

MENUS FAMILIAUX SANS CHICHI EN CUISINE

premiers jours et congelés pour la suite de la cure. Les jours 7 et 13, il suffira de décongeler. Que de temps gagné ! Technique pratique pour l'organisation, pour l'apprentissage et pour la rapidité.

Les menus familiaux sont conçus selon une rotation alimentaire de jour en jour de bon sens, sans s'enfermer dans une grille stricte. Je n'envisage pas qu'un soliste pratique la rotation. Trop de contraintes tueraient l'envol. Les menus de la vie réelle ne sont d'ailleurs jamais aussi variés que ce que je propose.

La tendance générale est omnivore. Il est difficile de réparer la muqueuse, de rétablir le microsysteme intestinal et d'amorcer le cercle vertueux à l'aide de menus qui relèveraient du pur végétarien. Trop de fibres dures, trop de polysaccharides*, parfois même trop de principes actifs ! On peut conduire la cure en mode ovo-lacto-végétarien, mais il est alors difficile de varier. Vous reviendrez au végé après la cure de quinze jours, quand et si vous décidez de continuer vers une plateforme de croisière (p. 90). Dans ce cas, je vous invite à vous inspirer des menus semi-végétariens (p. 123), que Marie Kirkpatrick partage avec nous. C'est un plan ovo-pisco, qui peut convenir à la majorité de mes amis végétariens.

Les noms de plats avec une première lettre en majuscules sont détaillés en recettes dans le chapitre suivant (p. 137).

Inspirez-vous des menus ci-dessous pour créer votre propre menu de cure.

Les menus du soliste sont conçus pour une personne pressée, qui cuisine pour soi seul ou qui pratique la non-cuisine à ma mode du Jules Pressé.

JRS 1, 6 & 11



13h Bouillon d'os (p. 144)
Courgettes vapeur et Vinaigrette (p. 146)
Œufs brouillés (p. 140)



19h Jus de légumes et fruits
Carottes au cumin à l'étouffée (p. 143)
Thon au grill (p. 142)

JRS 2, 7 & 12



13h Soupe de brocolis et de champignons (p. 144)
restes de courgettes de la veille et œufs durs
sauce Crème de coco (p. 146)



19h Jus de légumes et de fruits
Poulet au wok, curry et lait de coco, aux carottes (p. 140)
Madeleine NF — enfants (p. 151)

Jrs 3, 8 & 13



13h Soupe de courgette protéinée crémeuse (p. 145)
Pique-nique impro avec des carbonnades de bœuf hypocuites, en lamelles (p. 140), avec Vinaigrette (p. 146)



19h Bouillon d'os (p. 144) avec légumes frais
Sauté de bœuf aux légumes (p. 141)
enfants: Lemon curd (p. 150) sur un Cracker aux amandes (p. 147)

Jrs 4, 9 & 14



13h Crème de tomates au pesto, filtrée au chinois (p. 144)
Laitue et Tomates Provençales — ôter les pépins et les peaux
Brochette de dinde double cuisson (p. 139), huile de colza



19h Guacamole d'avocat sur Cracker au fromage (p. 147)
Antipasti de légumes-racines au four (p. 143)
Scampis grillés à l'ail (p. 141)

Jrs 5, 10 & 15



13h Soupe miso (p. 144)
Saumon à l'unilatérale (p. 141)
Rösti de carottes (p. 143)
Sauce Hollandaise minute (p. 146)



19h Jus de légumes frais
Magret de canard en hypocuisson (p. 140)
Chicons/endives braisées (p. 143) et Sauce Mi-mi au miel (p. 146)

Selon les goûts et les habitudes, intégrer aussi des repas comme :



un Dahl ou mousse de lentilles roses (p. 139)



un Houmous d'azukis (p. 147)



un Pâté végétal, fait maison impérativement (p. 147)



une soupe Miso (p. 144)



un bouillon thai coco (p. 144)