

PRINTEMPS	Petit déjeuner	Diner	Collation	Souper
Lundi	<p>1 Thé Oolong + citron</p> <p>1 tranche de jambon cru bio ou de qualité (Parme, Bayonne, jamon Serrano)</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre a peine beurrée</p> <p>1 poignée de cerises</p> <p>4 noix de Grenoble, 6 amandes, quelques graines de courges</p>	<p>Salade de pousses vertes: pissenlit, roquette, epinards, brocolis, avec citron + huile d'olive vierge extra + graines de lin fraîchement broyées</p> <p>1 omelette d'asperges: oeuf, asperges crues, oignon</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre</p> <p>1 barre de nougat traditionnel (amandes + miel)</p> <p>1 café expresso</p>	<p>1 bol de fraises bio</p> <p>1 thé macha</p>	<p>1 soupe thai: bouillon de poulet bio, crevettes sauvages, shiitake, lemongrass, combava, nuoc mam ou nam pla, citron vert, huile d'olive, gingembre frais, coriandre et ciboulette fraîches</p> <p>Ragout de lentilles, oignons, dés de jambon ou poitrine bio, choux de Bruxelles, poivre, sauge</p> <p>+1 tranche de pain de riz</p> <p>Sorbet au citron maison</p>
Mardi	<p>1 thé Darjeeling bio</p> <p>1 tranche de pain de riz ou seigle légèrement beurrée + 1 c.a.c. de confiture d'orange maison</p> <p>1 sachet d'Immunocal dans 1 verre de jus d'orange ou pamplemousse fraîchement pressé</p> <p>1 banane, 2 pruneaux</p> <p>3 noix de Grenoble</p>	<p>Soba (pâtes 100% sarrasin) + sauce tamari, shiso, wasabi, ciboulette, avocat, haricots azuki, légumes marinés au vinaigre (chou-fleur, gingembre, navet, celeri, aubergine) flocons de bonite, 1 oeuf cru (ou à la coque, ou poché), avocat</p> <p>Boisson: Thé sencha</p> <p>Fraises bio + jus de citron + menthe fraîche</p> <p>1 expresso, 1 carre de chocolat noir 80%</p>	<p>1 bol de cerises</p>	<p>Soupe de légumes de saison: carotte, oignon, poireau, 1 pomme de terre, + 1 c.a.c. de levure de biere + 1 c.a.c. de graines de lin</p> <p>1 tranche de jambon cru bio</p> <p>1 pointe de fromage de chevre au lait cru</p> <p>1 fine tranche de pain d'épeautre</p> <p>1 verre de vin rouge</p> <p>4 pruneaux d'Agen</p> <p>1 infusion de mélisse fraîche</p>
Mercredi	<p>1 café-chicorée</p> <p>1 verre de jus de légumes frais: carotte, radis, betterave crue, celeri,</p> <p>1 ramequin de haricots blancs ou azuki au sirop d'érable</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre + 1 filet d'huile de noix de Grenoble 1ère pression a froid</p> <p>1 poignée de canneberges, 2 pruneaux d'Agen</p>	<p>Carpaccio de thon rouge (cru): avocat, thon très frais, echalotes, gingembre frais, graines de sésame, pamplemousse, jus de citron vert, tabasco, ciboulette, huile d'olive vierge extra</p> <p>1 petit bol de riz ou quinoa</p> <p>1 gelée de fraises: fraises bio, jus de citron et orange, agar-agar, feuilles de menthe fraîche</p> <p>1 thé Earl Grey bio</p>	<p>1 bol de cerises</p> <p>1 thé macha</p>	<p>Velouté d'asperges : asperges bio ou sauvages, pomme de terre, oignon, tonyu, poivre</p> <p>Foies de volaille bio a la poêle + ail, pignons de pin, huile d'olive, vinaigre balsamique, poivre, persil</p> <p>1 fine tranche de pain de riz</p> <p>1 verre de vin rouge (Cahors, Côtes du Rhône)</p> <p>Salade de fruits frais: fraises, ananas, papaye, qumquats, eau de fleur d'oranger</p>

