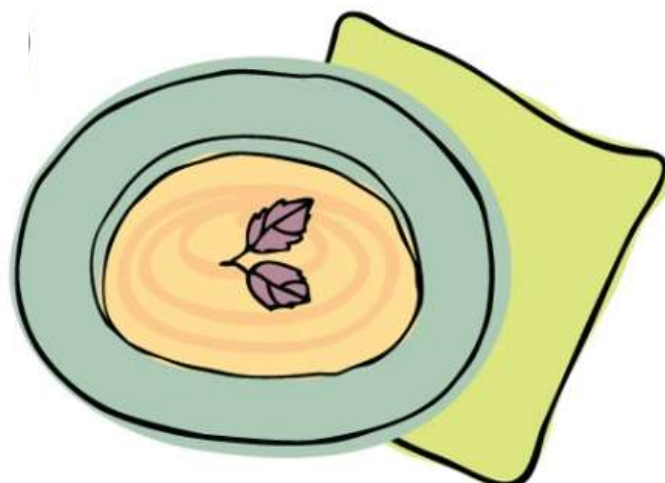


CENT RECETTES SANS RECETTE

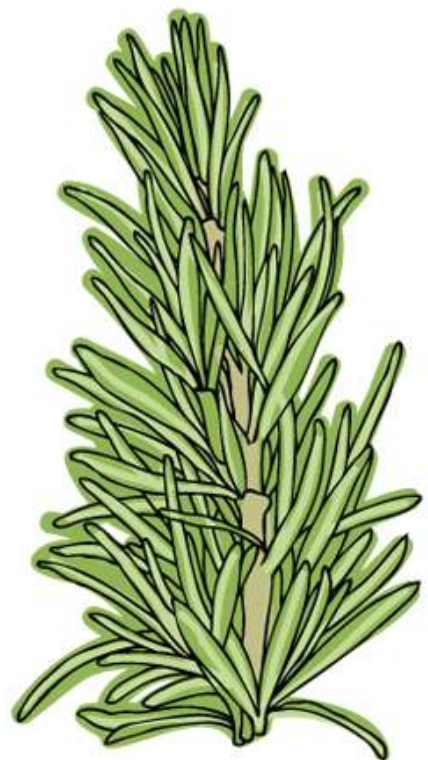
Manger durable au quotidien



Hélène Leflaive, diététicienne nutritionniste et formatrice

www.dietetiquenutritiondurable.fr





CUISINER SANS RECETTE

Le principe de base consiste à **s'approprier des recettes rapides et simples** et à les **décliner avec les produits de saison**.

Un des facteurs déterminants de réussite est de porter une attention aux assaisonnements. Cela suppose d'avoir constitué une base d'aromates et herbes qui vous conviennent mais également de prendre le temps de goûter et de rectifier l'équilibre de vos plats avant de les poser sur la table.

COMMENT EQUILIBRER L'ASSAISONNEMENT D'UN PLAT ?

Partez du principe de ne pas saler ou pimenter excessivement un plat au moment de la cuisson et de la préparation pour avoir une base qui soit modifiable par la suite.

- Les saveurs perçues par la bouche sont : le salé, le sucré, l'acide, l'amer auxquelles on peut ajouter également le piquant et le goût umami*. On va chercher alors à créer une harmonie en jouant sur ces différentes saveurs. Par exemple je peux apporter un peu d'acidité (jus de citron) et de sel dans une soupe de légumineuses et butternut un peu trop douce et sucrée ou encore on peut ajouter des graines torrifiées (umami) et des morceaux de pomme (saveur sucrée) dans une salade de crudité un peu trop acide.
- Le jeu sur les saveurs se fait avec les aromates mais aussi bien sûr avec les aliments eux-mêmes.
- Ce qui compte c'est de prendre un peu de temps en plus pour analyser rapidement le résultat d'un plat et chercher la petite touche qui va permettre de bien révéler les saveurs. En effet, il suffit parfois de quelques petites rectifications pour passer d'un plat fade à très bon.

salé **amer**
sucré **acide** **umami***

* Qui signifie délicieux, notion définie par les japonais et qui correspond au goût du mono glutamate de sodium que l'on va retrouver notamment dans les viandes fumées, les fromages, la sauce soja, les graines oléagineuses torrifiées ou encore les gâteaux apéritifs.

