



BRUNCHS ET COLLATIONS

Sous cet intitulé de « brunchs et collations », vous trouverez ici bien plus, c'est-à-dire quelques idées de casse-croûtes complets et même de desserts. Des desserts le matin ? Au début de la transition vers la paléo, on en passe par ce subterfuge de remplacer les corn flakes auxquels vous êtes habitués depuis si longtemps à cette heure du jour par une autre saveur sucrée : les fruits frais, de saison et de région, mûrs. Dégustez-les tels quels ou présentez-les en *Salade de fruits crus* ou compotés (p. 104). J'en propose une version protéinée par l'ajout de noix diverses, qui vous apporteront les mille et une vertus santé des oléagineuses. La paléo stricte est très frileuse face aux noix — avec raison pour certains profils, mais tous les mangeurs n'y sont pas sensibles, surtout pas en période de transition. Gardons-les pour la bonne bouche. Autre plan sucré, les *Crêpes de banane* (p. 112) ne contiennent ni lait ni farineux, mais bien des œufs et de la poudre d'amandes.

Vous aimez un petit déjeuner liquide, onctueux ? Les fruits peuvent être transformés en *Smoothies* (p. 108), qui se boivent en mâchant, faute de quoi vous en perdriez bien des bénéfiques nutritionnels.

Nous protéinerons ces petits goûts doux par une variété de choix, depuis les noix jusqu'à la spiruline en brindilles, en passant par le *Granola* (p. 111), qui est une variante de muesli rôti. Gardez-le dans une boîte hermétique, dans un endroit frais. Saupoudrez-en yaourts, sorbets, glaces auxquels vous voulez conférer un supplément

d'énergie et un petit goût croquant.

“ En paléo, on petit-déjeune d'un plat complet, comme une grande salade variée, une omelette ou même un steak poêlé. Le principe est d'amorcer la journée par une entrée en fanfare protéinée et salée, en gardant les goûts sucrés pour la fin du jour. Ce chapitre ne devrait même pas faire partie du livre... ”

En cette version paléo, les flocons étant absents, le *Granola* ressemble à des mendiants rôtis. Les mendiants classiques sont un mélange de noix et de fruits secs, tels qu'en mangeaient les moines suivant François d'Assise.

Certes, l'on peut acheter des mendiants tout prêts. Deux freins à cela à mon avis. Primo, le mélange coûte plus cher que les ingrédients séparés. Argument sérieux pour un *Jules Fauché*. Secundo, le dosage en fruits secs y est supérieur à ce qui vous ferait du bien. Autant le réaliser soi-même.

La *Brésilienne* (p. 110) sera votre autre alliée de bien-être. Ce mélange de noix à peine rôti est plus digeste que les noix crues, pour beaucoup de mangeurs à l'estomac fragile. Préparée le jour P (p. 28), la *Brésilienne* viendra à point pour compléter un petit déjeuner, pour densifier une salade de fruits, pour improviser une collation rapide. Elle se décline selon vos noix de choix. J'ai choisi ici de mélanger noix de cajou, graines de courge, cerneaux de noix et noix du Brésil pour des raisons nutritionnelles et gustatives, mais vous pourriez employer un autre mélange-type, comme celui du *Granola* : graines de courges, amandes effilées*, noisettes, graines de tournesol. Les *Amandes du Paradis* (p. 110) se conserveront en sachet hermétique. Enfin, « se conserver », c'est beaucoup dire. Elles ne durent pas longtemps, c'est si divin ! Tant la *Brésilienne* que le *Granola* et les *Amandes du Paradis* apportent de solides protéines et de gracieuses graisses.

Tout ça vous semble mégasucré ? Pas faux. Commencer la journée par un dessert comme des fruits est la pire des bonnes idées, sauf si l'on entame son périple ou si l'on est très bien portant (cas où l'on peut manger des baguettes au nutella de toute façon). Dans les faits, ces « desserts du matin » à saveur sucrée deviendront rapidement une collation d'après-midi, moment au cours duquel votre organisme est enchanté de traiter du sucre, contrairement aux premières heures du jour. Petit à petit, au fil de votre découverte de la voie paléo, vous en viendrez peut-être à désirer manger autrement.

En version liquide, essayez un potage de la veille dans lequel vous ajoutez après cuisson un jaune d'œuf et votre matière grasse de choix. Autre délicieux début de journée : un *Jus végétal* (p. 107). Fraîchement pressés, les

jus sont l'ami de votre cuisine nature. Ils vous apportent tous les bienfaits et les saveurs des légumes et des fruits frais, sans que vous ne passiez du temps en cuisine. Ils sont de purs nutriments, prédigérés. Quelle légèreté ! Vous pourriez y fouetter un jaune d'œuf et un peu d'huile, du sel et du poivre. Ou pas. C'est vous qui voyez. Si vous avez faim avant un délai de quatre heures après avoir commencé la journée par un jus de légumes seul, la raison est souvent que ce premier repas manquait de protéines ou de graisses originelles.

Dans les premiers temps d'adaptation à cette nouvelle façon d'écouter son corps, il faudrait se donner comme consigne de manger dans les premières heures après le lever un bon petit déjeuner, en une fois ou deux (le début à 8h et la suite à 10h, par exemple, quand vous avez vraiment faim). Dans ce cas, commencez par une boisson intelligente avant de partir, comme un *Chocolat chaud* au lait de coco, un *Thé des yogis* ou un *Hydromel à la cannelle* (p. 113); suivie à la pause de la collation par une option plus dense. Boisson intelligente ? Hé oui, il s'agit de donner de l'info utile au corps alors qu'on le fatigue généralement avec des excitants qui ne font aucun sens pour lui.

Dans le contexte des propositions protéinées salées du matin qui feront de vous un autre homme, je résume (p. 119) trente *Brunchs* possibles, dont les doses de protéines et de graisses sont telles que vous n'aurez pas faim pendant de longues heures, encore moins envie d'une collation. Ils sont conçus pour être très rapides à préparer. Le tout doit vous prendre dix minutes de cuisson à tout casser, sans compter le temps de préparation qui dépend de vos fournitures – haricots frais ou surgelés. Nul besoin de temps ni de tournemain culinaire pour présenter des plats exquis... même les jours d'urgence. Quelles superbes plages horaires en perspective ! À commencer la journée par un vrai repas, l'humeur est aussi plus stable, la concentration et les performances sont au rendez-vous.