

Vous intégrerez avec bonheur toutes les recettes de ce tome dans une assiette ressourçante de l'omnivore, telle qu'elle est décrite dans mon topo *Nourritures vraies*. Vous pourrez aussi les décliner dans des menus de l'une des autres cures décrites dans l'un de mes topos. Les recettes sont repérées par des codes couleur, selon qu'elles s'adaptent ou non à la cure que vous suivez :

## LES CODES COULEURS

DS

NF

RC

FK

## LES CURES ET LES TOPOS ASSOCIÉS

### *Décrochez-des-sucres*

une variante de programme *low-carb-high-fat* à la Atkins, en mode ressourçant et individualisé

[www.cingledesusucres.com](http://www.cingledesusucres.com)

### *Nouvelle flore*

équivalent ressourçant de RGS/GAPST™.

[www.dugazdanslesneurones.com](http://www.dugazdanslesneurones.com).

**NB. Toutes les recettes de ce tome conviennent à l'Assiette ressourçante.**

**Il n'y a pas de code spécifique.**

### *Retour au calme*

version ressourçante et personnalisée de la diététique en paléo stricte ou primale (celle qui accueille les laitages de lait cru fermier). Aussi pour la cure *Retour à soi*.

[www.paleolebonplan.com](http://www.paleolebonplan.com).


### *Full Ketone*

équivalent ressourçant et individualisé de la diète cétogénique

[www.fullketone.com](http://www.fullketone.com).

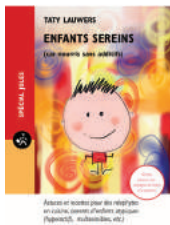


Dans ce vade-mecum, les recettes sont résumées. C'est dans mes livres pratiques de la collection *Cuisine nature* que les novices aux fourneaux trouveront les versions longues, détaillées et chronométrées, souvent commentées pour les débutants. Les livres-sources sont repérés par le sigle suivant ainsi que par l'abrégié du titre.

Exemple: 



**VAP** La cuisson vapeur pour les personnes pressées



**ENF** Pour des enfants atypiques (les *canaris*)



**DEB** L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



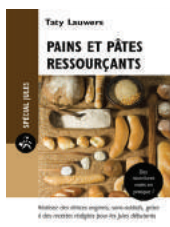
**FRV** Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



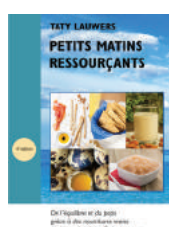
**RAF** Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



**PRI** Remise à niveau en paléonutrition



**PAIN** Pour découvrir les basiques en cuisine autonome



**PMAT** Petits déjeuners et brunchs ressourçants



**TART** Pour le Jules qui continue en pur végété

**JVEG** Pour le Jules qui tend vers le végété léger



Téléchargez des extraits via [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com).