DES IDÉES DE CRUDITÉS

Ce qui compte dans les crudités c'est que la sauce ait du goût !

Sauces à mixer dans un blender ou dans un bocal avec un mixeur plongeur

- Quartiers d'orange + gingembre + huile d'olive ou de colza + sel ou sauce soja
- Raisins secs réhydratés + un peu d'eau de trempage + huile d'olive ou de colza + sel ou sauce soja
- Tomates séchées réhydratées + un peu d'eau de trempage + huile d'olive ou de colza + sel ou sauce soja
- ½ bouquet d'herbes fraîches + un peu d'eau + sel + huile
- Une cuil de levure de bière + un peu d'eau chaude + sauce soja + huile + citron
- Citron confit en morceaux + huile + un peu d'eau

Sauces yaourt légères (vache, brebis, chèvre ou végétal)

Remuer délicatement pour ne pas liquéfier le yaourt

- Yaourt + herbes fraîches + moutarde + huile + sel
- Yaourt + pesto
- Yaourt + curry + huile
- Yaourt + moutarde + huile + herbes sèches (aneth, persil, basilic)

Les vinaigrettes ou autres sauces

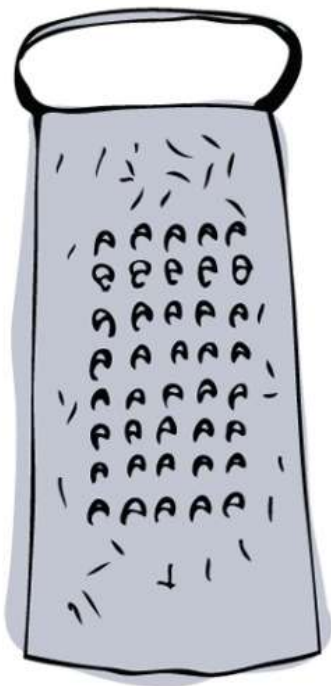
- 2 volumes d'huile + 1 volume de vinaigre (cidre, balsamique, aromatisé avec des herbes, des fleurs ou des fruits) + une pointe de sel + option : moutarde, échalote ou oignon rouge
- Huile + jus de citron ou jus d'orange + un peu de sauce soja + herbes fraîches (coriandre, persil, ciboulette, basilic...) + zest d'orange ou de citron
- Purée de sésame ou autres oléagineux + jus de citron + un peu d'eau chaude + curcuma + pointe d'ail + huile d'olive
- Purée de sésame ou autres oléagineux + coulis de tomate + huile + aneth + oignon rouge + moutarde + sel (mixer le tout)
- Mayonnaise d'haricot blanc : mixer haricots blanc + un peu d'eau ou de bouillon + huile + jus de citron + moutarde (et estragon ou autres herbes)

Les petits plus pour améliorer vos crudités ou étoffer vos salades :

- Poisson fumé ou en conserve
- Levure de bière
- Amandes ou graines de tournesol torréfiées à sec à la poêle ou noix diverses
- Fruits séchés (abricots, figues) ou tomates séchées
- Herbes fraîches (aneth, menthe, basilic, coriandre, persil...)
- Œuf dur
- Fromage
- Légumes lacto-fermentés (kimchi, choucroute...)
- Graines germées (lentille, haricot mungo, graine de tournesol...)
- Pomme de terre cuite ou céréales
- Algues déshydratées, fraîches ou en tartare

Idées de salades composées avec crudités

- Fenouil + olive + citron confit ou jus de citron
- Fenouil + bleu d'Auvergne ou roquefort + poire (facultatif)
- Céleri + pomme
- Chou lisse ou chou chinois + carotte + raisin sec + sauce yaourt + graines de tournesol (grillées à sec à la poêle)
- Chou rouge + pomme
- Betterave crue + orange + gingembre
- Céleri + sauce à l'orange
- Épinard ou endive ou salade amère + sauce tomate séchée ou sauce raisins secs
- Melon + concombre + pastèque + menthe
- Céleri branche + pomme + céréales cuites
- Kiwi + salade verte
- Pomme + chou + pomme de terre + poisson fumé + sauce yaourt
- Courgette râpée + citron + huile + herbe fraîches
- Chou rave en bâtonnets + sauce yaourt
- Céleri + huile de noix + noisette
- Agrume + choux kale
- Radis de toutes sortes + sauce herbes fraîches
- Chou-fleur cru râpé + sauce yaourt ou sauce aux herbes
- Concombre + algues sèche + huile
- Carotte + cannelle + coriandre + huile + raisin sec
- Carotte + orange
- Choucroute crue + carotte ou betterave râpées + sauce yaourt
- Chou chinois + tofu mariné + champignon cru + graines torrifiées
- Radis + carotte + concombre + menthe + graines torrifiées + jus de citron
- Navet cru + carotte + estragon + citron + huile



