

MENUS ET RECETTES

Je propose ci-après des menus 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.

Les menus 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 au chapitre IV (p. 55).

Dans la mesure du possible, j'ai tâché de ne pas utiliser les mêmes plats que dans les cures des autres topos, histoire de varier.

L'un des menus est décliné pour des « repas en soliste » (p. 104). 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

🗨 Dans les pages qui suivent, j'expose un menu sur base de mes propres recettes. Elles sont toujours conçues pour les débutants pressés. Je les résume dans le chapitre ad hoc (p. 105), alors que dans les livres de recettes, elles sont longuement détaillées dans cet esprit. 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. La mécanique humaine est si complexe qu'il n'existe pas de méthode unique pour tous, mais seulement des pistes d'ouverture.

