



FRANÇOIS-XAVIER DE G



ÉCOLOGIE HUMAINE

CHRISTINE BOUGUET-JOYEUX

Préface du Professeur Henri Joyeux

Guide pratique de gastronomie familiale

L'art et le plaisir pour la santé



plaisir et santé



GUIDE PRATIQUE
DE
GASTRONOMIE FAMILIALE

*L'art et le plaisir
pour
la santé*

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

Tout à la vapeur douce : pourquoi et comment ? 2005.

Christine Bouguet-Joyeux

En collaboration avec Jean Joyeux et Luc Joyeux

GUIDE PRATIQUE DE GASTRONOMIE FAMILIALE

*L'art et le plaisir
pour
la santé*

2^e édition

Préface du professeur Henri Joyeux
de la Faculté de médecine de Montpellier

F.-X. de Guibert

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.

© Office d'Édition Impression Librairie (O.E.I.L.)
www.editionsfxdeguibert.fr

ISBN : 978-2-75540-154-7
ISBN pdf : 9782755411201

SOMMAIRE

Sommaire	7
Biographie.....	17
Préface.....	19
Avant-propos	20
 I. La nutrition : une science de la santé pour tous.....	 25
I. POURQUOI CHANGER D'HABITUDES ALIMENTAIRES ? II. QUELQUES NOTIONS FONDAMENTALES EN NUTRITION HUMAINE : EXCÈS OU CARENCES	25
I. POURQUOI CHANGER D'HABITUDES ALIMENTAIRES ? IL NE S'AGIT PAS DE CHANGER NOTRE CULTURE CULINAIRE	27
1. Des études épidémiologiques convaincantes.....	28
<i>Un tiers des décès provoqués par les tumeurs de l'appareil digestif est relié aux mauvaises habitudes alimentaires</i>	29
<i>Les maladies cardio-vasculaires qui ont pour origine l'association stress et mal-nutrition, constituent encore la première cause de décès en France</i>	29
<i>Le calcium dans les aliments pour prévenir l'ostéoporose et les cancers du côlon et du rectum.....</i>	30
2. Risques liés à la suralimentation : obésité et surpoids, avec toutes leurs conséquences.....	33
<i>Un français sur 3 est obèse</i>	33
Mauvaise régulation du métabolisme des sucres : du prédiabète au diabète l'index glycémique	34

<i>Le syndrome métabolique</i>	37
<i>Augmentation des risques de cancer du sein</i>	38
<i>Mesures simples de prévention.....</i>	40
<i>Prévenir l'obésité infantile</i>	41
3. Les risques liés aux pesticides que nous consommons sans le savoir.....	42
<i>Les deux façons de réduire la toxicité des pesticides.....</i>	43
<i>Autres contaminants : dioxines et métaux lourds, mélamine</i>	45
4. Les Allergies Alimentaires (AA).....	46
<i>Principaux allergènes.....</i>	46
5. La nutrition « méditerranéenne », c'est ce qu'il y a de mieux.....	49
<i>Est-ce seulement un problème de composition des menus ? Et la cuisson ?</i>	49
II. QUELQUES NOTIONS FONDAMENTALES EN NUTRITION HUMAINE : EXCÈS OU CARENCES	51
<i>Les 26 micronutriments de la ration alimentaire et les notions de nutriments essentiels et non essentiels.....</i>	51
<i>Les rôles des principaux nutriments</i>	52
1. L'eau	52
<i>L'eau, quelle quantité chaque jour ?</i>	53
2. Les sucres ou hydrates de carbone	54
3. Les acides aminés des protides ou protéines	57
4. Les acides gras : quels sont les meilleurs ?	58
<i>Les Acides gras poly-insaturés.....</i>	59
<i>Les Acides Gras Trans (AGT)</i>	63
<i>Biodisponibilité des Acides Gras</i>	65
<i>Le cholestérol</i>	66
<i>Les Phytostérols</i>	68
5. Les vitamines	69
<i>Le rôle des vitamines A, C, E : antioxydants, anti- vieillessement, stimulants de l'immunité</i>	71
<i>La vitamine A et la provitamine A ; les caroténoïdes (lycopène, lutéine).....</i>	73
<i>La Vitamine E</i>	75
<i>La Vitamine D</i>	75
<i>La Vitamine K</i>	77

