes secs 110
lentilles 111
livrel 114

M

maïs 111
maîtres-mots 12
mandoline (illu) 123
mange-tout 71
marguerite (illu) 49
matières grasses 30
mayonnaise 29, 47, 77
mayonnaise - recette, résumé 113
Mes nerfs en paix - bases 18
miel en phase I 28
mixeur-plongeur (illu) 53
moisissures 41, 94
mollo sur les fibres 65
moutarde 75
moutarde en grains; 106
mozzarella 84

O

œuf 71, 85
œufs 47, 52, 57, 62, 94, 109; peler (dur) 50
œufs à la vapeur douce 50
œufs (autres recettes) 118
œufs brouillés 45, 46, 57
Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes 45, 52
œufs (recettes à base de) 45
oignon doux 109
oignon rouge 111
oignons 106
oignons blancs 71
Oléagineuses en phase I 28

P

pain 85
Pain des Fleurs 83
Pain de viande 85
Pain du hamburger 79
Pains 31
panais 111
panier bambou (illu) 49
panure 94
parmesan 89
par où aller ensuite ? 114
passata 89
patate douce 111
pâtes 89
persil 75
petits pois 47
phase I 9
planning du Jules pressé 39
poêler dans quel matériel? 82
poireaux 99
pois gourmands 71
poissons (autres recettes) 117
Poissons (recettes à base de) 67
poivre noir 106
poivron 112
pomme acide 85
pommes de terre 47, 52, 99, 102; 71
Porc ou non ? 79
potages (autres recettes) 114
poulet 94
préparer pour la semaine 41
purée de carottes 52
purée de pommes de terre 52
purée (restes) 83

Q

quinoa 57, 111
Quinoa, haricots verts et œufs

brouillés 57

R

ragù 89
Raie au beurre clair 73
raisins secs 85
Raita 88
râpe (illu) 123
réchauffer à la vapeur 74
restes; en Hachis Parmentier 83
RPAH 19

S

Salade russe à la vapeur 47
Salade tunisienne d'été au thon/œufs (enfants) 98, 109
Salade végé de quinoa pour pique-nique 111
sans-gluten 33
Sauce au Beurre clair 73
Sauce Raita 88
Sauces en phase I 31
sauces froides et chaudes 112
sel 56
soja 84
soja & Cie 56
Soufflé aux carottes 62
Soupe vichyssoise 97, 99
steak haché; 77
stériliser 107
sucre; ketchup 106
Sucreries en phase I 38

T

Tagliatelle al ragù 89
thermos (pour yaourt 24h) 88
thon 109
tomates 75, 109; 106

tomates coulis 89
Tomates crevettes et vinaigrette
75

V

vapeur; œufs 60; réchauffer 74
vapeur douce 49
varier 12
vata 64
végétaux (recettes à base de) 97
viande; trop de? 70
viande hachée 83, 85
viande (recettes à base de) 67
viandes (continuer avec les) 91
Viandes en phase 1 37
Viandes et amines 92
vichyssoise 97, 99
vignettes 46
vinaigre; Ketchup 106
Vinaigrette 29, 75
volaille (recettes à base de) 67

W

Waterzooi minute de poisson 71

Y

yaourt 88, 94
Yaourt 24h (recette résumée) 88

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

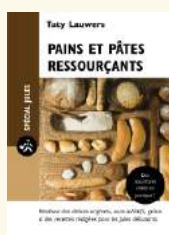
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

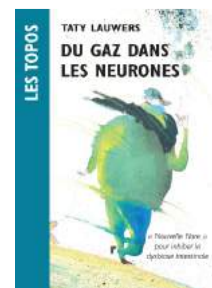


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

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.



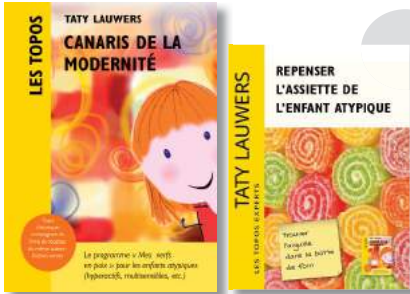
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



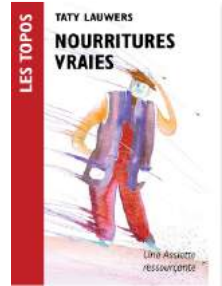
BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.



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 déglutis 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 équivalente à l'alimentation vivante

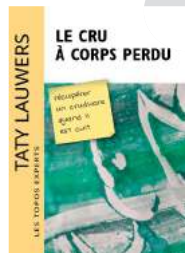


LA PALÉONUTRITION
 Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo

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)