

HIVER	Petit déjeuner	Dîner	Collation	Souper
Lundi	<p>1 grande tasse de thé Ceylan bio + 1 trait de jus de citron bio</p> <p>1/2 tasse de fruits secs bio: Amandes, noix de Grenoble, noisettes, graines de courge, canneberges, abricots, pruneaux, dattes</p> <p>1 tranche de pain d' épeautre légèrement beurrée</p> <p>1 oeuf a la coque bio</p> <p>1 kiwi frais</p>	<p>1 salade de mache, roquette, pissenlit, pousses de brocolis, graines germées (radis, carotte, fenouil, lentilles, pois chiches) + huile d'olive vierge extra + citron + 1 c.a.c. graines de lin fraîchement moulues</p> <p>1 filet de saumon (bio ou sauvage) poché ou légèrement grillé + jus de citron, 1 tasse de quinoa</p> <p>+ qqes gtes de tamari (sauce de soja) bio + piment</p> <p>2 croquants au sésame (miel, graines de sésame)</p> <p>1 café expresso, 1 carré de chocolat noir bio 80%</p>	1 pomme bio	<p>1 potage de légumes de saison (1 pomme de terre, oignon jaune, carotte, poireau, citrouille, céleri) + 1 c.à.c de levure de bière + graines de lin moulues</p> <p>Riz cantonais: riz complet bio, petits pois, huile de sésame, oeufs bio, ciboulette, petites crevettes, des de jambon bio, persil, poivre, gingembre, piment</p> <p>1 verre de vin rouge (Bordeaux, Côtes du Rhône)</p> <p>1 tranche d'ananas frais,</p> <p>1 infusion bio (tilleul, camomille)</p>
Mardi	<p>1 thé Oolong</p> <p>1 tranche de pain d'épeautre + pâte à tartiner maison: purée de noisettes crues bio 2/3 + sirop d'érable 1/3</p> <p>1 milk shake: 1 verre de tonyu (lait de soja bio) + fruits rouges surgelés (framboises, myrtilles, fraises, cassis) + 1 sachet d'Immunocal</p> <p>3 noix de Grenoble, 6 amandes</p>	<p>1/2 avocat + 1 queue de Roquefort + ciboulette et persil hachés, poivre</p> <p>Céleri-rave râpé + brocoli germé + lentilles vertes + persil, sauce moutarde (huile d'olive vierge extra, citron, moutarde, tahin)</p> <p>+ 1 c.a.c. de graines de lin fraîchement moulues</p> <p>Pruneaux d'Agen au thé Earl Grey (bergamote)</p> <p>1 expresso 3 croquants au sésame (miel, sésame)</p>	<p>1 poignée de fruits secs :</p> <p>dattes, figues, abricots, canneberges</p> <p>1 thé macha</p>	<p>1 cassoulet: haricots blancs, viande et charcuterie bio: canard confit, saucisson a l'ail maigre, saucisses de Toulouse, poitrine, oignons, ail, tomate, persil, chapelure d'épeautre, poivre</p> <p>1 verre de vin rouge (Bordeaux, Cahors)</p> <p>1 tranche d'ananas frais</p> <p>1 infusion bio (lemongrass, fenouil, anis étoile)</p>
Mercredi	<p>1 grande tasse de thé vert sencha</p> <p>1 ramequin de tofu soyeux bio parsemé de fruits rouges secs (myrtilles, canneberges, goji) arrosé de sirop de gingembre + 1 trait de gingembre frais pressé.</p> <p>1 ramequin de fruits tropicaux fraîchement coupés: ananas, papaye, mangue, banane, kiwi</p> <p>3 noix de Grenoble, 6 amandes</p>	<p>Salade d'endives + huile d'olive, vinaigre de cidre bio non pasteurisé, noix de Grenoble</p> <p>Choucroute: chou bio fermenté non pasteurisé, pommes de terre bio, charcuterie bio: saucisses, poitrine, saucisson a l'ail, genièvre, poivre, carvi</p> <p>1 verre de bonne bière blonde (<i>au malt, sans blé</i>)</p> <p>1 tranche d'ananas frais</p> <p>1 café expresso, 1 carré de chocolat noir 80%</p>	<p>Thé Darjeeling ou sencha</p> <p>2 calissons Aix</p> <p>1 mandarine</p>	<p>1 soupe de miso: dashi (algue kombu, bonite) palourdes ou crevettes sauvages, oignon vert (negi) ou ciboulette, champignons enokitake et/ou shiitake, algues wakame, miso rouge (riz+soja) bio</p> <p>1 gratin de citrouille, oeuf, tonyu, poivre, muscade</p> <p>1 gelée japonaise (jus de poire + agar-agar) avec des cubes de mangue fraîche</p> <p>1 infusion bio (tilleul, fleur d'oranger)</p>