LEGUMES SUITE ET AUTRES VEGETAUX

Quelques modes de cuisson des légumes

A l'étouffée : dans une casserole à fond épais, avec des épices et des herbes fraîches, un peu d'eau, un peu de sel et un couvercle

A la vapeur : soit dans un appareil, soit dans un couscoussier ou dans un panier posé sur une casserole. On ajoute un filet d'une bonne huile ou du beurre avant de servir.

Au wok (peut se faire dans une poêle classique) : on taille tous les légumes à l'avance sans les mélanger, on commence par les plus long à cuire (carotte, poireau, courge butternut) à feu très vif en remuant tout le temps avec 2 spatules en bois, puis on ajoute tous les légumes, petit à petit et on termine par une sauce (voir exemple de marinade qui donne du goût). *La rapidité de la cuisson préserve une partie des nutriments.*

Rôtis : (moins intéressant du point de vue nutritionnel mais très bon). Tailler les légumes en cubes. Mettre huile + sauce soja + épices et herbes dans un saladier et enrober les légumes crus taillés en gros cubes. Déposer sur une plaque et cuire 25 à 30 minutes à 200 °



Pesto d'herbes fraîches

Dans un blender (ou un bocal avec un mixeur plongeur) graine oléagineuses que l'on peut réhydrater une heure et égoutter (tournesol, noix, amande...) + bouquet d'herbes fraîche ou mélange d'herbes (basilic, persil, ortie mais aussi salade et légumes feuille divers...) + ail + citron + huile

Les graines germées

Se laver les mains, rincer et faire tremper les graines pendant 12 à 24h. Puis égoutter et disposer dans un germeoir ou un bocal (bien propre) fermé par une gaze tissée et incliné à 45° (on peut utiliser un bol comme support). Rincer une à deux fois par jour. Quand les graines sont germées, rincer avec une eau vinaigrée et conserver quelques jours au réfrigérateur. Manger cru au début puis cuites (wok, vapeur...)

VIANDE, POISSON, TOFU ET OEUF

Quelques repères

Cuire un œuf dur avec moins d'énergie : mettre l'œuf dans l'eau froide, cuire jusqu'à cuire jusqu'à une ébullition franche, arrêter le feu et laisser l'œuf cuire dans l'eau chaude pendant 25 minutes

Préparer du tofu pour une marinade : égoutter le tofu, le tailler en tranche, l'enrober dans un linge propre ou un papier absorbant, le presser entre 2 assiettes avec un poids par-dessus pendant au moins 30 minutes. Le tailler en cube puis le disposer dans un récipient fermé ajouter marinade et secouer pour bien enrober. Laisser agir au frais pendant 30 à 60 minutes (voire plus) puis cuire à la poêle ou au four dans un plat.

Mijoté durable (à ajuster selon le matériel) : démarrer la cuisson du mijoté dans une cocotte (idéalement en fonte) avec oignon + viande (dont on peut réduire la quantité) + épices et un peu d'huile puis après 5 minutes ajouter des légumes de saison et un peu d'eau et / ou de sauce tomate. Porter à ébullition. Allumer le four à 180 °. Laisser mijoter 15 minutes. **Eteindre** le four et mettre la cocotte. Partir se promener 2 heures et revenir déguster une viande tendre en rentrant. Exemple : curry de légumes et viande, blanquette de veau, tajine divers, colombo, couscous, navarin, osso bucco, basquaise, marengo...

A tester : cuisson de la viande à la vapeur (même la viande rouge), cuisson au wok

Cuisson des poissons express : faire revenir légumes ou oignons dans une poêle, ajouter un fond d'eau (+ jus de citron ou vin blanc), cuire le poisson dans ce bouillon express avec un couvercle, utiliser éventuellement le reste de bouillon pour faire une sauce.

