

Menu dissocié ou 80/20

Généralités, pour accompagner chaque repas :

*CAS = cuillère à soupe
CAC = cuillère à café

Bol cru Printemps été :

2 belles poignées de roquette + 1 dizaine de radis rose coupés en tranche + 1 échalotte ciselée + 1/2 courgette + une dizaine de tomates cerise + 1 avocat coupé en dés + graines de courge + vinaigrette.



Bol cru Automne Hiver :

2 belles poignées de mâche + 1 endive coupée en petits morceaux + 1/4 de chou rouge coupé en petits morceaux + une petite poignée cerneaux de noix + vinaigrette.

Vinaigrettes à faire varier pour accompagner vos salades :

Base : huile selon recommandation personnelle dans le programme alimentaire (2 CAS)
+ vinaigre (de cidre ou baslamique) ou citron (1 CAS)
+ ail, oignon rouge ou échalotte ciselé en tout petits morceaux
+ herbes ciselées : basilic, persil, ciboulette, coriandre, herbes de Provence, menthe...
+ gomasio ou Herbamare et poivre.



Légumes Printemps été rôtis au four (pour 2 à 4 personnes) :

Couper en cube : 1 aubergine, 2 courgettes, 1 poivron, 2 tomates, 1 fenouil, 3 échalottes.
Les mettre dans un plat allant au four, et mélanger avec 3 CAS d'huile d'olive et 2 CAC de thym.
Cuire 45min à 200°C.



Légumes Automne Hiver rôtis au four (pour 2 à 4 personnes) :

Couper en cube : 1 gros panais, 4 carottes, 1/4 de courge butternut.
Les mettre dans un plat allant au four, et mélanger avec 3 CAS d'huile de coco, 1 CAC de cannelle, 1 CAC de curcuma. Cuire 45min à 200°C.

Epices	Herbes et aromates	Graines germées
Cannelle	Ail, Ail des ours	Alfalfa
Cumin	Aneth	Radis Pourpre
Curcuma	Basilic	Radis Daikon
Curry	Ciboulette	Radis noir
Garam masala	Coriandre	Quinoa
Gingembre	Echalote	Poireau
Muscade	Gomasio de la mer	Fenouil
Paprika	Herbamare®	Fénugrec
Piment	Herbes de Provence	Brocolis
Ras-el-hanout	Menthe	Chou rouge
Poivre	Oignon	Tournesol
Vanille (gousse et poudre)	Persil	Lentilles
	Romarin	Pois chiche



Repas protéinés

Si version 80/20 : Accompagner ces recettes d'un morceau de pain au levain naturel ou d'une craquette Pain des fleurs, d'une pomme de terre, d'une cuillerée de riz ou de légumineuse...

Sardines + haricots verts vapeur + salade + oignon rouge + vinaigrette.

Œuf au plat + salade verte + ratatouille de légumes de saison maison.

Maquereau ou poisson blanc maigre + purée de carottes ou céleri + salade.

Crevettes + salade composée de légumes de saison.

Œuf poché + poivrons + salade + graines + radis + carottes râpées + vinaigrette.

Poulet mariné + courgettes et brocolis poêlées à l'huile d'olive.

Poivrons multicolores poêlés + oléagineux (noix) + salade.

Saumon fumé + tagliatelles de courgette + sauce à l'avocat, ail et basilic ou coriandre + salade.

Omelette green (pour 2 personnes) **et salade :**

Mixer au blender 4 œufs et 1 poignée d'épinards frais. Dans une poêle bien chaude, verser un filet d'huile d'olive et la préparation, cuire jusqu'à ce que l'omelette se tienne (environ 2 minutes).

Poisson blanc maigre en papillote avec rondelles de citron et thym + purée de brocoli :

Mixer les fleurettes cuites (environ 10min) d'un gros brocoli avec 1 CAS d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 2 CAS de levure de bière, 1/2 citron et 1 CAS de thym.

