



Pour des radis à la croque au sel (n° 4)

la *Mayonnaise* maison (p. 95). Pas de légumes ? Pas grave, vous en consommerez plus tard.

**4.** Commencez la journée avec des radis à la croque au sel : des moitiés de radis roses tartinés de beurre salé, accompagnés de ce qu'il faut de jambon de volaille. Ce qu'il faut ? Assez pour ne pas avoir faim dans un délai de 4 heures.

**5.** Taillez du jambon de qualité en dés. Dégustez-le sur une branche de céleri blanc, tartinée de *Guacamole* (p. 72).

**6.** Disposez l'une sur l'autre une tranche de jambon de Parme, une lanière de laitue et une languette de courgette cuite. Roulez et dégustez.

**7.** Dégustez quelques tranches de jambon Serrano de première qualité, sans autre accompagnement. Vous découvrirez avec bonheur que la faim est tamponnée pour de longues heures.

**8.** Posez des tranches de saucisson sec à l'ancienne sur des rondelles de concombre.

**9.** Tartinez une languette d'aubergine cuite de *Pâté de foie de volaille\** maison.

Roulez. Mangez froid ou réchauffez au grill.

**10.** Roulez des tranches de jambon de dinde autour de petites tomates cerise.

**11.** Toastez une *Galette de légumes* (p. 68) au grille-pain. Tartinez-la de *Caviar d'aubergines* (p. 72) ou de *Caviar\* végétal au curry*.

**12.** Réchauffez un bon potage complet comme une *Crème de courgettes\**.

**13.** *Œufs Brouillés* et légumes à la vapeur (p. 114).

**14.** *Omelette riche* (p. 114) aux petits pois et champignons.

**15.** *Œufs à la Coque\** ou *Bénédictine* (p. 116).

**16.** *Œufs en cocotte* (p. 115).

**17.** *Œufs au Plat* (p. 115) dégustés tels quels, servis sur un *Cracker aux Amandes* (p. 82), avec des légumes cuits ou une crudité.

**18.** Enroulez de fines tranches de lard, précuit le jour P, autour de dattes sèches. Piquez sur des brochettes. Réchauffez au grill.



De l'excellent jambon Serrano (n° 7)



Des dattes au lard (n° 18)



Présentez les mousses ou les charcuteries sur des branches de céleri, sur des barquettes de chicons/endives, des tranches de radis ou de concombre ou dans des roulades d'aubergines.



Choisissez le céleri le plus blanc possible. Celui qui est représenté sur la photo, plus vert, est utilisé pour les soupes, car il est plus puissant de goût.

## En primal

1. Présentez du parmesan en copeaux (taillés à l' 'économé\* ) sur des barquettes d'endives/chicons ou des tranches radis noir. Remplacez par du pecorino si vous ne pouvez manger de fromage de vache.
2. Servez de la truite fumée ou du foie de morue sur des *Crackers de Fromage* (p. 82).
3. Préparez-vous rapidos un peu de *Chèvre fondu* sur tranche de pommes, aux épices (p. 118).
4. Un morceau de *Quiche au Jambon* (p. 83).
5. Grignotez des *Crackers* au fromage sans autre accompagnement.
6. Tartinez de la *Cervelle de Canut* (p. 75) sur des branches de céleri.

Variez l'option n° 6 selon les semaines avec les mélanges suivants :

7. Fromage frais rouge : 200 g de fromage frais de ferme avec du coulis de tomate, quelques gouttes de tabasco, quelques gouttes de citron ou de vinaigre.
8. Fromage frais vert : 200 g de fromage frais de ferme avec 4 cuill. s. de cresson cru haché et un peu de jus de citron. La même recette s'adapte aux feuilles de cresson blanchies, au pourpier, à toute « feuille verte » comme les fanes de radis.