<i>Les Vitamines du groupe B</i>	77
• Vitamine B1 (thiamine)	77
• Vitamine B3	78
• Vitamine B6 (pyridoxine)	79
• Vitamine B9 ou acide folique	79
Autour de la grossesse	79
• Vitamine B12 (Cobalamine)	81
6. Les minéraux et oligo-éléments	82
• Le calcium (Ca)	83
<i>Métabolisme du calcium dans l'organisme</i>	85
<i>La Biodisponibilité</i>	85
<i>Les excès de calcium</i>	86
• Le magnésium (Mg)	86
• Le Potassium (K)	87
<i>Oligo-éléments</i>	88
<i>Le Fer</i>	88
<i>Les liens fer-calcium-vitamines D et C</i>	88
<i>Biodisponibilité du Fer</i>	90
<i>Le Fer dans les algues telle la Spiruline</i>	91
• Le zinc	91
• L'iode	92
• Le Sélénium	94
• Le Chrome	95
• Les micro-nutriments négatifs pour la santé	96
7. Les antioxydants	98
<i>Les antioxydants : le « French Paradox »... un verre bon vin à chaque repas</i>	98
8. L'alcool	103
9. Les Équilibres bio-nutritionnels	105
<i>a. L'équilibre intestinal</i>	105
Importance des fibres	105
Éco-système intestinal	109
<i>b. L'Équilibre Acido-basique : un équilibre dans le sang absolument vital</i>	110
10. Les phytohormones	111
<i>Ostéoporose et femmes</i>	111
<i>Les phytohormones, « l'homéopathie hormonal physiologique alimentaire »</i>	113
<i>Phytohormones et ménopause</i>	118
Leur efficacité sur la ménopause a pu être chiffrée	119
L'ostéoporose : os, taux de sucre et graisses de réserve	119
Phyto-estrogènes et Syndrome prémenstruel	120

Rôle préventif en outre sur différentes autres maladies	121
11. Sans oublier l'indispensable activité physique	121
II. Qualités nutritionnelles des aliments	125
I. L'EAU ET LE SEL II. ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE	
III. ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE	125
I. L'EAU ET LE SEL	126
1. L'eau	126
2. Le sel	128
II. LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE	131
1. Les légumes	131
<i>Légumes d'automne et d'hiver</i>	132
<i>Les alliacés, ou liliacées : oignons, ail, poireaux, échalotes</i>	134
<i>Les crucifères : chou, radis noir</i>	139
<i>Les Cucurbitacées : potiron, courge, potimarron</i>	140
<i>Légumes de printemps</i>	144
<i>Légumes d'été</i>	148
<i>Les Salades : mâche, laitue, cresson, pissenlit, pourpier, roquette</i>	152
<i>Les fines herbes</i>	155
<i>Les herbes de Provence : thym, romarin, laurier, origan, sarriette, sauge</i>	159
<i>Les légumineuses</i>	163
Le soja	167
2. Les Fruits de saison	168
<i>Fruits d'automne et d'hiver</i>	168
<i>Les agrumes</i>	170
<i>Les fruits de printemps et d'été</i>	173
<i>Les fruits tropicaux</i>	179
<i>Les fruits secs</i>	183
3. Les céréales et les graines	186
<i>Des céréales ou graines complètes</i>	186
<i>La question du gluten : intolérances et allergies au blé et dérivés</i>	190
4. Le vin	199

5. L'huile d'olive	206
<i>L'huile d'olive est étroitement associée au bassin méditerranéen</i>	206
<i>Les huiles raffinées</i>	209
Le raffinage des huiles végétales	209
L'huile d'argan	209
L'huile de Périlla	210
L'huile de Rose musquée du Chili	210
6. Les sucres	211
<i>Le miel</i>	211
<i>Le pollen pour la santé</i>	213
<i>La Propolis</i>	214
<i>Le sucre : blanc, roux ou brun ?</i>	214
Les faux sucres et autres édulcorants	216
7. Le café	218
8. Le thé	221
<i>Le thé vert</i>	222
9. Le chocolat	224
III. LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE.....	224
1. Les volailles et les œufs	224
<i>L'œuf</i>	224
<i>Les volailles</i>	226
2. Les viandes rouges	229
<i>La consommation de viande remise en question ?</i>	229
<i>Intérêt d'une consommation modérée de viande</i>	230
3. Les poissons frais et fruits de mer	233
<i>Poissons frais</i>	233
<i>Les indices de qualité</i>	233
<i>Les qualités nutritionnelles des poissons</i>	234
<i>Les acides gras poly-insaturés</i>	234
<i>Les micro-nutriments positifs pour la santé</i>	235
<i>Les micro-nutriments négatifs pour la santé</i>	236
<i>Les meilleurs poissons</i>	238
<i>Les poissons gras</i>	238
<i>Les poissons semi-gras</i>	239