Jeudi	1 thé sencha 1 oeuf a la coque 1 tranche de pain de seigle légèrement beurrée 1 poignée de noix de Grenoble, amandes, graines de courge, noisettes bio 1 bol de cerises	Rouleaux de printemps: feuilles de riz, haricots mungo germés, ciboulette, crevettes bio ou sauvages, quinoa , feuilles de menthe + coriandre fraîches, enokitake , sauce au piment fort Makrout tunisiens: semoule de kamut, dattes, miel, huile d'olive, fleur d'oranger Thé a la menthe: thé gunpower bio, menthe fraîche	5 nèfles 1 thé macha	Salade de pousses de brocoli, cresson, roquette, pissenlit et graines germées + citron, vinaigre balsamique, huile d'olive vierge extra 1 steak tartare: boeuf bio maigre cru fraîchement haché, jaune d'oeuf bio cru, capres, ciboulette, poivre, sel Guérande aux herbes, citron, cornichons 1 tasse de cerises
Vendredi	1 café noir 2 mantecados (farine d'épeautre, huile d'olive, sucre bio, cannelle, amande) 2 carrés de chocolat noir bio 80% 6 noix de Grenoble 1 jus de carottes frais 1 bol de cerises	1 laitue bio + ail frais pilé + vinaigre balsamique + huile d'olive vierge extra, 6 radis Pastachutta: spaghetti de riz al dente, oignon, ail, sauce tomate, boeuf bio maigre haché, poivre, laurier, basilic frais, huile d'olive 1/2 verre de vin rouge (Chianti) 3 nèfles 1 thé a la menthe	1 bol de cerises	1 soupe miso: dashi (poudre de kombu, oignon vert, wakame. enokitake, miso riz-soja) Okonomi-yaki: farine d'épeautre, chou vert, oeuf, poulpe ou calmar, gingembre, flocons de bonite, aonori (nori vert), sauce okonomi 1 verre de vin rosé (Provence) 6 fraises 1 infusion de mélisse fraîche
Samedi	1 thé Darjeeling + citron 1 bol de flocons d'avoine cuits avec tonyu + sirop d'érable 1 poignée d' amandes, noisettes et noix de Grenoble 3 fraises, 10 cerises	Anchoiade (maison ou Jean Martin): anchois, huile d'olive vierge extra, ail, olives noires. Legumes frais crus: cèleri, carottes, radis, carde, artichaut, brocoli, asperges Pain d' epeautre , tapenade, fromage de chèvre au lait cru (Banon), 1 verre de vin rosé ou rouge Provence 1 croquant aux amandes, 3 nèfles 1 expresso	1 thé macha 3 calissons d'aix ou 1 wagashi (<i>gateau japonais a base de riz et haricot azuki</i>)	Curry de bison: bison élevage bio fraîchement haché, huile de sésame, oignon, ail, raisins secs, tomate en boite, curcuma, coriandre, cumin, piment fort, gingembre, garam masala Riz complet bio 1 verre de vin rouge (Médoc) Salade de fruits: ananas, papaye, nèfles, mangue, fleur d'oranger, liqueur de mandarine
Dimanche	1 verre de kefir (<i>voir recette</i>) à jeun 1 café-chicorée 1 tranche de mouna de Pâques 4 nèfles 5 noix de Grenoble	Légumes de saison râpés: carotte, cèleri rave, chou rouge, radis noir + citron, huile d'olive vierge extra Homard au naturel + citron + beurre d'ail et persil 1 verre de vin rosé (Listel) Clafoutis de cerises : cerises fraîches, farine d' épeautre, oeufs, tonyu, sucre bio Thé a la menthe (thé vert Gunpower , menthe nana)	1 bol de cerises	Crêpes salées, sucrées: farine de sarrasin, oeuf, tonyu, huile d'olive vierge extra Garniture: Roquefort AOP lait cru, ciboulette, salade verte, noix de Grenoble, poivre Sirop d'érable, confiture maison, pâtes d'amande et noisettes, ananas frais + flambées au Calvados 2 verres Cidre AOP brut et doux

