



MENUS ET RECETTES

Dans les pages qui suivent, j'expose un menu sur base de mes propres recettes. Ce sont mes recettes perso. Il serait bien miraculeux que vous ayez pile poil les mêmes goûts que moi. Vous vous en inspirerez en fonction de vos goûts et de vos habitudes tout autant que de vos fragilités. Observez-vous avec attention. Il se peut que vous ne supportiez pas bien l'un ou l'autre aliment pourtant autorisé. Évitez-le alors.



Je propose ci-après des menus qui sont un tremplin pour trouver de nouvelles idées de recettes et se représenter plus facilement un nouveau mode alimentaire. Vous pourriez aussi suivre vos recettes classiques en les adaptant selon les règles définies plus avant (p. 92). Les menus sont conçus pour quinze jours, en trois séries de cinq jours : chaque premier, sixième et onzième jour, par exemple, on mange les mêmes plats. Technique pratique pour l'organisation, pour l'apprentissage et pour la rapidité. Les potages peuvent être cuits en triple dose lors des cinq premiers jours et congelés pour la suite de la cure.

“ Mes recettes sont toujours conçues pour les débutants pressés. Je les résume plus loin (p. 116), mais un novice en trouvera une variante longuement détaillée dans mes livres pratiques de cuisine nature.

L'un des menus est décliné pour des « repas en soliste » (p. 114). Qu'est-ce qu'un « soliste » ? J'imagine les cas de mangeurs qui, s'ils sont prêts à donner un peu d'énergie dans leurs achats, ne disposent pas de beaucoup de temps de préparation en cuisine. Les