

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 entre autres 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 de nos aïeux. Il faudra peut-être un peu insister pour que votre assistant achète des aliments de toute première qualité.

LE PLANNING MINI-MAX 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 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 votre 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 d'épuisement chronique précisément). Voir les livres pratiques suggérés, p. 140.



JEANNE AURA EN STOCK, GRÂCE AU PLANNING MINI-MAX :