Taboulé de chou-fleur (pour 2 personnes) :

Mixer 1/2 chou-fleur en petits grains (fins comme ceux du couscous) avec 1 bouquet de persil plat. Ajouter une dizaine de tomates cerises et 2 petites poignées d'amandes ou de noix concassées.

Galettes de brocoli et salade :

Pour 10 galettes : couper et laver le brocoli pour garder les fleurettes, émincer 2 échalottes. Mixer le tout. Dans un saladier, battre 2 œufs et y ajouter 1 gousse d'ail écrasée, 60g de poudre d'amande, un peu de sel et de poivre. Ajouter le brocoli/échalottes à ce mélange puis former des galettes à la main. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle, puis faire cuire les galettes environ 3min de chaque côté.



Repas amidonnés

Si version 80/20 : Accompagner ces recettes d'un petit morceau de fromage de chèvre ou brebis (si toléré) ou d'oléagineux (si consommés en quantité raisonnable sur la journée).

Soupe de légumes de saison maison + croutons maison (pain au levain naturel, poêlé avec huile d'olive et herbes de Provence)

Patate douce au four (cuite avec un peu d'huile d'olive et d'herbes de Provence) + épinards vapeur.

Pomme de terre + légumes rôtis au four (avec huile d'olive et thym).

Curry de légumes (légumes de saison ou surgelés, oignons, pâte ou poudre de curry et lait de coco) + riz semi-complet.

Pâtes + sauce à l'avocat (avec ail, jus de citron, basilic, huile d'olive) + salade.

Riz sauté aux légumes de saison + champignons de paris frais émincés avec vinaigrette.

Taboulé de quinoa ou couscous au petit épeautre + chou-fleur + concombre + poivron + tomates séchées + menthe fraîche + vinaigrette au citron.

Quinoa avec champignons et oignons poêlés + crème coco + légumes de saison sautés + salade.

Couscous végétalien (carottes, courgette, navet et épice ras-el-hanout) avec semoule sans gluten.

Salade de riz + chou rouge + échalotte + brocolis + huile d'olive + gomasio.

Velouté de panais + poireau + fenouil + pomme de terre + lait de coco.

Risotto de champignon et poireau + lait de coco.

Ecrasé de pomme de terre + crème végétale + ail + gomasio + poivre + salade.

Dahl de lentilles corail (ail, lait de coco, coriandre...) avec légumes de saison poêlés et/ou salade.



Galette de sarrasin maison aux champignons persillés et fondue de poireau/lait de coco + salade.

Purée de patates douces et épices + légumes de saison poêlés + salade.

Velouté de fenouil, pomme de terre, oignon et lait de coco : (Pour 2 personnes) :

Couper les talons et le bout des tiges vertes de 2 fenouils, couper en morceaux.

Eplucher et hacher un oignon, éplucher et couper en petits cubes une pomme de terre moyenne.

Faire revenir les légumes et la pomme de terre dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes.

Faire bouillir ½ litre d'eau avec un cube de bouillon de légumes

Ajouter aux légumes le bouillon de légumes, saler et poivrer.

Laisser mijoter 25 minutes à feu moyen.

Mixer la soupe avec deux cuillères à soupe de crème de coco.

Verser dans un bol et décorer de quelques graines germées pour un peu de croquant.

Penne au curcuma : (pour 2 personnes) :

Cuire les pâtes comme indiqué. Dans une sauteuse chaude, verser un filet d'huile d'olive, 2 gousses d'ail émincées, 3 CAS de curcuma en poudre (ou cumin, gingembre, curry...), 1 grosse courgette coupée en petits morceaux, une dizaine de tomates cerise et 250g de champignons de Paris. Faire sauter environ 10min. Ajouter 1 boîte de lait de coco (400ml), mélanger le tout et laisse mijoter 5min à feu moyen. Ajouter les pâtes cuites et égouttées dans la sauteuse pour les mélanger à la préparation. Parsemer de basilic frais.