Bouillon de carcasse : carcasse + os (facultatif) + oignon et légumes du moment + eau + sel + citron + ail (mais aussi gingembre ou curcuma) + romarin et thym à cuire à feu doux pendant 2 h. Filtrer et récupérer les légumes, laisser refroidir, mettre en bocaux. Congeler ou utiliser dans les 4 jours. (Pour le bouillon de poisson idem mais pendant 30 minutes). A utiliser comme base pour la cuisson des céréales, des risotti, pour les soupes asiatiques.



Marinades pour viande ou poisson cuits à la vapeur ou tofu nature

Réaliser la marinade en mélangeant les ingrédients. Si certains éléments (ail, gingembre...) ont besoins d'être émincés en petits morceaux, les tailler grossièrement et les mixer dans un liquide (huile, sauce soja, lait de coco...).

- Curry en pâte + huile d'olive + sauce soja
- Lait de coco + curcuma frais + jus de citron
- Lait de coco + coriandre fraîche + ail + sauce soja + gingembre + citron
- Sauce soja + gingembre + ail + sucre + huile d'olive
- Basilic + ail + sauce soja + parmesan + huile d'olive
- Sauce soja + algues sèches + ail ou échalote + huile d'olive
- Jus de citron et / ou d'orange + zeste d'orange + aneth
- Olive + tomate séchée + herbe de Provence + eau tiède + huile d'olive
- Persil frais + jus de citron + échalote ou oignon jeune + purée de sésame + un peu d'eau si besoin
- Abricots secs réhydratés dans du thé + ras el hanout + cannelle + amandes concassées + huile d'olive + sauce soja
- Paprika + oignon frais + piment + huile d'olive

Mais aussi

Carpaccio : Morceaux de bœuf à griller (congelé puis sorti du réfrigérateur la veille) + sauce soja mixée avec une gousse d'ail, du basilic, du gingembre, du vinaigre balsamique (à mariner pendant 30 à 60 minutes avant de déguster)

Céviché : poisson en filet congelé pendant 7 jours + marinade citron, orange, oignon rouge, piment (à mariner pendant 1 à 2 heure avant de déguster)

Rillettes de maquereaux légères : maquereau en boîte + huile de colza (2 cuillère) + jus de citron + épice (zest orange, aneth, algues...) + 3 cuillère à soupe de fromage blanc



LÉGUMINEUSES

En général les légumineuses se cuisent à la casserole avec un départ dans de l'eau froide, non salée (nuit à la cuisson). On peut en cuire une grande quantité pour plusieurs jours (3 à 4 jours si elles sont nature).

Légumineuse	Préparation	Utilisations et recettes
Pois cassés	1 h 30 de trempage Cuisson dans 2 volumes d'eau (ou plus pour soupe) pendant 30 minutes	En purée ou en soupe (mixé) - Avec des légumes verts et des herbes fraîches, en soupe ou en purée - Verrine avec yaourt (<i>ajouter yaourt après avoir mixé</i>), un peu d'huile et feuille de menthe - Soupe avec noix de coco râpée et épices (curry)
Haricots (cocos, lingots, rouges...)	1 nuit de trempage, cuisson dans 2.5 volumes d'eau pendant 1 à 2 heures	En grains chauds ou froids, soupe et purée - Salade de haricots rouges avec tomate, poivron... - Chili (avec ou sans viande) - Soupe Minestrone - Purée de haricot blanc aux algues ou nature - Parmentier de poisson et purée de haricot blanc
Lentilles vertes	Peut se faire sans trempage (sinon 1 à 2 h de trempage) cuisson 30 à 45 minutes dans 2.5 volumes d'eau	En grains chauds ou froids - Lentille au curry - Accompagnement de préparations fumées (tofu, poisson, viande) - Salade (avec poisson fumé, légumes crus, herbes et sauce moutardée) ou version végétarienne
Lentilles corail	Pas de trempage, cuisson dans 2.5 volumes d'eau (ou plus pour soupe) pendant 10 à 15 minutes	En purée ou en soupe - Soupe avec légumes oranges, curry et noix de coco râpée - Purée (Dahl) - Dosas : petites galettes de lentilles corail fermentées avec du riz
Pois chiches	Trempage pendant une nuit, cuisson 1 heure à 1h30 dans 2,5 volumes d'eau	En grains chauds ou froids, en purée - Associé au couscous, au riz - En salade (+ citron et, olive, fenouil ; avec poivron, oignons cuits et sauce tomate) - Houmous (+ purée de sésame, jus de citron, ail, huile d'olive et épices)
Fèves fraîches	Cuisson 5 min dans de l'eau bouillante salée	En grains chauds ou froids - Se cuisine et s'utilise comme les petits pois
Fèves sèches	Trempage une nuit, cuisson 2 heures dans 2,5 volumes d'eau	En purée - Purée de fèves au citron - Houmous

