

Repas type

Une fois le repas type bien compris en terme d'ingrédients et d'associations (voir tableau) , voilà quelques recettes très simples. La qualité des aliments est garante de leur saveurs et de leurs bienfaits (huiles, légumes frais, céréales complètes). Les repas sont équilibrés avec légumes (vitamines, minéraux, fibres), lipides (huiles), glucides (céréales), et protéines (légumineuses, produits animaux). Les repas se prennent dans une petite assiette, en mâchant bien et en posant sa fourchette à chaque bouchée. Ne pas oublier que la viande n'a pas de goût, lequel est donné par le grillé, les sauces ou légumes d'accompagnement ! Éviter l'alcool, le café/thé, chocolat, lait de vache et sous-produits, les produits blancs (farine, sucre et sel blancs). Limiter le pain. Déguster et se faire plaisir. Après un repas de fête (invités, soirée restaurant...) prévoir une journée de jeûne dans la semaine.

Petit déjeuner

Figues séchées trempée la veille (le jus se boit !). ½ pot de fromage blanc de brebis et une CS de graines de lin.

Repas : ingrédients courants

salade : salade verte, roquette, mâche, pissenlits

accompagnement salade : gomasio (graines de sésame finement concassées), basilic, ciboulette, voire avocat, pistache

huiles premières pression à froid : huiles d'olive, de lin, de noix, de chanvre

herbes : herbes de Provence, laurier, persil

légumes : courgettes, aubergines, fenouil, carottes, pommes de terre, potimarron

légumineuses : lentilles, pois chiches, soja

accompagnement légumineuse: citron (¼ en morceau), oignons (1 finement coupé), échalotes (1 finement coupé)

option accompagnement curry : 1 à 2 CC de curry + ½ boîte de lait de coco

Repas : entrée

salade verte + roquette, servir avec huiles d'olive + huile de noix, et du gomasio

ou

melon ou salade de tomate : à manger ½ h avant le reste du repas (puisque ce sont des fruits)

Repas : légumes type (avec des protéines animales ou des céréales)

aubergines+courgettes coupées en dés + oignons finement coupé + herbes de Provence + laurier

faire cuire 8 à 15 min dans un fond d'eau en tournant de temps en tant (alternative = cuisson vapeur à la marguerite pour aubergines et courgettes. Rajouter sel, poivre et cardamome en fin de cuisson

Repas : légumes + légumineuses

avant :

trempier les légumineuses ; la durée dépend de la légumineuse :

- pois chiches, pois cassés, fèves (1 nuit)
- soja (6h)
- lentilles vertes (2h)
- lentilles corail (pas besoin de préparation)

1ère cuisson (un moment dans la journée) : faire cuire la légumineuse choisie avec 1 oignon coupé fin + ¼ citron en morceau + herbes de Provence + laurier , en ajoutant 5cm d'eau au dessus des légumineuses

- pois chiches, pois cassés, fèves : ½ h à ¾ h
- soja : ¼ h à 20 min
- lentilles vertes ou corail : pas de 1ère cuisson

2ème cuisson (avant le repas) : faire cuire pendant ½ h à ¾ h la légumineuse choisie avec carottes, pomme de terre, courgettes, potimarron, le tout sans rajouter d'eau

option curry : enlever une partie de l'eau de cuisson et rajouter 1 à 2 CC de curry + ½ boîte de lait de coco

Servir avec de l'huile (sauf si lait de coco)

Repas : céréales (avec des légumes)

Complètes : faire tremper dans l'eau la veille de la cuisson

Pas complètes : faire tremper dans l'eau ½ h avant la cuisson

Rincer

Faire cuire la céréales avec de l'eau selon les dosages et durée adéquates :

- riz blanc (10 min), riz complet (15 min), quinoa (15-20 min): 1 verre , pour 2 verres d'eau
- orge (20 min) : 1 verre , pour 1,5 verres d'eau

Servir avec de l'huile

Entre les repas

Compotes ou amandes (ou fruit 4h après le repas)