

Un petit déjeuner peut aussi être une boisson :

- * *Chocolat chaud à l'ancienne*
- * *Tisane de réglisse*
- * *Hydromel*
- * *Thé des Indiens (ou de l'Himalaya)*
- * *Lait de poule à l'italienne*
- * *Jus de fruits et de légumes fraîchement pressé.*

Desserts en Assiette ressourçante

Les cinq desserts autorisés par semaine seront consommés en fin de repas, ou après un apport protéique. C'est ainsi qu'ils ne sont pas traités comme du pur sucre. Dans les menus qui sont publiés sur mon blog, je les ai répartis de manière aléatoire : mercredi, samedi et dimanche. Histoire d'avoir un repère. Aucune raison nutritionnelle à cette répartition.

Les desserts les plus faciles à préparer pour les Jules pressés sont les *Rochers de coco*, les *Madeleines de Marcel* sans farine, les *Macarons d'amande*, les *Compotes de fruits maison* (à la vapeur douce). Mon livre pratique *Desserts ressourçants en famille* est rédigé pour les débutants en cuisine pâtissière qui voudraient cuisiner rapidement des desserts dans cet ordre d'idée. Tant qu'il est en voie de réédition, je publie sur mon blog un résumé pour les initiés en cuisine via www.taty.be/desserts: *Comment adapter les recettes classiques en version ressourçante*.

ROTATIONS

Les grilles (ainsi que les menus sur le site) prévoient une rotation pour prévenir les hyperréactivités si courantes aujourd'hui. Il est bien évident qu'aucune catégorie n'est indispensable. Si vous n'aimez pas le poisson, ne vous forcez pas le vendredi ou le lundi. Ce sont des exemples... Le principe de rotation suppose que vous utilisez les

Les recettes indiquées en italique sont dans mes livres pratiques pour les novices. Elles sont présentées sous forme résumée dans des vade-mecums par thème (p. 165).

ressources du congélo (le cas du « poisson du lundi »). Le système de rotation est prévu pour les mangeurs plus fragiles et permet d'éviter les exclusions radicales. Il est difficile à tenir en cuisine familiale. Il ne serait d'ailleurs pas pensable sur la durée. Il est important de le suivre le temps du test. Les « galettes de quinoa » ou de sarrasin qui sont parfois proposées pourraient très bien être du tout bon pain au levain.

Rotation des menus omnivores

lundi	poisson	riz fruits mer
mardi	œufs	quinoa
mercredi	fromage ou blé	pommes de terre
jeudi	viande	riz
vendredi	poisson	quinoa
samedi	volaille	épeautre
dimanche	viande	pommesdeterreouriz

Rotation des menus semi-végétariens

lundi	fromage	blé
mardi	œufs	quinoa
mercredi	lentilles	pommes de terre
jeudi	fromage ou noix	riz
vendredi	poisson-fruitsdemer	quinoa
samedi	œufs	épeautre
dimanche	fromageœufsou lentilles	pommesdeterreouriz