PLATS COMPLETS

Les tartes : avec des légumes cuits, un reste de poisson ou de viande, ou du fromage, des graines...+ œuf + lait

Pâte à tarte express pour 4 : dans un récipient fermé 100 g de farine + 3 cuil à soupe d'huile d'olive + 4 cuil à soupe d'eau + une pincée de sel et une pincée de levure. On secoue le récipient et la pâte est prête.

Sarrasin : 3 galettes de sarrasin disposées en quinconces, légèrement huilées font un fond de tarte sans gluten express

Les pizzas : 100 g de farine + au moins la moitié d'eau dans laquelle on a diluée 5 g de levure de boulanger + une cuil à soupe d'huile. On ajoute sauce tomate et légumes du moment coupés fin ou précuits, herbes, graines, olive, fromage...

Les plats types risotto : faire revenir oignon + riz puis délayer progressivement avec un bouillon chaud, ajouter d'autres légumes en fin de cuisson (épinard, champignon, légumes précuits...) et terminer avec une touche de fromage et/ou de crème. Peut se décliner avec d'autres céréales

Wok de légumes : découper les légumes du moment en fines lamelles, préparer aussi un bol de graines et, si besoin, des morceaux de viande, les faire revenir sur feux vif en commençant par ceux plus long à cuire, terminer avec une marinade puis ajouter des pâtes réhydratées ou servir avec du riz.

Gratin léger : légumes du moment cuits à la vapeur, réservés dans un plat huilé, on ajoute une crème végétale (type crème d'avoine) ou une béchamel légère (un petit verre de lait + une cuillère à soupe de fécule de maïs déliée à froid et porté à ébullition), un peu de graines et de fromage et 20 minutes au four

Crumble : les mêmes légumes recouverts d'un mélange de flocons de céréales, farine, huile ou beurre, un peu d'eau, plus ou moins de fromage, travaillés à la main pour faire un mélange sablonneux



Mijoté type curry : faire revenir oignons hachés + épices, ajouter les légumes du moment en morceaux avec plus ou moins de légumineuses et de viande. Possible aussi en version tajine avec citron confit ou fruits secs. Servir avec un complément de céréale.



Soupe asiatique complète : un bouillon (viande, légumes, miso ou poisson) + pâte + légumes feuille + fine tranche de légumes crus + champignons émincés fin + algues + morceaux de viande ou poisson ou tofu

Soupe complète (avec légumineuses et légumes) + croutons (épices + huile dans un bol, ajouter pain, remuer puis poêler)

Galette ou boulette : céréales cuites (mixées très grossièrement) + un peu de farine + graines + légumes cuits + œuf selon consistance + flocons de céréales ou de légumineuses + épices et éléments gustatifs (fruits secs, fromage...) formés en steak ou en boulettes, cuits au four ou à la poêle

Clafoutis : farine + œuf + lait + légumes cuits + morceaux de poisson, fromage ou viande fumée, servir avec une salade verte

Quiche sans pâte : farine + œuf + lait ou jus végétal + légumes crus + graines + /- fromage, cuits au four dans un plat

Okonomiyaki d'ici : bouillon + farine + 1 œuf + choux et oignon crus émincés fin + levure, cuits à la poêle des deux côtés, servir avec une sauce très goûteuse

Cake express : 1 œuf + 50 g farine + levure + 2 à 3 cuil à soupe d'huile + garnitures (à multiplier selon le nombre de convives, recette pour 2)

Pane cake végan : légumes de saison crus et râpés + farine de pois chiche et 1/3 d'une autre farine (blé, sarrasin, seigle...) + jus végétal (avoine ou riz) + levure + épices et sel. Faire reposer la pâte (épaisse) 30 minutes, ajouter légumes, cuire à la poêle dans un peu d'huile.

