

La physiologie humaine est complexe et chacun est un être unique : cela va de soi, il est impossible de définir une assiette unique qui conviendrait à n'importe quel enfant qu'on aura déclaré trop nerveux. Tout en gardant cela à l'esprit, je prévois une base de départ commune à tous ci-après : quelques idées de ce que l'on pourrait manger pendant ces quinze jours de test.

### Repas principal

Accompagnez ces plats le plus souvent possible d'un bon potage maison à base de légumes frais, prédécoupés ou congelés — voyez quelle tolérance j'accorde... (en programme de nourritures vraies, seuls les légumes frais bio seraient autorisés). Inspirez-vous de toutes les recettes de potages du répertoire classique, en veillant à substituer aux bouillons cube, trop souvent conseillés, du vrai bon bouillon de poulet maison ou du bouillon de légumes bio, dont vous choisirez idéalement une variante sans levure.

Le repas peut être l'un de la liste des suivants, parmi lesquels votre petit reconnaîtra de grands classiques. Il ne se sentira pas hors-jeu, la famille non plus — car, vous l'avez bien compris, la phase 1 est idéalement suivie en groupe.

J'indique en italiques les recettes dont les recettes se trouvent détaillées pas à pas dans mes livres pratiques — elles sont aussi résumées dans le

👉 Pendant le test, il est capital de suivre l'éviction des contaminants cosmétiques, ménagers et médicamenteux repris dans les tableaux 1 et 3 (p. 80) ainsi que d'éviter les additifs les plus « durs » pour un enfant atypique (p. 87).

Plus avant (p. 69), je transmets un tableau comparatif des repas classiques, petits déjeuners compris, que l'on propose comme « sains » aux enfants nerveux. Je les commente selon la justesse ou l'erreur de ces choix pour un cas de canari.

livrel (à télécharger du site, pour tablette, PC/Mac ou liseuse). Ces plats sont si communs que vous n'aurez peut-être pas besoin de recettes. Veuillez simplement à les adapter selon les principes de la phase 1 (p. 73).

Les recettes indiquées en gras sont celles qui sont exposées pour les tout-novices dans le tome-compagnon : *Enfants sereins*.

Je n'indique aucune quantité, comptant sur votre bon sens. Mieux que quiconque vous connaissez l'appétit de la famille. Je me fie aussi à votre bon sens. Ne laissez pas le petit ne se nourrir que de la viande ou des pâtes. Variez ! Variez ! Variez ! Faites-les jouer s'il le faut, pour les raccommo-der avec des goûts différents.

Ne forcez pas non plus le gaminou à manger de la viande trois fois par jour parce que j'ai insisté sur l'utilité des protéines. Bien d'autres aliments sont des apports en protéines, comme les poissons, les laitages, les escargots, les œufs, les légumes secs, etc.

Balayons ensemble la liste des plats disponibles. La plupart des familles tournent avec cinq à six recettes, qui se répètent de semaine en semaine. Le choix ci-dessous est si riche que vous y trouverez bien votre content. La liste est classée selon les catégories

- \* **Poulet rôti** et pommes de terre rissolées.
- \* **Dés de poulet panés** (Chicken dips) et riz basmati. **Mayonnaise maison.**
- \* **Sauté de volaille aux légumes au wok** (au curry, mais remplacez le lait de coco par de la crème épaisse). Servez avec du couscous d'épeautre.
- \* **Magret de canard Sauce aigre-couce.** Remplacez le miel de ma recette par du sucre. Servez avec du chou-fleur ou une **Purée de pommes de terre maison** plutôt qu'avec les endives/chicons que je suggère dans la recette originale.
- \* **Brochette de poulet en teriyaki**, avec des légumes du jour.
- \* **Œufs brouillés, quinoa, haricots verts à la vapeur douce.**
- \* **Soufflé aux carottes.**
- \* **Salade russe** à la vapeur (avec des œufs durs).
- \* **Omelette espagnole** (avec pommes de terre et petits pois).
- \* **Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes**
- \* **Œufs mollets et poireaux Sauce ravigote** (huile, yaourt, câpres, etc.). Servez avec du quinoa déjà cuit, que vous réchauffez à la vapeur douce pendant la cuisson des poireaux.
- \* **Œufs en cocotte** au four ou à la vapeur
- \* **Salade au thon et aux œufs.**
- \* **Salade liégeoise au chèvre** (pommes de terre, haricots verts)
- \* **Pommes de terre au four et fromage frais aux herbes**
- \* La plupart des tartes de mon livre sur le sujet (*Tartes végété pour les Jules*),