Pâtes au pesto végétal et légumes verts (pour 2 personnes) :

Pour le pesto : Mixer pendant 1 min dans un robot 100g de pignons de pin, 40g de basilic ou cresson, 1 gousse d'ail, 1 citron, 1 CAS de levure de bière, 100ml d'huile d'olive. Chauffer le pesto 30 secondes dans une casserole.

Faire cuire les pâtes avec une courgette coupée en petits morceaux et y ajouter 200g de jeunes pousses d'épinards 1 min avant la fin de la cuisson. Egoutter le tout, puis ajouter le pesto sur les pâtes.

Chou-fleur rôti au curcuma (pour 2 personnes) + **pommes de terre + salade verte :**

Laver et rincer un chou-fleur, le couper en tranches d'environ 1cm d'épaisseur et placer ces tranches sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

Dans un bol, mélanger 10 CAS d'huile d'olive, 4 CAS de curcuma en poudre, 1/2 CAC de poivre noir.

Répartir ce mélange sur les tranches de chou fleur et cuire 30min à 210°C (four préchauffé).

Servir avec des pommes de terre et une salade verte.

Curry de chou-fleur et riz + salade : (Pour 4 personnes) :

Emincer et faire cuire dans une cocotte 1 oignon et 1 gousse d'ail avec un peu d'huile de coco et des épices au choix. Ajouter un petit chou-fleur coupé en petites fleurettes et le faire sauter quelques instants. Verser 1 petite briquette de lait de coco, 2 CAS de curcuma en poudre et autres épices au choix. Ecraser grossièrement et faire cuire une vingtaine de min à feu moyen en remuant de temps en temps. Verser la préparation sur du riz cuit au préalable, puis ajouter quelques feuilles de persil avant de servir avec une salade pour accompagner.



Tartines de patate douce et avocat + salade :

Faire des tranches de patate douce d'environ 1 cm, les mettre au four pour environ 35min à 200°C sur du papier cuisson (elles doivent rester moelleuses à l'intérieur). Tartiner dessus le mélange d'1 avocat écrasé avec du jus de citron. Saupoudrer du gomasio et autres épices au choix. Servir avec de la salade.

Poêlée forestière (pour 2 personnes) :

Dans une sauteuse chaude, verser généreusement de l'huile d'olive, faire revenir 2 gousses d'ail écrasé, 2 CAS de thym séché, un petit peu de sel et de poivre, puis y ajouter 2 grosses pommes de terre, 2 carottes, 1 feuille de chou-kale, chacun coupés en petits morceaux, avec un demi verre d'eau. Couvrir et cuire à feu moyen pendant environ 10min en remuant régulièrement et en ajoutant de l'eau si nécessaire. Ajouter 100g de champignons de Paris et cuire 5 à 10 min supplémentaires.

Curry de carottes et épinards + quinoa (pour 4 personnes) :

Eplucher et couper en dés 6 carottes, 1 oignon et 3 gousses d'ail. Dans une cocotte, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir à feu vif l'ail et l'oignon. Ajouter 3 CAC de curcuma en poudre, 2 CAC de cumin en poudre, 1 CAC de cannelle en poudre, 1/2 CAC de poivre moulu, remuer et laisser les saveurs se diffuser quelques instants. Ajouter les carottes, 2 boîtes de lait de coco (800g) et un demi verre d'eau puis baisser le feu (feu doux) et laisser pendant 30 min à couvert. Pendant ce temps faire cuire du quinoa selon les instructions. Laver 200g d'épinards frais et les incorporer au curry 2 à 5 min avant la fin de la cuisson. Servir ce mélange parsemé de persil et arrosé de citron, sur le quinoa.

80/20 : Ajouter des pois chiches à la préparation en même temps que les carottes.

N'oubliez pas de faire varier les saveurs de vos plats
à l'infini grâce aux épices et aromates...

Bon appétit !

