

## Potage de cresson et champignons

Versez dans  $\frac{3}{4}$  de litre de bouillon : 1,5 botte de cresson hachée, 100 g de champignons de Paris émincés, 1 cuill. c. d'échalote émincée,  $\frac{1}{2}$  courgette râpée. Laissez frémir à feu doux et à couvert dix minutes. Ajoutez 2 cuill. c. de levure de bière en paillettes. Moulinez le tout.

## Soupe aïgo boullido

Laissez mijoter 20 minutes à petits frémissements dans un litre de bouillon de légumes 1 à 2 têtes d'ail (c'est beaucoup !) et 12 feuilles de sauge avec 2 pommes de terre pelées. Ôtez les feuilles de sauge et moulinez. Chaque convive sale et poivre, ou ajoutez un jaune d'œuf, selon son goût.

## Soupe d'oseille et de pourpier (ou épinards)

Versez dans  $\frac{3}{4}$  de litre de bouillon 10 g d'oseille, 50 g de pourpier hachés et une demi-courgette râpée. Laissez frémir 10 minutes. Facultatif : ajoutez 2 cuillerées de graines germées. Moulinez.

## Soupe de courgettes detox'

Faites cuire pendant 15 minutes, dans  $\frac{3}{4}$  de litre de bouillon, 1 gousse d'ail, 2 oignons moyens, 4 courgettes moyennes (25 cm maximum), taillées en dés, avec  $\frac{1}{4}$  cuill. c. de sel et trois tours de poivrier. Ajoutez ensuite 1 botte de basilic frais grossièrement taillée. Laissez encore cuire 5 minutes. Moulinez. Le jour «œufs», versez la soupe mixée sur deux œufs entiers en fouettant. Elle en deviendra supercrémeuse.

## Vichysoise (crème de poireaux)

Faites cuire dans  $\frac{3}{4}$  de litre de bouillon additionné de thym, pendant 20 minutes, 1 courgette, 1 petite pomme de terre et 2 gros blancs de poireaux. Moulinez le tout en fin de cuisson.

**Quelques plats en images.** Le principe : nos recettes classiques, déclinées en cru ou quasi-cru (vapeur douce ou hypocuissons), très peu de protéines (chèvre, poulet, poisson, etc.), des huiles crues et beaucoup de légumes.

