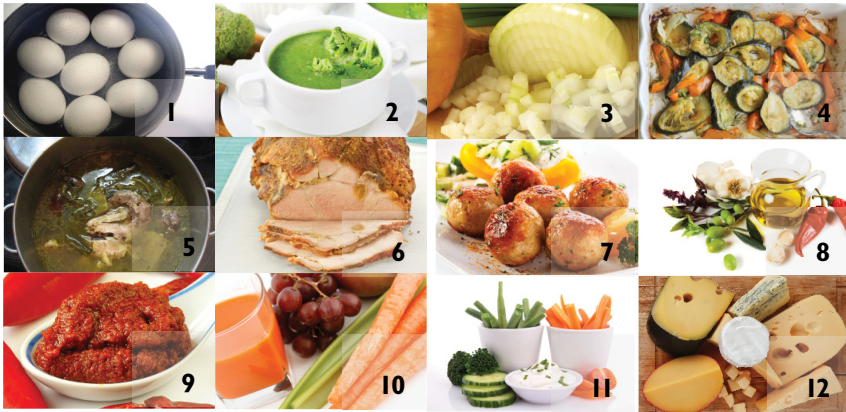


JOUR P COMME PLANNING

Vous avez déjà découvert les principes et les premières bases de mon système de cuisine d'assemblage nature dans *Je débute en cuisine nature*^{*1}. Le pitch ? Sachant que vous souhaitez ne rien acheter de préparé mais que vous ne voulez pas rester enchaîné au fourneau, confectionnez un jour par semaine, le jour P, toutes les bases utiles pour pouvoir improviser. Vous passerez entre une et deux heures selon vos ambitions et votre appétit. Le reste de la semaine : la joie pure ! Picorez dans ce planning ce qui peut vous convenir ici et maintenant.

ou
comment
prévoir
l'impro



Grâce à votre planning du jour P selon *Je débute en cuisine nature*, vous aurez au frais des œufs durs (1), des bases de potages (2), des oignons déjà ciselés et conservés sous huile (3), des Antipasti de saison braisés au four (4), des salades déjà parées, prêtes à être assaisonnées (page suivante), du Bouillon maison (5), des quasi-charcuteries* en hypocuissons (6), du pain de viande ou des boulettes maison (7), des sauces froides (8) ou des sauces cuites, comme du coulis de tomate (9), des légumes et des fruits frais déjà lavés pour être transformés en jus sur le pouce (10). Et bien sûr les aliments à grignoter tels quels : olives, crudités (11), avocats, fromages de lait cru en version primale (12). Quelques unes de ces techniques sont en minividéos.



Prévoyez en paléo ce qui suit, en *Cycle Ressourçant*. En même temps que les Antipasti braisés, cuisez au four chaud des languettes d'aubergine et de courgettes, taillées au couteau ou à la mandoline*. Elles vous serviront pour la *Bolognaise* aux tagliatelles de légumes (p. 85), pour des roulades de *Pâté de foie de volaille** ou de mousses en collations (p. 119). Vous inventerez

Grâce au planning du jour P, vous aurez aussi sous la main, pour des collations ou un brunch, de la compote de fruits maison et une série de noix que vous aimez et... digérez ! Les noix peuvent être croquées telles quelles ou précuites en *Brésilienne* ou en *Amandes du paradis* (p. 110).



Préparez les dips pour la semaine.



Des languettes d'aubergine et de courgette cuites.



Précuisez des tranchettes de lard.



Cuisez des Crackers et/ou des Galettes de légumes

vite vos propres emplois pour ces languettes. Conservées sous huile, elles gardent dix jours. Précuisez des lardons pour vos dîners-impro ou pour vos casse-croûtes sur le pouce. Ils se conservent plusieurs jours au froid et viennent à point pour une *Salade César* (p. 62) ou une *Salade magnifique* (p. 63). Aussi pour les *Brunchs* (p. 119).

Cuisez des *Crackers* (p. 82) et des *Galettes de légumes* (p. 68).

Le paléo-gars qui improvise ne peut vivre sans ses trempettes, alias les *dips* (p. 71) ! Comme vos exquis préparations se conserveront moins longtemps que leur plastiversion du commerce, je cite entre parenthèses la durée de garde en jours, au froid. Préparez, à la fourchette ou au blender* :

- du *Caviar d'aubergines* (3 jours),
- du *Pesto* ou du *Pistou* (10 semaines),
- de la *Tapenade* (3 semaines),
- de la *Cervelle de Canut*, alias notre fromage aux herbes (3 jours).

Moulinez des oignons et des échalotes grossièrement au blender*. Conservez-les sous huile, au frais. Le Jules pressé de chez pressé les précuit d'ailleurs à ce stade-ci, à la poêle. Ciselez une botte d'oignons* de printemps. Gardez aussi sous huile. Vous trouverez de nombreuses illustrations de cette pratique en photos et en vidéos sur le blog de Catherine Piette : cuisine-et-sante.skynetblogs.be.

^{*1} Si vous n'avez pas le livre, ces pages utiles (12 à 15) sont en téléchargement libre depuis www.taty.be/debute.