

Automne	Petit déjeuner	Diner	Collation	Souper
Lundi	<p>1 thé de Ceylan + citron</p> <p>1 tranche de gateau aux poires: farine d'épeautre, tonyu, oeuf, vanille, sucre bio, huile d'olive</p> <p>1 poignée de canneberges</p> <p>3 pruneaux, 3 figues seches</p> <p>1 poignée de noix de Grenoble, amandes, noisettes</p>	<p>Tarama: oeufs de cabillaud, huile d'olive vierge extra, citron 1 tranche de pain de riz</p> <p>Salade de légumes rapés: carottes, céleri-rave, chou-rave + lentilles germées + graines de lin</p> <p>Maquereau en marinade: oignon, vin blanc, vinaigre, citron, girofle, laurier, poivre, thym</p> <p>1 grenade + 3 cuillères de vin doux (Rivesaltes)</p> <p>1 expresso 2 croquants au sésame</p>	<p>1 grappe de raisin noir</p> <p>1 thé macha</p>	<p>Soupe shorba: agneau emincé, ail, oignon, tomate, 1 pomme de terre, courgette, poivron rouge, cumin, piment fort, huile d'olive, menthe et coriandre fraîches</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre</p> <p>1 pointe de Roquefort (lait cru)</p> <p>1/2 verre de vin rouge (Cahors)</p> <p>Quelques grains de raisin blancs ou noirs</p>
Mardi	<p>1 café noir</p> <p>1 jus de raisin noir fraîchement pressé</p> <p>1 poignée de canneberges 3 pruneaux</p> <p>1 mousse au chocolat maison: poudre de cacao bio, oeufs bio crus, huiles de coco et de noix de Grenoble, tofu soyeux, sucre glace bio, extrait de vanille</p> <p>1 banane</p>	<p>Salade de champignons frais (pleurotes, anabiratake) + huile d'olive vierge extra + citron</p> <p>Fenouil et radis au sel</p> <p>Crevettes au gingembre: Crevettes sauvages, tomate, gingembre, piment fort, oignon, ail, huile d'olive + 1 petit bol de riz complet, haricots azuki, graines de sésame</p> <p>1 grappe de raisin noir</p> <p>1 thé au jasmin</p>	<p>1 pomme</p> <p>1 verre de jus de raisin frais et de canneberge</p>	<p>Laitue, roquette, brocoli germé + huile d'olive vierge extra, vinaigre, ail, graines de lin broyées</p> <p>Chili con carne: viande fraîchement hachées de bison ou boeuf bio, haricots rouge, tomate, huile d'olive, ail, oignon, cumin, piment rouge fort en poudre, tabasco</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre</p> <p>1 verre de vin rouge (Okanagan)</p> <p>1 tranche d'ananas,</p>
Mercredi	<p>1 the Oolong</p> <p>1 sachet d'Immunocal + tonyu + poudre de cacao bio + sucre bio (milk shake)</p> <p>1 grenade</p> <p>1 grappe de raisin</p> <p>1 poignée de noix de Grenoble fraîches, de noisettes et d'amandes</p>	<p>Escargots en sauce piquante: tomate, piment fort, lardons bio, huile d'olive, thym</p> <p>Tièle sétoise: farine d'épeautre, huile d'olive, poulpe ou calmar, tomate, oignon, ail, safran, piment d'espelette</p> <p>1 grappe de raisin noir</p> <p>1 expresso</p> <p>1 croquant au sésame (miel + graines de sésame)</p>	<p>1 kaki japonais</p> <p>1 thé sencha</p>	<p>Potage de potimaron, oignon, 1 patate, poivre, muscade, 1 cuillère de levure de bière</p> <p>Moussaka: aubergines, tomate, ail, oignon, huile d'olive, viande bio de boeuf ou agneau hachée, poivre, thym, muscade, un peu de parmesan au lait cru rapé</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre</p> <p>1 verre de vin rouge (Chianti)</p> <p>Sorbet de pomme fraîche et gingembre</p>

