



chou-rave



chou chinois



laitue romaine

Trois petits nouveaux dans notre panier de légumes. Bien pratiques pour le Jules pressé. Ils ne demandent pas de préparation le jour P. Ils conservent au moins une semaine au frais. Le chou-rave râpé en salade ou pressé en jus est un enchantement de fraîcheur. Le chou chinois et la laitue romaine, ciselés*, viendront à point pour les *Salades magnifiques*. De par leur forme si resserrée, ils ne demandent pas de prélavage.

Le frigo du paléo



Le réfrigérateur du Jules pressé qui s'organise à une toute autre allure que celui-ci, puisque la majorité des aliments sont déjà préparés le jour P (p. 28).

À l'inverse de ce que veut la rumeur, la paléo ne consiste pas à déchirer à pleines dents de la bidoche crue du matin au soir. Les tout bons conseillers comme Mark Sisson insistent sur l'apport simultané en végétaux frais. Prévoyez des légumes de saison, à manger en crudités, à cuire ou à boire en jus fraîchement pressés chez vous. Mark Sisson montre en vidéo comment il se prépare sa grande salade du matin, sur le pouce. Fastoche, mais il faut l'avoir vu faire par un athlète de compétition pour avoir envie d'entrer en action.

Complétez par de toutes bonnes graisses originelles* ainsi que par des œufs, des poissons, de la viande, des escargots, etc. Toute la variété possible est exposée dans liste positive (p. 12).

AU RETOUR DU MARCHÉ

VÉGÉTAUX. À l'usage, vous repérerez vite quels légumes se conservent mieux. Au retour du marché, consommez d'abord les légumes qui flanchent vite : les légumes à feuilles vertes (comme la laitue, les épinards, la mâche/salade de blé, etc.). Pratiquez la conservation en sachet plastique détaillée plus loin (p. 30) afin de pouvoir les garder plusieurs jours. Les champignons et les artichauts font exception : ils se consomment sans tarder et ne peuvent pas passer par la technique du plastique ou linge mouillé.

Gardez pour le milieu de la semaine les choux de Bruxelles, les brocolis, les chicons (endives), les radis roses, les haricots verts et leurs cousins.

Conservez deux semaines au réfrigérateur ou en cave très froide les choux blancs et rouges, les betteraves rouges (sous plastique), les radis noirs (idem), les navets, les fenouils, les concombres, le céleri-rave, les courgettes, les poireaux.

Se maintiennent bien en placard frais ou en cave l'hiver et en réfrigérateur, l'été, dans le bac à légumes : les carottes, les potirons, potimarrons et autres courges, les oignons, les échalotes, l'ail.

Les fruits qui proviennent des pays chauds ne supportent pas le réfrigérateur : n'y mettez pas les bananes et les avocats, ils n'aimeront pas cela. Originellement, les tomates non plus ne peuvent pas supporter le froid... mais on les a dressées pour ! Désormais on peut conserver les tomates au frais sans trop de dégât.

VIANDES & C^{ie}. Classez les viandes et les poissons selon que vous les garderez au frigo ou au congélateur. Dans ce dernier cas, si ces pièces ne sont pas préemballées et étiquetées, prenez deux minutes pour rapidement noter le contenu sur l'emballage.