<i>Les poissons maigres</i>	240
<i>Les fruits de mer</i>	243
4. Le lait et les produits laitiers : attention aux excès	247
<i>Le beurre</i>	248
<i>Le lait</i>	248
<i>Lait cru</i>	250
<i>Surconsommation de laitages : calcium et ostéoporose</i>	258
<i>Les laits de chèvre ou de brebis</i>	259
<i>Les laits fermentés : yoghourt, fromages frais et lait caillé</i>	261
<i>Des fromages de chèvre ou de brebis</i>	262
IV. COMMENT CONSOMMER DES MICRO-NUTRIMENTS ESSENTIELS SANS PASSER CHEZ LE PHARMACIEN, AVEC DES FRUITS ET DES LÉGUMES FRAIS	263
Les minéraux fondamentaux : aliments les contenant	263
Les oligo-éléments	265
Les vitamines	266
III. L'art de choisir et de préparer sans nuire pour conserver les qualités nutritionnelles	269
I. COMMENT CHOISIR ? II. QUE CHOISIR ? III. NE MALTRAITEZ PAS VOS ALIMENTS	269
Des aliments le plus frais possible	269
I. COMMENT CHOISIR : ASPECT, SAISON, CONSERVATION	271
Première étape, le coup d'œil	271
Deuxième étape : le toucher	271
I. QUE CHOISIR ?	275
La plus grande variété	275
III. NE MALTRAITEZ PAS VOS ALIMENTS	279
On peut donc conseiller quelques bonnes habitudes	279
IV. Le choix de cuisson	282
I. LE RÔLE DE LA CUISSON II. CONSEILS POUR UNE CUISSON PLUS ÉCOLOGIQUE III. LA CUISSON IDÉALE : LA CUISSON VAPEUR IV. COMMENT PRATIQUER LA CUISSON VAPEUR ?	282

I. LE RÔLE DE LA CUISSON.....	284
Quelques points de repère	284
Effets de la cuisson sur les nutriments.....	284
<i>La « perte d'identité » par la cuisson.....</i>	<i>285</i>
II. CONSEILS POUR UNE CUISSON PLUS ÉCOLOGIQUE	286
1. Éviter les graisses cuites.....	286
2. Éviter les cuissons à forte température.....	286
III. LA CUISSON IDÉALE : LA CUISSON VAPEUR.....	294
IV. COMMENT PRATIQUER LA CUISSON VAPEUR ?	298
Choix de l'instrument	298
1. La cuisson des légumes	302
2. La cuisson des céréales et légumes secs.....	303
3. La cuisson des viandes	306
4. La cuisson des poissons.....	310
5. Autres utilisations.....	311
 V. Profils nutritionnels de santé. Manger mieux et meilleur	 313
I. COMMENT ADAPTER NOTRE ALIMENTATION À NOS BESOINS ET NOTRE ÉTAT DE SANTÉ II. APPROCHE NUTRITIONNELLE DES DIFFÉRENTS PROFILS DE SANTÉ	313
I. COMMENT ADAPTER NOTRE ALIMENTATION À NOS BESOINS ET À NOTRE ÉTAT DE SANTÉ.....	314
Bons et mauvais régimes.....	314
<i>Les régimes dangereux.....</i>	<i>314</i>
<i>Les bonnes orientations.....</i>	<i>315</i>
II. APPROCHE NUTRITIONNELLE DES DIFFÉRENTS PROFILS DE SANTÉ	316
1. De la petite enfance à l'adolescence	316
2. En période d'examens, surmenage, convalescence, fatigue.....	318

