



STARTER KIT

Le point de départ : la *liste positive du paléo* (p. 12) qui détaille quels aliments on peut manger dans ce programme. N'est-ce pas un peu plus sympa qu'une liste de « pas de ceci, pas de cela » ?

Les recettes de ce livre sont conçues pour les tenants des trois mouvances de la paléonutrition actuelle : *paléo, primal ou archévore* (p. 14).

Repérez quels achats prévoir en panier hebdomadaire et mensuel (p. 19) et quels outils (p. 34) ajouter à votre panoplie, déjà amorcée par le premier tome de la collection : *Je débute en cuisine nature* (page 30), ce tome essentiel pour les novices en cuisine qui voudraient continuer en paléo.

J'ai prévu des recettes pour que vous puissiez improviser des casseroûtes sans aucune préparation ou à base d'aliments préparés le jour P – « P » comme planning (p. 28).

Parfois nous manquent le pain, les pâtes, la bolo. Que faire ? Quelques suggestions pour tricher vertueusement (p. 32).

J'explore enfin les principes et les outils de la cuisson à la vapeur douce (p. 36).