

PAR OÙ ALLER ENSUITE?

Livrel à télécharger

Vous savez désormais cuisiner les bases minimales en cuisine nature, grâce à ce tome et à *Je débute en cuisine nature*. Si vous souhaitez continuer dans la mouvance JULES, je reprends dans les pages qui suivent les recettes que vous retrouverez dans mes autres livres de cuisine pratique de la collection — toutes recettes écrites pour les novices en cuisine. Elles sont résumées dans un livrel à télécharger du site, livrel qui reprend aussi les quantités et qui peut être lu sur PC/Mac, sur tablette et sur liseuse. J'ai déjà repris plus avant « *Pour continuer avec les viandes* » (p. 91) et quelques autres recettes de sauces froides ou chaudes (p. 112). Ci-après, des idées de potages, de plats à base de fromages (p. 115), de produits de la mer (p. 117), d'œufs (p. 118) ou de céréales complètes (p. 119).

Je vous invite aussi à continuer votre aventure culinaire avec les livres du mirifique Jamie Oliver ou de tout autre cuisiner qui ne se prend pas la tête, qui se la joue plutôt *cool*. Améliorez leurs recettes de vos acquis en cuisine pour les enfants sereins (p. 18).

Autres recettes de potages

Les potages sont un atout majeur dans la cuisine du *Jules pressé* (p. 39).

Parmi les recettes de soupes essayées dans la collection JULES, les quelques recettes qui ne conviendraient PAS à un enfant atypique en phase 1 sont : la *Crème de courgettes*, la *Crème de tomates au pesto*, le *Potage de brocolis et de champignons*, la *Soupe miso à la Japonaise* et la *Soupe de châtaignes*.

Choisissez plutôt parmi les recettes suivantes. Dans « Un Jules en cuisine végété » : *Crème de carottes au cerfeuil* (photo n° 1 de la page suivante), *Bouillon de Légumes* (2), *Potage de potimarron au curry*, *Potage de légumes Bieler* (6), *Soupe bruxelloise de Bonne-Maman* (chicons/endives), *Soupe verte d'orties*. Pensez aussi à servir une version de waterzooi de poisson (p. 71) adaptée au poulet, que vous présenterez très diluée de bouillon (3).

Dans « Primal-paléo : cuisine minimale » : *Soupe d'oseille et de pourpier* (4), *Six variantes de Bouillon en soliste* (8), *Minestrone du paléo* (7).

Dans « Tartes végété pour les Jules » : *Crème de Lentilles vertes* (5), *Purée Saint-Germain* (aux pois cassés), *Minestrone classique à l'Italienne* (7).



Dans « Je débute en cuisine nature », le *Bouillon de poule à l'ancienne* (9) ne doit pas cuire plus de deux heures en phase 1.

Autres recettes à base de fromages

Parmi mes versions ressourçantes pour débutants pressés, voici quelques recettes pour les enfants atypiques.

Dans « Tartes végété pour les Jules » : *Tartelettes aux trois légumes* (photo n° 10 page suivante), *Tarte au chèvre et aux herbes*, *Tarte fine à la fête et aux légumes d'été*, *Tourte aux pleurotes et épinards*, *Tarte aux carottes râpées et parfum de cumin*, *Chaussons d'Épinards et de ricotta* (11), *Coupelle aux*