Jeudi	<p>1 thé Darjeeling + citron</p> <p>1 tranche de pain de riz légèrement beurrée</p> <p>80g de tofu soyeux saupoudré de cannelle et arrosé de sirop d'érable</p> <p>1 pomme, 1 poignée de fruits secs: figues, abricots, canneberges</p> <p>6 amandes, 4 noix de Grenoble</p>	<p>Humus: pois chiches, citron, ail, huile d'olive, cumin, tahin (purée de sésame), persil, menthe fraîche + 2 tranches de pain d'épeautre</p> <p>1/2 avocat + oignon vert haché, lentilles germées, graines de fenouil et radis germées, vinaigre bio</p> <p>1 grappe de raisin noir</p> <p>1 expresso, 1 calisson d'Aix</p> <p>1 carré de chocolat noir 80% cacao</p>	<p>1 grenade</p> <p>1 thé macha</p>	<p>Pot-au-feu: Boeuf bio maigre, oignon, navets, carottes, celeri, poireau, 1 pomme de terre, citrouille, poivre, girofle (cuit au Thermos Shuttle Chef) raifort et moutarde bio</p> <p>1 verre de vin rouge (Bordeaux)</p> <p>1 pointe de fromage de chèvre (Banon) sur une lamelle de pain d'épeautre,</p> <p>10 raisins blancs, 1 infusion de verveine fraîche</p>
Vendredi	<p>1 café-chicorée</p> <p>2 tranches de pain d'épice (farine de seigle et d'épeautre, miel local, jaune d'oeuf, jus et écorce d'orange, cannelle, vanille, anis, bicarbonate)</p> <p>1 jus de raisin fraîchement pressé</p> <p>1 grenade, 4 noix de Grenoble</p>	<p>Carottes rapées, citron + huile d'olive vierge extra</p> <p>Tataki de thon (<i>mi-cuit a la plancha</i>) enrobé de graines de sésame sur un lit de daikon rapé, avec sauce aigre-douce: tamari + gingembre frais rapé + jus d'orange réduit, coriandre fraîche</p> <p>1 thé sencha</p> <p>poire tranchée + umeshu (liqueur de prunes)</p>	<p>1 grappe de raisin noir</p>	<p>Soupe de légumes bios: oignon, carotte, poireau, 1 patate, citrouille, graines lin broyées</p> <p>Curry d'agneau: curcuma, piment fort, cumin, coriander, garam masal, tomate, ail, gingembre, oignon, raisins secs + 1 louche de riz semi-complet, 1 verre de vin rouge (Cahors)</p> <p>1 tranche d'ananas</p>
Samedi	<p>1 jus de pomme fraîchement pressé</p> <p>1 grappe de raisin noir</p> <p>1 thé Ceylan + citron</p> <p>1 bol de flocons d'avoine: cuit avec tonyu, sucre bio, cannelle + une noisette de beurre</p> <p>4 noix de Grenoble, 8 noisettes</p>	<p>Anchois en marinade (fraîches crues): huile d'olive vierge extra, citron, vinaigre, ail, piment fort, persil</p> <p>Salade de germinations (radis, brocolis, fenouil...)</p> <p>2 tranches de pain d'épeautre, tapenade, humus</p> <p>1 pomme au four (1 c.a.c. sucre bio, cannelle)</p> <p>1 expresso, 1 carré de chocolat noir 80% cacao</p>	<p>1 grenade</p> <p>1 thé macha</p>	<p>Ragout de lentilles: tomates, oignon, ail, carotte, huile d'olive, cubes de poitrine bio, poivre, sauge, 1 oeuf poché, 2 tranches de pain d'épeautre 1 verre de vin rouge (Cahors)</p> <p>1 coin de Munster au lait cru + carvi, raisins</p> <p>1 infusion de verveine et fenouil sauvage</p>
Dimanche	<p>1 verre de kéfir a jeun</p> <p>1 thé de Ceylan + citron</p> <p>1 tranche de tarte aux pommes: farine d'épeautre, beurre, oeuf, poudre d'amande, cannelle, sucre bio</p> <p>1 grappe de raisin noir</p> <p>3 noix de Grenoble</p>	<p>Aperitif: Olives vertes cassées (au fenouil)</p> <p>1 petit pastis, 3 tranches de saucisson sec bio maigre, 1 tranche de pain d'épeautre, 12 radis</p> <p>Calmars farcis (tomate, ail, poivre, chapelure d'épeautre, persil, anchois, tapenade) + riz 1/2 bol</p> <p>1 verre de vin rosé (Listel) ou rouge (Barbera)</p> <p>1 grappe de raisin noir, 1 expresso</p>	<p>1 pomme</p> <p>1 thé sencha</p>	<p>Laitue + citron-vinaigre + huile d'olive vierge</p> <p>Poulet basquaise: poulet bio, tomate, poivrons, piment d'Espelette, oignon, ail, huile d'olive, laurier, thym, persil</p> <p>1 louche de quinoa</p> <p>1 verre de vin rouge (Medoc)</p> <p>1/2 grenade + umeshu (liqueur de prunes)</p>

