

JOUR	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER
<b>PROGRAMME</b>	<b>vinaigrette maison:</b>	huile olive et cameline	avec vinaigre de cidre	curcuma, gingembre, tahin
<b>SAISONNIER</b>		ou quintuor	tamari ou gomasio	<b>pointe moutarde ancienne</b>
<b>GENERAL</b>	<b>conseil important: faire tremper la veille toutes vos cereales et legumineuses mais aussi oleagineux</b>			
	Pain sarrasin levain	<b>falaffels maison ou "atelier V"</b>		<b>choux fleur aux lentilles beluga</b>
<b>LUNDI</b>	houmous maison	haricots verts	creme pudding maison	et riz basmati complet, graines
Boisson :	Guacamole	salade de pourpier	recette sur mon site	tournesol, coriandre, grenade
	pignons de pin	betteraves	VITASANTE	faire cuire avec ail émincé et
Jus citron gingembre	pourpier	vinaigrette maison		un peu de moutarde à l'ancienne
	persil plat			creme vegetale et gomasio
	Œufs à la coque	Maquereaux à l'huile d'olive bocal	poire decrudie à la vapeur	<b>Meli melo de haricots verts</b>
<b>MARDI</b>	craquotte essenienne culturaw	fenouil cuit vapeur 10 min	quelques minutes ou crue	au quinoa belge et tomates
	beurre au lait cru	quinoa rouge 3 cuil à soupe	poudre de cacao crue	sechées, pignons de pin
	graines germées	basilic	2 cuil soupe de flocons	et pesto de basilic frais
Bouillon de poule	jambon cru ou cuit	citron pressé et huile d'olive, thym	de sarrasin instantané vajra	ajoutez un peu de pourpier et
	lamelles de concombre	pourpier		vinaigrette au miel, moutarde
	Pain petit epeautre levain	salade d'hiver au sarrasin et aux	pommes en compote	<b>millet onctueux 20-25'feux doux</b>
<b>MERCREDI</b>	tahin	algues séchées	amandes effilées et	choux frisé ou kale
	Fromage végétal palais vert	vinaigrette maison	cannelle	dés de betteraves
	Tranche filet de poulet bio	olives, carottes râpées, chicon cru	3 cuil soupe de yaourt	coriandre, persil frisé
Yogi tea	micropousses de choux frisé	betterave râpée, persil	100 % coco	graines de courge, canneberge
	graines de courge	avocat		baies deshydartées et gomasio
	Avocat	salade de chou kale, tomates	smoothie de mangue mure	<b>hachis parmentier vegetarien</b>
<b>JEUDI</b>	Saumon ou truite fumée	séchées +patates douces grillées	mixée avec du tofu soyeux	couche epinards frais ou surgelé
	crackers sarrasin pain des fleurs	cuire les patates douces au four	poudre d'amandes	haches avec creme vegetale, ail
Tisane Hiver romon	houmous tomates	40 minutes avec une càs de sirop	3 dattes denoyautees	couche de lentilles brunes
nature	brebis morceau lait cru	d'érable et de l'huile d'olive		couche de purée de patates
	graines germées alfalfa	sardines au citron		douces et floc sarrasin , four 30'
	<b>CRÊPES DE POIS CASSES</b>	Reste de volaille ou de dinde		<b>RIZ DE CHOUX FLEUR :cuire 5'</b>
<b>VENDREDI</b>	mélangez 200 ml de lait d'avoine	salade de blé, copeaux pecorino	pudding de chia	dans de l'huile d'olive, avec
	et 40 g de flocons de pois cassés,	tomates sechées, pignons de pin	poudre thé vert matcha	champignons frais ou shitake
Thé vert de qualité	thym, 4 càs de farine de sarrasin	lentilles vertes, vinaigrette maison	kakis en dés	rehydrates et cuits dans huile
	sel marin et 1 oeuf	gressini epeautre	pistaches	de coco et gingembre et ail frais
	A feux doux cuisez la pâte			ajouter miso et aromates frais
	pain de millet so bake it	sauté de tofu au curcuma		<b>LEGUMES AU CURRY VERT</b>
<b>SAMEDI</b>	ou pain maison recettes sur mon	pleurottes et choux de Bruxelles	Noix de Brésil	faire fondre huile coco et curry
	site VITASANTE	reste de riz ou millet	abricots secs bio	vert 5 min avec oignon et ajouter
Tisane detox bio	ghee ou beurre lait cru salé	creme vegetale d'avoine, sel	pomme ou mandarine	ensuite lait coco et carottes
Romon nature	tartinade vegetarienne via aussi	cumin, curcuma et gingembre		brocolis, choux fleurs ou haricots
	mon site VITASANTE	pourpier ou persil plat		ajouter bouillon de legumes citron
		Tagliatelles de courgettes et	ENERGY BALLS	mixer 200gr pois chiches et 85gr
<b>DIMANCHE</b>	Crêpes de sarrasin salées	sauce bolognese vegetale	OU compote de poires ou	de courgettes, ail, coriandre ,sel
Jus vert : concombre,	houmous tomates	ou animale (boeuf)	Abricots secs BIO	cumin et en faire 3 boules à cuire
celeri vert, jeunes	avocat, ou des de poulet	huile d'olive	poires	ensuite 5 min de chaque côté
pousses epinards, citron	reste de legumes	Ou taboulé de brocoli et crevettes	ou compote de poires ou	avec filet d'huile d'olive
gingembre	creme avoine OATLY, sel marin	roses bio, pousses epinards	pommes cannelle	Faire tremper les pois chiche