

MENUS EN ROTATIONS : ILLUSTRATION

Pour illustrer la possibilité des rotations alimentaires, j'élabore ci-après des menus selon des recettes de mon blog ou de mes livres. Adaptez selon vos habitudes. Je classe selon que vous pratiquez en famille ou en soliste peu cuisinier, amateur de casse-croûtes. Chaque jour reprend une option midi et une option soir, séparées en blocs dans le tableau. Le principe: des protéines (sans limite, selon goûts — oeufs, volaille, poisson, etc selon les jours.) + des légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite de quantité.

En famille	En soliste/pique-nique
lundi — poisson ou fruits de mer	
Saumon vapeur et Mousse de brocolis au beurre, servi avec Sauce hollandaise (sans limite)	Salade variée avec sardines ou maquereaux en boîte
Ou Saumon cuit basse température, Courgettes à l'étouffée, Sauce quasi crue au curry	
Crème de courgettes e (sans les oignons de la recette originelle) + Saumon au curry et au wok (avec carottes pelées) terminé au lait de coco.	Maquereau ou sardines en boîte émiettés dans une grande laitue avec haricots verts vapeur, Citronnette Maison. Ou Crème de carottes (pelées) et Cerfeuil avec beurre ajouté (facultatif : un jaune d'œuf après cuisson). Si encore faim. foie de morue présenté dans des languettes d'aubergines.
Ou Waterzooi minute de poisson à la crème de coco	

mardi — œufs	
Œufs brouillés aux épinards à la crème de coco.	œufs durs et restes de légumes de la veille + crudités du jour, Citronnette Maison.
Ou Omelette espagnole (ôtez les pommes de terre dans votre assiette; tant pis s'il reste quelques molécules...). Salade de crudités	Ou Salade variée avec une omelette taillée en lanière
Bouillon en plat complet (soit du Bouillon de Volaille + un jaune d'œuf cru dans le bouillon chaud). Ensuite. petits légumes d'hiver avec Sauce au Curry quasi crue.	Bouillon en solo (soit Bouillon de Volaille + 1 jus de légumes frais dans le bouillon), un œuf mollet, facultatif : salade variée avec Vinaigrette Maison.
Ou Flan aux Carottes à la crème de coco, Coulis de tomates. Dessert. Crème anglaise au coco et au miel	Ou Œufs mollets et Poireaux Sauce Ravigote (ne mangez que le cœur des poireaux)
mercredi — fromage	
Salade liégeoise au chèvre en crottin ou, version classique, aux petits lardons (laissez les pommes de terre aux autres convives)	Chèvre chaud sur pomme et épices orientales sur laitue + graines de tournesol grillées Ou Potage maison (maximum de la veille) ou Jus de légume frais. Fromage de chèvre au lait cru en roulades de courgettes cuites.
Potage de Cresson et Champignons. Soufflé aux carottes (à réaliser au bouillon de poule à la place du lait)	Soupe Vichyssoise (poireaux). Tomme de chèvre sur branches de céleri blanc.