DESSERTS LEGERS ET COLLATIONS

- Purée de fruit sans sucre ajouté
- Fruit cru
- Fruit cuit au four avec mélange graines (tournesol, amande...)
- Fruits cuits à l'étouffé (casserole + couvercle + un petit peu d'eau)
- Laitage nature sucré avec de la compote, des fruits cuits ou crus + des graines torrifiées
- Laitage nature ou jus végétal + muesli
- Laitage avec une cuillère à café de sucre (complet si possible)
- 2 carreaux de chocolat noir 70 %
- Une poignée d'oléagineux (amande, noix noisette...) et quelques fruits secs (abricots, figues.)
- Compote légère : fruits de saison + 1 ou 2 abricots secs
- Pane cake : lait ou jus végétal + œuf + farine + flocons d'avoine + levure + un peu d'huile
- Gâteau aux fruits express : un œuf + farine (60 g) + lait ou jus végétal ou yaourt + huile + sucre + levure + fruit crus en morceaux
- Chappattis express : un yaourt + farine + pointe de sel, laisser reposer la pâte 30 minutes, cuire dans une poêle huilée
- Crème chocolat : lait ou jus végétal + chocolat + fécule de maïs (8 g pour 100ml de lait, mélangé à froid cuit à la casserole jusqu'à l'ébullition) + plus poire crue en morceau au fond de la verrine

Boissons

Tisanes sauvages ou du jardin (herbes à utiliser fraîches ou séchées pour une tisane par jour maximum) : menthe, romarin, verveine, ortie, feuille de cassis et de framboisier, sureau, thym mais aussi écorces d'orange et de citron

Eaux aromatisées : morceaux de fruits avec la peau (si pas de traitement) + herbes fraîches + 1 l d'eau au réfrigérateur pendant au moins 4 heures ou toute une nuit (se garde ensuite 2 jours). Exemples : (menthe / orange) - (kiwi / orange) - (concombre / citron / menthe) - (fraise / basilic) - (abricot/romarin)

Fruits et légumes en smoothie dans un blender ou dans un bocal avec un mixeur plongeur

Légumes crus + fruits + un peu d'eau + herbes fraîches + selon les goûts purée d'oléagineux ou laitage (facultatif)

Légumes crus + 1 abricot sec réhydraté + herbes fraîches + selon les goûts purée d'oléagineux ou laitage (facultatif)



MEMO

Au **petit déjeuner**, il est intéressant d'avoir : un apport en protéine (fromage, fromage blanc, œuf, yaourt...), un apport en féculent riche en fibres (pain demi-complet, pain de seigle, flocon d'avoine...), une petite quantité de matière grasse (beurre, purée d'amande...), une boisson chaude, fruit selon l'envie

Légumes crus ou cuits : Artichaut, asperge, avocat, blette, butternut, céleri (branche et rave), mâche, carotte (préférer crues), épinard, potiron, haricot vert, petit pois, chou rouge, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou-fleur, chou rave, poireau, courgette, endive, salade, tomate, champignon, oignon, poivron, radis, brocolis, concombre, melon, navet, échalote, ail, aubergine, fenouil, topinambour, courge, courgette, salade de toute sorte mais aussi : ratatouille, macédoine, choucroute nature (cru, sans graisse)...



Si vous achetez des produits issus de l'agriculture biologique, il est possible de consommer la peau de beaucoup de fruits et légumes.

Féculents : Pomme de terre, patate douce, riz, pâtes, semoule, boulgour, sarrasin, quinoa, millet, épeautre, orge, farines diverses, flocons d'avoine

En privilégiant les céréales demi-complètes ou complètes avec un mode de production limité en contaminants (comme l'enveloppe de la graine est en partie conservée les traces de pesticide peuvent être plus importantes). L'association légumes et féculent est intéressante pour réguler la glycémie.

Légumineuses : lentilles, lentilles corail, haricots rouges, haricots blancs, flageolets, pois chiche, fève

Matières grasses et huiles : utiliser les huiles vierges, extraite à froid (pour préserver les vitamines et la structure des acides gras)

- **Pour l'assaisonnement** privilégier les huiles riches en oméga 3 : colza, noix, lin et cameline (petit goût d'asperge)

En dehors de l'huile de colza qui est moins fragile garder ces huiles au réfrigérateur

- **Pour la cuisson** : l'**huile d'olive**, de temps en temps tournesol ou pépin de raisin

*Eviter de **cuire** le beurre et la crème fraîche, les ajouter plutôt en fin de cuisson en petite quantité, leur saveur sera tout autant perceptible.*

Poisson gras : maquereau, sardine, saumon, hareng, truite (en privilégiant les petits poissons pour limiter la contamination en métaux lourds)

Viandes : 100 à 150g par portion et par jour, une à trois fois par semaine si l'on en consomme, en alternance avec des œufs, du poisson ou les plats complets avec légumineuses. Privilégier les viandes issues de l'agriculture biologique, les animaux nourris avec des sources d'oméga 3 (lin, jeune prairie...). Les volailles et lapins sont moins consommateurs d'eau et de surfaces agricoles.

