

Menu du jour

À midi : crudités et minestrone en salade +/- poisson ou poulet

- Ex. tomates (lavées et coupées), concombre (épluché et coupé en rondelles ou râpé), carottes râpées, courgette râpée, betterave râpée, endives (lavées et coupées), etc.
Associer, varier.
- Minestrone tous les jours, préalablement cuit (30 g cru → 100 g cuit par personne). Rincer à grande eau, tremper 12 h à température ambiante, cuire 45 mn à feu doux (graduation 2-3) après frémissement + 15 mn plaque éteinte.
- Vinaigrette : 2 c. à café de vinaigre de cidre, sel, poivre, 1 c. à café d'huile de colza.
- Saupoudrer d'herbes aromatiques (ex. ciboulette) et de graines (ex. sésame) avant de servir.

Pour 4, 400 g de **poissons** de petite taille, lavés un à un, sel, poivre, aneth, ou d'aiguillettes de **poulet**, sel, poivre, muscade, 20 mn au cuit-vapeur. Ajouter des légumes s'il y a encore de la place (ex. carottes lavées, épluchées et coupées en deux, cuire 20 mn, brocoli lavé et détaché en bouquets...).

Les pâtés d'aubergine, les galettes de pomme de terre sont un délicieux substitut à la viande.

Le soir : soupe aux trois couleurs (rouge – vert – blanc en + des oignons)

- Pour 8 bols, dans une marmite (ex. 12 cm de hauteur et 24 cm de diamètre, avec couvercle), faire chauffer 8 c. à café d'huile d'olive à feu moyen (sans faire brûler sinon c'est très polluant → tout recommencer), mettre à blondir 2-3 oignons (ou 1 très gros) épluchés et émincés. On peut mettre l'huile après les légumes pour éviter qu'elle ne brûle.
- Ajouter 500 g de carottes lavées, épluchées et coupées en rondelles, 500 g de poireaux lavés et coupés en rondelles avec un maximum de vert, un chou-fleur lavé et détaché en petits bouquets, 2 bouilloires eau frémissante (recouvrir les légumes), sel marin, poivre, 20 min à feu doux après frémissement + 15 mn plaque éteinte.
- Saupoudrer d'épices ou d'herbes (ex. ciboulette) et de graines (ex. sésame) avant de servir.

Le soir : légumes cuits et riz

- Pour 4, **légumes** (800 g) à la poêle à hauts bords (ex. 5 cm de hauteur et 24 cm de diamètre, avec couvercle). Ex. ratatouille. Mettre à blondir 2-3 oignons (ou 1 très gros) épluchés et émincés dans 4 c. à café d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter une aubergine et 2-4 courgettes épluchées, 1 poivron rouge lavé, queues et pépins ôtés, tout coupé en dés ½ cm, sel, poivre, un peu d'eau. Couvrir, 20 min à feu doux. Saupoudrer d'épices ou herbes aromatiques (ex. basilic) avant de servir.
- **Riz complet** (30 g cru → 100 g cuit par personne). Rincer à grande eau, tremper 12 h à température ambiante, cuire 20 mn à feu doux (graduation 2-3) après frémissement + 15 mn plaque éteinte. Égoutter. Saupoudrer d'épices ou herbes aromatiques (ex. curcuma râpé) avant de servir.