

Idées de menus

	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	Porridge : 40 g de flocons d'avoine + lait d'épeautre et noisette + curcuma. 1 kiwi	Filet de poulet coupé en 2, insérer des tomates séchées et cuire à la poêle. Courgettes	1 tranche de pain épeautre + 1 cac de purée d'amande + 1 banane	Risotto au potimarron
Mardi	1 œuf coque 1 tranche de blanc de poulet 1 orange	Filet de poisson avec le reste du risotto	2 carrés de chocolat à 85%, 1 poignée d'amandes 1 pomme	Riz au wok : faites revenir de l'oignon dans de l'huile d'olive, ajoutez 30g de riz puis ajoutez de l'eau, ajoutez 30g de lentilles corail, paprika curcuma et avant la fin de la cuisson des épinards frais coupés grossièrement.
Mercredi	1 tranche de pain épeautre 1 tranche de filet de poulet 1 kiwi	Cuisse de poulet Choucroute	1 orange avec 1 datte 1 carré chocolat	Potage maison bien épais
Jeudi	1 œuf coque 1 kiwi 1 yaourt végétal nature	Filet de canard Tian : pomme de terre/navet boule d'or/courgette	1 banane Des oléagineux	Sarrasin cuit avec des bâtonnets de carottes
Vendredi	Bowl : flocon d'avoine 30g mélangés à du yaourt végétal nature. 1 banane, 1 kiwi	Moules et frite de patate douce maison au four Salade verte	½ mangue 1 carré de chocolat	Omelette champignons avec 2 œufs et salade
Samedi	1 œuf coque 1 tranche de blanc de poulet 1 orange	Cuisse de lapin Choux de Bruxelles Couscous d'épeautre	1 poignée d'oléagineux 1 pomme au four	Repas plaisir
Dimanche	1 verrine faite la veille : flocon/ yaourt végétal/fruits rouges surgelés	Poulet Purée de patate douce Endive cuite Compote pomme poire maison	1 carré de chocolat 1 banane	Courgette taillée en spaghetti / tomates concassées ou fraiche si c'est la saison.

Risotto au potimarron gingembre et citron

Pour 4 personnes

350 g de riz basmati

2 échalotes

6 cas de ghee (beurre clarifié) ou huile olive

1 morceau de 3 cms de gingembre frais

1 citron

Environ 75 c de bouillon de légumes maison ou un cube de bouillon dilué dans de l'eau

Coriandre fraîche

Curry, curcuma

Rincer abondamment le riz

Préparez votre bouillon de légumes

Mettez votre ghee ou huile d'olive a chauffer dans une casserole, ajoutez le curry et curcuma puis les échalotes coupées finement, faites dorer et ajoutez le riz égoutté remuez 2 à 3 minutes.

Ajoutez le potimarron coupé en dés

Ajoutez votre bouillon louche par louche

Une fois cuit ajoutez le zeste du citron et le gingembre râpé avec la coriandre.