



Spécial

Les bienfaits de la cuisine positive

Les bons mots et les bons gestes de la cuisine positive

Ne dites plus...

J'ai une faim de loup

Mais dites...

Je comprends la sensation de manque éprouvée par cet animal qui a féroce-ment mais amicalement animé les contes de mon enfance et dont le retour dans les Alpes soulève des inquiétudes légitimes chez nos éleveurs tout en alimentant un débat fort intéressant sur les rapports de l'Homme à la nature.¹

Ne faites plus...

Ébouillanter un homard



Mais faites...

Attendrir votre homard en préparant un bain avec des sels. Allumez des bougies à la senteur d'iode et lisez-lui quelques pages de *Le vieil homme et la mer*. Nul doute qu'une amitié naissante et frémissante vous portera à renoncer à votre projet initial. Si votre assiette restera vide, c'est un regard plein de tendresse qu'il vous adressera de l'aquarium que vous lui aurez confectionné.

Ne soyez plus...

À couteaux tirés

Mais ayez...

Un bon coup de fourchette. Il n'y a pas de conflit que l'on ne puisse résoudre autour d'un bon repas. Levons notre verre² et baissions les armes !

Ne dites plus...

J'ai mangé mon pain blanc

Et renoncez à...

Toute expression faisant référence à une couleur afin de ne stigmatiser aucune communauté. Ainsi, lorsque vous commandez un steak bleu, ne sous-estimez pas le caractère vexatoire de votre demande pour nos amis les schtroumpfs !

1 Nous empruntons cette formule au docteur Joseph Prolix concepteur du régime **Qui parle dîne**. Vous retrouverez tous ses conseils dans son livre **Je parle pour ne rien manger** publié aux Editions Coupe-faim.

2 Avec modération et commisération !



À vot' bonne rime m'sieurs dames !

En cuisine, soyez charitable, ne cédez pas à la pingrerie
Agrémentez vos amuse-rimes de quelques haïkus
À notre caractère économe il faut tordre le cou

Ne gavez pas vos commensaux de conseils et de préceptes
Car distillés comme autant d'os à ronger
Ils les laisseront l'estomac vide et la tête engorgée

Ne trompez pas votre palais par votre oreille
N'en déplaise aux chantres de la nouvelle gastronomie
L'art culinaire ne rime pas avec anémie

De la parcimonie, ne vous dressez pas en parangon
En lettres d'or, faisons trembler Harpagon
Il faut vivre pour manger et non manger pour vivre

Assaisonnez, saupoudrez, bardez, abricotez, marinez
Enrichissez vos alexandrins d'un bel hémistiche
Osons la fable, les sonnets et les pastiches !

Recette feel-good



Ingrédients :

Trois carreaux de chocolat, trois litres d'eau, une tasse de thé ou de café, une tarte aux pommes faite maison, la clé de la porte donnant accès au sous-sol de votre maison, votre musique préférée, une chaise longue, un marteau, un chapeau ou une bûche de bois.

Préparation :

- 1- Prétendez un grand ménage de printemps pour attirer vos enfants et votre conjoint(e) au sous-sol puis remontez et fermez la porte à clé.
- 2- Réglez le volume sonore de votre musique préférée pour couvrir les cris sourds de surprise et d'indignation.
- 3- Donnez un grand coup de marteau sur votre Smartphone, vous voilà tranquille pour un bon moment.
- 4- Installez votre chaise longue au soleil en été ou près d'un feu de cheminée en hiver. Posez le chapeau sur votre tête ou la bûche dans l'âtre ! Les apprentis cuisiniers souffrant de dysculinarie veilleront ici à ne pas inverser les saisons ou les ingrédients.
- 5- Trois morceaux de chocolat accompagnant votre café ou votre thé suffiront alors à votre bonheur.

Pour rappel, vous aurez la veille déposé au sous-sol les trois litres d'eau et la tarte aux pommes, cela évitera que le moindre remords vienne troubler cet instant de quiétude et cela est aussi de nature à redéfinir en votre faveur la qualification de l'infraction en cas de poursuites judiciaires.

NUTRI-SCORE



Ne culpabilisez plus !

Ah vous voyez que je mange sainement !

Bon à une lettre près, on ne va pas chipoter !

Chuuut ne le répétez à personne !

Diantre, chacun ses faiblesses !

Et alors, c'est juste un petit écart !

Et pourquoi pas **F** comme foutez-moi la paix quand je fais mes courses !

Et comme par hasard le Nutri-score s'arrête avant la lettre **G** comme gastronomie... Retrouvez sur le site onnenousditpastout.chuuut toutes les infos sur ce que cache le Nutri-score.

Nous réduisons ici la taille de police pour plus de confidentialité, on n'est jamais trop prudent...

Poussez le bouchon ! Un peu loin.

À l'heure de l'Angélus, dans les rues des canuts,
Pour le repas, n'erre pas en terre inconnue.
Entre bons camarades mettons-nous à l'aise,
Ensemble retrouvons l'esprit des mères lyonnaises !

Dès le matin, dans un authentique bouchon,
Attachons-nous à nourrir une grosse faim.
Il faut avoir déjà à l'heure du mâchon
Le gosier sec, la dent dure et le palais fin !

Les sans sel, les rabat-joie ou autres ascètes
Pardonnez-moi, veuillez passer votre chemin !
Les grenouilles qui frémissent dans votre assiette
Parfument d'ail et de persil vos deux mains.

Quenelles, tripes et cochonnaille, même pas peur !
Car ici le goût n'est pas l'ennemi du gras,
Installez-vous pour un tablier de sapeur,
Asseyez-vous, la table vous ouvre les bras !

Lorsque les verres se remplissent de Beaujolais
Qui peut nier l'entrain et le cœur des Lyonnais ?
Quand l'amitié s'arrose de Côtes-du-rhône
Même le plus grand Bordeaux tombe de son trône !

À tous ceux qui donnent ses lettres de noblesse
À cette cuisine, oui ! à cette pécheresse,
Je veux dire que je ne connais plus beau métier
Que celui de restaurateur et cafetier !

*Poème écrit sur nappe à carreaux rouges et blancs
Par un fils et petit-fils de cafetiers*

Quelques nouvelles de notre chef Hermès Lupin

Son transfert du célèbre restaurant le Parisien Sélect Gastronomique au grand restaurant saoudien Al-Ittihad aura été de courte durée.

En effet, depuis le repas qu'il a lui-même servi au palais royal, il est activement recherché par la police saoudienne. Le menu était dit-on composé de vol-au-vent et d'un excellent dessert à base de pain perdu.



Dans notre prochain numéro

Recette du mois : Les crêpes de la Chandeleur
Peut-on encore faire sauter les crêpes ?

Ou faut-il renoncer à cette maltraitance pâtissière ?



Débat du mois : Peut-on de bonne foi affirmer qu'il est de bon aloi de faire bonne chère à la bonne franquette ?