

# LES BASES EN CUISINE

## RESSOURÇANTE

### NOS IDIOTS D'ANCÊTRES

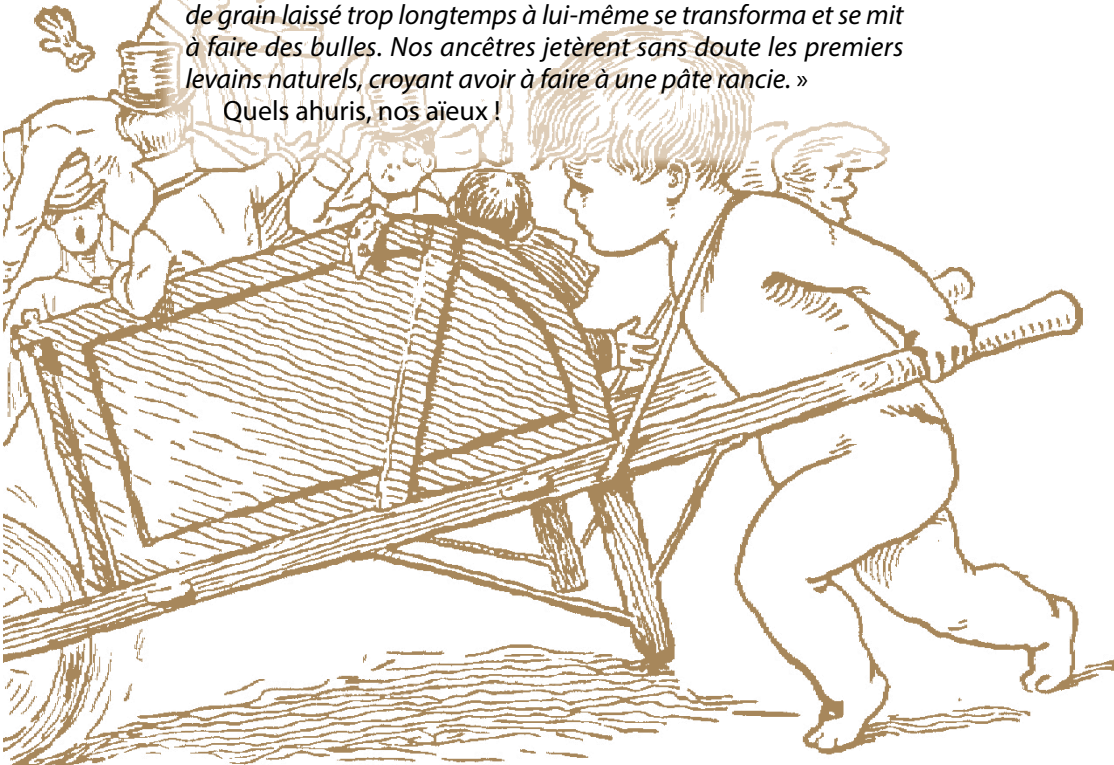
Un passionné de cuisine aura lu mille fois le même texte sur l'origine de nos coutumes alimentaires : à tous les coups, c'est « par hasard » ou « par mégarde » que nos ancêtres, ces brutes, ont observé l'action de la fermentation du pain, de la bière, de l'infusion de thé. L'esprit humain n'a donc développé l'ingéniosité que depuis cent ans ? Aucun de nos aïeux, tout homme de Cromagnon qu'il soit, n'a eu la curiosité de chercher, de tester ?

Un exemple entre mille, dont je ne citerai bien sûr pas l'auteur bien que ça m'éeéénerve :

« Ayant oublié du lait de chèvre dans une jarre en terre cuite, un fermier découvrit que sous l'action de la chaleur et d'autres conditions qu'il ne pouvait expliquer, la substance liquide se serait transformée en une masse qui s'apparente au fromage. »

ou « C'est par accident que l'on découvrit l'action de ces levures qui nous procurent un pain plus léger et plus savoureux. Un brouet de grain laissé trop longtemps à lui-même se transforma et se mit à faire des bulles. Nos ancêtres jetèrent sans doute les premiers levains naturels, croyant avoir à faire à une pâte rancie. »

Quels ahuris, nos aïeux !



L'Assiette ressourçante est au cœur de tous mes livres de recettes tout autant que de mes topos, plus théoriques. Elle est l'application pratique du principe des nourritures vraies, assaisonnée d'une pincée de modération en gluten, en sucres et en laitages. Ci-après, je rappelle le principe à l'intention des lecteurs qui ne connaîtraient pas encore le livre source « Nourritures vraies » (p. 119).

L'Assiette ressourçante est une alimentation constituée à quatre vingt pour cent d'aliments choisis dans la catégorie ressourçante ou « remèdes », telle que je la définis dans le catalogue de mon topo *Nourritures Vraies* (p. 119).

Dans ce topo, j'ai catalogué sous le libellé d'ALIMENTS DE DÉPANNAGE tous les aliments de confort, inventions récentes (après 1970, en gros), riches en additifs divers, en graisses surcuites, en acides gras TRANS. La plastibouffe, quoi, celle qui entretient les petits désordres métaboliques qui nous taraudent.

J'appelle ALIMENTS DE SOUTIEN tous les aliments qui sont propres à nourrir l'homme à condition qu'il soit en bonne santé, mais dont il n'est néanmoins pas possible de démontrer qu'ils peuvent dynamiser, drainer, construire. En gros, ils datent de la moitié du vingtième siècle : le lait UHT, les laitages à base de lait pasteurisé UHT, les laits végétaux, entre autres.

Je qualifie d'aliments RESSOURÇANTS tous les aliments riches de vertus thérapeutiques : ce sont les aliments que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années. Ils sont indispensables pour les personnes les plus fragilisées. En général, les aliments ressourçants sont exempts de résidus et d'additifs — à la source (y compris dans l'alimentation animale) ou lors de la transformation. On n'élimine aucune catégorie d'aliment, mais on