3. La Grossesse : avant – pendant – après.....	318
4. L'allaitement.....	322
5. Le sevrage.....	325
6. Dans les grandes fatigues des grossesses et des enfants en bas âge.....	326
7. Face au syndrome prémenstruel.....	327
8. La ménopause n'est pas une maladie.....	328
9. Andropause, hormones et ostéoporose.....	330
10. Face aux maladies inflammatoires articulaires (arthrites, polyarthrites, rhumatismes).....	332
11. Devant un transit intestinal perturbé : depuis les troubles dus aux habitudes alimentaires, jusqu'aux maladies inflammatoires digestives (Crohn, rectocolites...)...	333
12. Prévention du vieillissement : garder tonus et vitalité pendant les troisième et quatrième âges.....	335
13. Face aux maladies cardio-vasculaires, hypertension, hyper-cholestérolémie.....	337
14. Face à un diabète non insulino-dépendant.....	338
15. Alimentation du sportif (optimiser la performance en respectant son organisme).....	340
16. Surpoids et obésité.....	346
17. Allergies.....	350
18. Infections urinaires.....	353
19. Déprime.....	354
20. Prévention des cancers.....	355
21. Problèmes de thyroïde.....	356
 VI. Menus-Santé, Menus-Plaisir.....	 357
I. ÉQUILIBRER LES APPORTS JOURNALIERS II. QUELQUES EXEMPLES DE MENUS III. LES TISANES ET LES ÉPICES POUR NOTRE SANTÉ, SELON LES MOMENTS DE LA JOURNÉE ET LES BESOINS SPÉCIFIQUES IV. BOISSONS POUR LA SANTÉ.....	357
I. ÉQUILIBRER LES APPORTS JOURNALIERS.....	357
II. QUELQUES EXEMPLES DE MENUS.....	359

III. LES TISANES ET LES ÉPICES POUR NOTRE SANTÉ, SELON LES MOMENTS DE LA JOURNÉE ET LES BESOINS SPÉCIFIQUES	363
Comment utiliser les tisanes et les épices ?.....	363
Comment préparer une tisane.....	364
Les herbes et plantes classiques à la portée de tous.....	365
Les épices	366
IV. DES BOISSONS POUR LA SANTÉ ET LE PLAISIR.....	368
Vins de santé.....	368
Autres préparations	370
VII. Jeux de recettes	371
I. ASSAISONNEMENTS ET SAUCES II. RECETTES PLAISIR ET DÉCOUVERTE III. DES PAINS À VOLONTÉ IV. ACCOMMODER LES « RESTES »	371
I. ASSAISONNEMENTS ET SAUCES	372
1. Assaisonnement simple	372
2. Huiles et crèmes parfumées aux herbes fraîches ou sèches	373
3. Assaisonnement par associations et mariages de goûts...	374
4. Sauces légères	375
5. Sauces aux épices.....	377
6. Assaisonnements doux pour desserts ou fruits.....	378
II. RECETTES PLAISIR ET DÉCOUVERTE	378
A. Entrées	378
B. Plats à base de légumes	404
C. Plats à base de céréales	412
D. Plats de légumes secs.....	415
E. Poissons	418
F. Viandes.....	427
G. Recettes végétariennes	438
H. Desserts	440
III. DES PAINS À VOLONTÉ.....	453

IV. ACCOMMODER LES « RESTES ».....	457
Quelques règles de base sont à respecter	457
<i>Suggestions</i>	<i>457</i>
 Conclusion. Une alimentation des Quatre Saisons.....	459
 ANNEXE. OBÉSITÉ OU SURPOIDS. MAINTIEN DE LA FORME PHYSIQUE ET PSYCHIQUE. CONSEILS POUR ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ	460
 Index.....	465
 Index des recettes.....	471

BIOGRAPHIE

Christine Bouguet-Joyeux est diplômée d'Études supérieures de Droit Européen de l'Université Panthéon-Sorbonne. Après un court passage à la Communauté Européenne à Bruxelles, elle épouse en 1974, Henri Joyeux, chirurgien de l'Institut du Cancer de Montpellier, spécialiste dans le domaine de la Nutrition et du Cancer.

Commence alors une étroite et fructueuse collaboration familiale. Près de trente années d'observation, de recherche et de créativité. Christine, passionnée par les implications de ce qu'elle découvre de la recherche médicale, met en application, jour après jour, au gré de son inspiration, tous les principes et préceptes d'une « alimentation prévention santé ». Celle établie scientifiquement par l'équipe médico-chirurgicale d'Henri Joyeux.

