

PLANNING HEBDOMADAIRE DE JEANNE : CUISINE MINIMALE

Grâce au « planning spécial Jeanne » que j'illustre ci-après, vous pourrez cuisiner en vingt minutes par jour des plats ressourçants. Ces idées dérivent de ma propre expérience, lorsque j'ai dû trouver une technique pour manger des nourritures vraies malgré des horaires surchargés et l'épuisement chronique qui m'accablait. C'est grâce aux nourritures vraies que je suis en rémission. Le jeu en valait la chandelle.

Si vous êtes épuisé, demandez à une amie ou à votre aide ménagère de consacrer une heure ou deux du ménage à confectionner une partie de votre stock de plats pour qu'ils soient quasi prêts à l'emploi. Vous disposerez ainsi pour toute la semaine, au surgélateur et au réfrigérateur, de bouillons, de coulis de tomates, de biscuits « sains », de pâte à tarte, de citronnettes, de crêpes à réchauffer, etc.

Permettez-moi une petite mise en garde si vous optez pour cette solution. La modernité a frelaté nos réflexes culinaires ordinaires. La plupart des cuisiniers ont oublié les principes de la cuisine ressourçante. Il faudra peut-être un peu insister pour que

LA CUISINE MINIMALE DES JULES. Il faut un peu d'organisation pour la semaine, car l'improvisation ne paie vraiment pas en cuisine énergétique ou ressourçante ! J'ai prévu toute une série de recettes qui ne demandent que dix à vingt minutes par jour, mais qui supposent que vous consacriez une à deux heures de



vos temps le week-end à vous organiser. Les Jules sont chez moi ceux qui ne veulent pas cuisiner, qui ne savent pas cuisiner ou qui ne peuvent pas cuisiner (les cas de burn-out, précisément). Voir les livres pratiques suggérés, p. 128.

votre assistant achète des aliments de toute première qualité. C'est particulièrement le cas des personnes plus âgées, qui ont été éduquées dans l'adoration de la molécule pure et de la Voix du Père. Parfois, c'est difficile de leur faire changer d'avis: « *le sucre n'est pas nocif, ils l'ont rappelé à la télé* », « *les additifs sont anodins, m'a dit le docteur* »...

Suivons Jeanne, qui vit avec ce syndrome d'épuisement chronique depuis si longtemps qu'elle ne se souvient même plus avoir été jeune un jour. Voici quelques petits trucs qui permettent à Jeanne d'éviter de tomber tête la première dans le piège des aliments de confort. Le plan est illustré pour sa plate-forme de croisière. Jeanne peut se permettre plus de végétaux que dans les premiers temps de réforme.

Le week-end, Jeanne fait une heure de courses, puis prend le temps de se préparer — ou fait préparer — ses petits frichtis de la semaine, avec mes recettes fameusement inratables.

Un *Bouillon de Poule* maison : deux minutes pour remplir une casserole d'eau et y mettre tous les ingrédients. La cuisson de cinq heures se fera pendant qu'elle se repose sur le divan du salon. Un *Coulis de tomates* : dix minutes d'attention pour la préparation et deux heures de cuisson à surveillance minime. Elle surgèlera une partie du coulis et conservera le reste cinq à six jours au réfrigérateur — sans en manger pendant cinq jours d'affilée, rotation oblige (p. 117).

Une *Pâte à crêpes* qu'elle congèlera le cas échéant sous forme de crêpes déjà cuites, emballées froides sous cellophane. La pâte à crêpe à base d'aliments sains et frais conservera trois jours au réfrigérateur.