Oléagineux : amande, graine de tournesol (la plus économique), noix, noisette

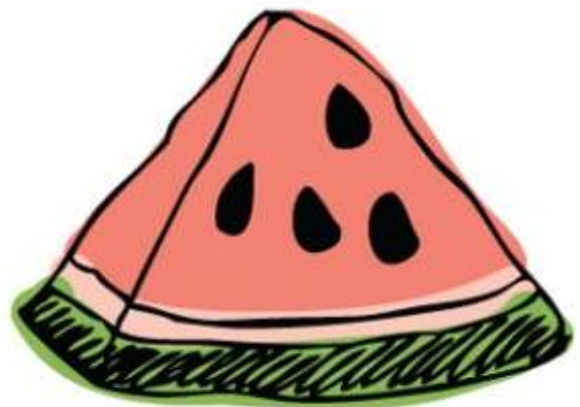
A manger nature (sans sel ou gras ajoutés), une petite poignée par jour

Les sources d'antioxydant : germes de blé, huiles végétales non raffinées, herbes fraîches (menthe, basilic, ciboulette, thym, persil...), choux, épinard, brocoli, chou-fleur, endive, châtaigne, oignon, ail, fruits et légumes colorés (carotte, abricot, citrouille, poivron rouge, mûre, **cassis**, myrtille, cerise, tomate, framboise), orange, pamplemousse, épinard, les oléagineux et les légumineuses

Exemple de guide pour les repas de la semaine



	Déjeuner	Collation <i>(si besoin)</i>	Dîner
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée de crudité • Un plat composé avec légumineuses, féculent (et légumes selon recette) • Fromage • Si besoin un dessert léger 	Un fruit cru	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée de crudité ou soupe de légumes • Un petit complément de poisson gras (voir mémo) • Un féculent ou une légumineuse • Si besoin un dessert léger
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée à base de féculent • 2 œufs • Légumes • Si besoin un dessert léger 	Un laitage (sucré si besoin)	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée de crudité ou soupe de légumes • Un plat à base de légumineuses et de légumes • Si besoin un dessert léger
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée de crudité • Une portion de viande • Légumes et féculents • Si besoin un dessert léger 	Un fruit cru	<ul style="list-style-type: none"> • Une grosse salade composée (sans fromage, avec céréales, graines, herbes, légumes, épice...) ou une grosse soupe avec des croustons ou des graines • Si besoin un dessert léger
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée de crudité • Une portion de volaille ou de poisson ou légumineuses • Une portion de féculent • Fromage • Si besoin un dessert léger 	Des graines oléagineuses (amande, noix, noisette) et des fruits secs (figues, abricots...)	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée de crudité ou soupe de légumes • Un plat de légumes et féculents • Si besoin un dessert léger
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée avec féculent • Poisson • Légumes • Si besoin un dessert léger 	Un laitage (sucré si besoin)	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas prévoir tous les repas à l'avance et déterminer un repas ou deux pour finir les restes
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée de crudité • 2 œufs • Légumes et féculents • Fromage • Si besoin un dessert léger 	Des graines oléagineuses (amande, noix, noisette) et des fruits secs (figues, abricots...)	<ul style="list-style-type: none"> • Une entrée de crudité ou soupe de légumes • Un petit complément de poisson ou de volaille • Légumes et féculent ou légumineuse Si besoin un dessert léger
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> • Un plat traditionnel mijoté • Légumes et féculents • Fromage • Dessert léger ou gâteau maison 	Un gâteau maison (si pas pris au déjeuner)	<ul style="list-style-type: none"> • Salade composée (sans fromage) • ou soupe de légumes (sans crème fraîche ni fromage) <i>Si le déjeuner est très copieux et que l'on a pas fait le soir, on peut se contenter, d'un bouillon de légumes, d'un laitage ou d'une tisane</i>



Illustrations : Designed by Neniklime / Freepik