Une authentique « Gastronomie familiale » est ainsi née. Leurs six enfants seront les premiers à en profiter et à se former au contact d'une mère aussi attentive à apprendre qu'à transmettre.

Tous cuisinent avec conviction, succès, art et plaisir, au grand étonnement d'un père dépassé par les développements inattendus de ses recherches. Et plus à l'aise au bloc opératoire que devant les casseroles.

De là à former les familles par le biais des associations, il n'y a qu'un pas. D'abord réticente, Christine Bouguet-Joyeux finira par le franchir sous la pression des nombreux courriers et demandes de tous ceux que rencontre le professeur Henri Joyeux dans l'exercice de sa profession.

Son engagement dans le mouvement familial l'amène vite à animer bénévolement des sessions théoriques et ateliers sur différents thèmes pratiques¹ en métropole et outre-mer.

Là commence l'aventure de ce livre.

1. « *Gastronomie Santé Familiale* », « *Nutrition et Ménopause* », « *Nutrition et Adolescence* », « *Nutrition et Prévention de l'Obésité* », « *Nutrition pendant la Grossesse – Allaitement et Premier âge* », « *Nutrition et Prévention du Vieillissement* », avec atelier pratique pour chaque session.



*En cuisine comme dans les arts, la simplicité est le signe de la perfection.
Et les choses ne sont parfaites que lorsqu'elles ont le goût de ce qu'elles sont.*

Curnonsky (1872-1956)

PRÉFACE

Le voici, ce Guide tant attendu de Gastronomie familiale dans sa nouvelle version nettement plus complète.

Il m'est demandé dans mes nombreuses conférences sur le thème « Nutrition et Prévention » qui attirent un public de plus en plus saturé d'information, avide d'idées claires et compréhensibles.

Ce livre complète vraiment tous les aspects théoriques des recherches et découvertes les plus récentes en Nutrition. Il les rend applicables par tous.

Avec Christine j'ai la chance de vérifier chaque jour la pertinence de mes recherches et de celles de nombreux collègues de par le monde. Elle nous propose une pédagogie originale au service de notre santé : gain de temps, économie substantielle comparée aux plats cuisinés, redécouverte des goûts et de vos capacités culinaires, créativité permanente, plaisirs assurés.

Car c'est en préparant les aliments soi-même qu'on évite de déteriorer les nutriments nécessaires à notre santé.

C'est à table que l'on vérifie et déguste.

C'est chaque jour que la forme physique et psychologique s'affirme.

Finies l'ostéoporose, l'arthrose, la peur de l'Alzheimer, la constipation, la chronicité des maladies auto-immunes... les risques de récides des cancers liés surtout aux mauvaises habitudes alimentaires.

La Gastronomie devient un art et un plaisir familial. Elle maintient une belle santé pour tous les membres de la famille.

Cuisiner à la vapeur douce, un art pour la Santé, et le plaisir assuré !

Tout le Guide est destiné à vous faire « Manger mieux et meilleur ».

Choisissez bien vos aliments, traitez-les comme il se doit, en les respectant : couleur-odeur-saveur.

Un concept nouveau : finis les régimes, les restrictions pour les diabétiques, les obèses, les insuffisants cardio-vasculaires, les hypertendus, les hypo ou les hypercholestérolémiques, les petits insuffisants rénaux...

Une belle cohérence santé, car tout ce que ce Guide vous apporte c'est surtout la Prévention.

La Prévention dite primaire.

Les plus grands spécialistes l'affirment : la Prévention commence par l'Alimentation.

De belles économies en perspective pour la Sécurité sociale.

88 % des Français, mais seulement 58 % des Allemands, estiment qu'un repas doit être partagé avec d'autres. La plupart des Français : 85 % et seulement 58 % des Anglais connaissent une recette familiale.

La bataille du « bien manger » est bel et bien engagée.

La Gastronomie familiale devient gage de santé, d'économie, de bonheur, un vrai patrimoine culturel.

Professeur Henri JOYEUX,
Faculté de Médecine de Montpellier.

