

# INTRODUCTION

Vous avez découvert avec joie un nouveau monde culinaire dans *Je Débute en Cuisine Nature*. Vous voudriez cultiver ce nouveau lopin en un mode semi-végétarien. En me basant sur les recherches nutritionnelles accessibles à une profane, je continue à partager avec vous le plaisir de manger selon les règles de bon sens tout en se régalant. Ces règles sont, en gros :

- intégrer plus de légumes et de fruits frais qu'à nos habitudes occidentales;
- privilégier les graisses nobles comme le beurre et les huiles vierges et éviter les matières grasses raffinées ou surcuites;
- pratiquer des cuissons douces comme la vapeur, la cuisson basse température au four à 85°C ou au wok, l'étouffée, telles que vous les avez découvertes dans *Je Débute dans Cuisine Nature*; des cuissons au four à 180°C pour les gratins;
- cuisiner des céréales en grains entiers ou semi-complets pour nous changer du blé si ubiquiste sur nos tables — céréales que nous allons explorer dans ce tome-ci.

Dès que vous aurez intégré ces premières modifications, vous vous engagerez dans les étapes suivantes :

- moins de sucre et de sel ajouté;
- moins de protéines animales, plus de graines germées ou de produits lactofermentés à l'ancienne;
- plus d'oléagineuses (p. 106 - ce sont les noix & Cie).

Au Jules débutant ou revenu de tout, cet opus donnera les clés d'une cuisine digeste, assimilable et surtout saine. À proscrire, ces mauvaises digestions qui reposent sur de gros malentendus. L'ensemble de recettes redonnées ici dans un relookage *Juleson the go* provient du bouquin-source *Cuisine à Toute Vapeur* qui, depuis 1996, a été tant et plus essayé, expérimenté, discuté et repensé. Voilà donc la quintessence d'un système qui marche, pour des enfants de la Modernité que plus rien ne devrait désormais arrêter. Même pas l'hégémonique malbouffe.

Dans ce tome pour le Jules qui tend vers le végétal, je chanterai au principal la gloire du végétal pur: des potages (p. 33), des plats complets à base de légumes (p. 49) ou à base de céréales (p. 79) ainsi que des plats de céréales pures (p. 93).

Je conçois mes livres de cuisine comme des guides de voyage. Nous renouons avec la tradition et le cercle des Ancêtres en introduisant du blé semi-complet, de l'épeautre, de l'avoine, du sarrasin et de l'orge. Nous nous réconcilierons avec les saveurs de ces céréales en grains, entières et non raffinées — entre autres pour leurs incomparables atouts, indispensables chaque jour : de bienfaitantes fibres alimentaires, des sucres complexes (les chouchous des régimes minceur), ainsi que des vitamines du groupe B et de précieux minéraux comme le magnésium. Combinées avec des œufs, des fromages ou des légumes secs, les céréales entières constituent un apport équilibré en protéines.

Nous voyagerons dans l'espace aussi, puisque vous découvrirez le quinoa du Pérou, le couscous, le boulghour ou le millet orientaux. Ces dernières céréales vous raviront en ces temps modernes de galop permanent : tout en étant restées intègres, non raffinées et vitalisantes, elles cuisent en une dizaine de minutes. Même si le quinoa et les

pommes de terre ne sont pas des céréales au plan botanique, ils sont repris dans la catégorie « farineux ».

Contrairement à l'amalgame courant: « Cuisine saine = phytophage », les recettes qui suivent sont semi-végétariennes. J'ai limité les chairs animales à tout ce qui vole et à tout ce qui nage. Exit donc les ruminants — et pourtant, je n'ai rien contre la consommation de viandes provenant d'animaux élevés sainement. C'est tout simplement que quantité d'autres ouvrages s'y consacrent déjà.

### **TROIS CLEFS EN NUTRITION**

Voyons quels repères nous pourrions garder à l'esprit. Je réduis les principes à trois. Avouez que c'est bien peu à retenir.

- ◆ Mangez en modération mais mangez de tout, sans exclusion.
- ◆ Choisissez des aliments denses au plan nutritionnel et pauvres en antinutriments, ces aliments que j'appelle les « nourritures vraies », parmi lesquels on trouvera les légumes frais et les céréales complètes qui sont le cœur de ce tome.
- ◆ Variez de jour en jour, en particulier les sources de protéines et de farineux. Pratiquez de courtes pauses de drainage (les cures de saison).

## De l'art d'accommoder les légumes sous toutes leurs formes...

- Entiers, comme une *Jardinière de légumes à la vapeur* (p. 53).
- En légumes farcis au four, comme les *Poivrons farcis sans viande* (p. 101).
- En légumes braisés au four, comme les *Légumes Braisés en Antipasti\**.
- À l'étouffée comme les *Carottes au Cumin\**.
- En jus de légumes frais\*.
- En salades de crudités.
- En pâtes, comme des *Pâtes au Pesto et tagliatelles de Légumes* (p. 113).
- En risotto ou assimilé, comme le *Risotto aux Petits Pois* (p. 107). ou le *Nasi-Goreng à la volaille* (p. 90).
- En beignets de légumes cuits en friture, technique peu conciliable avec l'esprit *Cuisine Nature*.
- En toast, comme un *Toast au Radis Noir* (p. 103) ou une *Bruschetta d'Aubergines\**, version alternative d'un *Gâteau d'Aubergines et Mozzarella\** que l'on cuit au four.

Les restes de la veille sont transformés :

- En mousse, comme une *Mousse de Carottes\** ou une *Purée de Pommes de Terre\**.
- En tarte, comme une *Tarte aux Poireaux* (p. 57)
- En *Filo de restes de Petits Légumes\**.
- En flan, comme un *Flan de Brocolis\**, ou en terrine/pain, comme un *Pain de poireaux à la vapeur douce* (p. 60) ou une *Terrine aux Trois légumes\** plus raffinée.
- En gratin, comme un *Crumble aux légumes* (p. 67) ou un *Clafoutis de Légumes d'été* (p. 70).
- En soufflé, comme un *Soufflé d'épinards* (p. 63), sur base d'une *Sauce Béchamel\**.

Les noms de recettes suivis d'un numéro de page renvoient aux recettes de ce tome, les autres recettes marquées d'un astérisque sont repérées dans les annexes (p. 123).

## « COMMENT Y ARRIVER ? CE NOUVEAU MONDE DE LA CUISINE NATURE ME SEMBLE SI COMPLIQUÉ ! »

Je propose d'arriver à bon port en étapes. La nouvelle collection 2013 de mes livres est structurée en petits livres pratiques, traitant chacun d'un thème particulier, sur un ton spécifique. Je m'adresse tout autant au cuisinier qui débute en version nature qu'au novice en cuisine qui serait aussi néophyte en alimentation saine.

Mon approche étant pédagogique par essence, les recettes qui jalonnent le texte illustrent la progressivité dans la réforme alimentaire.

À vous de voir votre vitesse de croisière : qui sautera les étapes en semaines, qui gravira cette colline en mois ? D'autres s'arrêteront en cours de chemin. Tant mieux pour tout le trajet qui aura déjà été effectué.

Chaque étape dans la collection Jules se suffit à elle-même : vous commencerez par « Je Débute en Cuisine Nature », c'est incontournable et logique. Vous poursuivrez avec ce tome-ci si ma chanson à la gloire du végétal vous inspire.