AVANT-PROPOS

FAISONS ENTRER LES FAMILLES DANS LA PRÉVENTION

« ... Il est bon de connaître qui vous fait du bien.
... Que votre aliment soit votre médicament. »

Hippocrate

La parution du livre Changez d'Alimentation en 1985 et ses 6 éditions successives ont été suivies de nombreuses questions pratiques, et d'une très forte demande pour une « suite » qui réunirait des conseils précis pour préparer chez soi une « alimentation-santé » au quotidien. Il est certain que la théorie ne suffit pas. Elle a besoin d'être confrontée au réel.

Dès les années quatre-vingt, la démarche scientifique du cancérologue et nutritionniste¹ nous avait lancés dans une véritable aventure familiale très concrète. Moins de viande, plus de poissons et fruits de mer, plus de fruits et légumes, découverte de nouveaux menus à forte tendance végétale, de la cuisson à la vapeur douce... et ouverture de nouveaux horizons culinaires et gastronomiques.

Une collaboration ponctuelle avec Michel Guérard pour le journal Tribune Santé², des échanges de techniques et de concepts culinaires avec des médecins chinois en stage à Montpellier, un travail de recherche

1. *Changez d'Alimentation, l'Atout Bio*, Professeur Henri Joyeux, 2008, 6^e édition, éditions F.-X. de Guibert.

2. Rubrique « Toque blanche et Blouse blanche » du magazine *Tribune Santé*.

avec André Cocard, inventeur du « Vitaliseur », ont été des étapes marquantes de cette évolution.

Avec un recul de près de vingt ans, nous pouvons affirmer que nous avons progressé à tous égards : bien-être et santé pour toute la famille, qualité, goût et variété ; et dans la pratique quotidienne, au-delà des plaisirs de la table, facilité, rapidité et efficacité. Ainsi nous vérifions chaque jour en famille qu'il est possible d'allier gastronomie et santé. Et cette expérience très créative, voire artistique, est devenue passionnante.

Aujourd'hui, la recherche culinaire et la recherche scientifique se rejoignent, pour le plaisir et la santé de tous.

Éthique et esthétique, la cuisine que je vous propose allie la délicatesse des saveurs, des odeurs, des couleurs, permet de se faire plaisir en faisant plaisir à tous ceux qui nous entourent, par une cuisine rapide, légère et propre qui équilibre votre santé.

À la demande de plusieurs associations féminines ou familiales, j'ai été amenée à donner bénévolement des entretiens et des sessions sur la « cuisine santé », toujours appuyées de démonstrations pratiques : expliquer, démontrer, goûter...

Lors de ces rencontres, j'ai pu constater l'intérêt croissant que portent les femmes, même très jeunes (et beaucoup d'hommes de plus en plus concernés...) à leur santé et à celle de leur famille. Tous ont ouvertement témoigné leur satisfaction de retrouver une autonomie créatrice – le plaisir d'inventer ! – dans leur quotidien, tout en gardant leurs bonnes recettes, mais en les rendant plus saines.

« Il y a une véritable éthique dans cette façon de cuisiner ! » ai-je parfois entendu. Beaucoup ont redécouvert l'art de présenter – pour le plaisir des yeux – des plats pleins de couleurs. D'autres se sont étonnés de pouvoir assumer sans contraintes ni restrictions excessives, et sans exclure une vraie gastronomie, des exigences diététiques conseillées par la médecine. La plupart cherchaient comment adapter leur alimentation aux besoins spécifiques de leur corps : grossesse, convalescence, ménopause, surpoids et diabète... mais aussi problèmes digestifs (et suites des traitements pour cancers) ou cardio-vasculaires (suites d'infarctus du cœur), croissance des enfants et grand âge, maladies de l'immunité avec cancer et sida à tous les stades de la maladie.

Ce livre constitue une approche pédagogique et familiale. Il veut aider à aborder l'art culinaire d'une façon simple, naturelle, accessible à tous. **N'importe qui est capable d'acquérir un savoir-faire, une attitude positive devant chaque aliment**, en prenant conscience de toutes ses qualités esthétiques et nutritives, et en explorant ses innombrables possibilités gastronomiques.

*... Alors, ne jetez surtout pas vos bonnes recettes,
mais apprenez à les réinterpréter,
de manière à ne pas dénaturer les aliments que vous utilisez,
mais plutôt à les révéler dans toute leur identité.
Elles peuvent s'adapter à votre santé.
Et comme l'écrivait Jean Rostand,
« Un bon menu vaut mieux qu'une ordonnance ! »*