Jeudi	<p>1 tasse de thé sencha bio 2 mandarines, 1/2 avocat légèrement salé + un peu de citron 1 oeuf à la coque 1 tranche de pain de seigle 1 barrette de nougat noir (miel 1/3, amande 2/3)</p>	<p>Sushis et sashimis: lamelles de poisson cru extra-frais (thon, saumon, bonite, calmar, oeufs de saumon), riz, algue nori, daikon rapé, gingembre mariné (gari), wasabi, ume boshi (prune salée), shoyu (sauce de soja), shiso frais thé sencha 1 petit verre de sake ou de gin + citron 1 croquant au sésame 1 café expresso</p>	<p>1 kiwi 1 chocolat chaud (tonyu + cacao + sucre bio)</p>	<p>1 potage de légumes de saison (idem lundi) Poulet au curry: riz complet bio, poulet bio, oignon jaune, ail, gingembre, tomate en boîte, curcuma, garam masala, piment fort 1 verre de vin rouge (Médoc, Cahors) 1 tranche d'ananas frais 1 infusion de cannelle, citron, girofle, citronnelle</p>
Vendredi	<p>1 tasse de café-chicorée (+ <i>tonyu selon goût</i>) 1 verre de jus de légumes de saison fraîchement pressé (carotte, betterave crue, celeri-rave, radis noir) Flocons d'avoine cuits avec du tonyu + 1 noisette de beurre + 1 c.a.c. de confiture de fruit maison 2 pruneaux, 1 mandarine</p>	<p>1 salade de lentilles germées + cresson + ciboulette + graines de lin broyées 1 omelette espagnole (tortilla): oeufs bio, pomme de terre, ail, persil, 2 pruneaux, 2 dattes farcies à la pâte d'amande 1 thé macha</p>	<p>1 poignée de fruits secs bio: canneberges, abricots, figues, pruneaux 1 thé sencha</p>	<p>Nabe japonais (<i>fondue</i>) de fruits de mer: crabe, palourdes, shiitake, enokitake, negi (oignon vert), algue kombu, chou japonais (hakusai), tofu, sauces (piments, wasabi, kombu, shiso) 1 verre de vin blanc sec (Chably, Chardonnay) 2 pruneaux d'Agen, 1 liqueur de verveine maison</p>
Samedi	<p>1 grande tasse de thé de Ceylan bio + jus de citron 3 crêpes de sarrasin maison: farine de sarrasin + oeuf + tonyu (<i>lait de soja bio</i>) + huile d'olive Garniture: pâte de noisette maison, sirop d'érable, confiture maison (60% de fruits), crème de marron, huile de noix de Grenoble, cannelle bio en poudre 1 jus de pamplemousse fraîchement pressé.</p>	<p>3 huitres crues + jus de citron frais 1 verre de vin blanc (Muscadet, Chardonnay) Chou rouge rapé + huile d'olive, vinaigre de vin bio 1 daurade au four + oignons + 1 pomme de terre Tarte aux pommes bio maison: farine d'epeautre, beurre, oeuf, poudre d'amande, cannelle, sucre bio 1 verre de cidre doux, 1 café expresso</p>	<p>1 thé macha 1 lame de pate de coing 1 marron glacé</p>	<p>1 couscous de saison: couscous de kamut, pois chiches, navet, carottes, citrouille, collier d'agneau, ail, tomate, épices a couscous bio dont cumin, coriandre, piment fort (harissa) 1 verre de vin rouge (Cotes du Rhones, Chianti) 1 sorbet a la pomme maison: pomme fraîche, sirop de sucre bio, Calvados (trou Normand)</p>
Dimanch	<p>1 verre de kefir (<i>voir recette</i>) à jeun. 1 mandarine 1 thé Earl Grey, 1 tranche de pain d'épice maison (farine de seigle et d'épeautre, miel local, jaune d'oeuf, jus et écorce d'orange, cannelle, vanille, anis, cardamome, bicarbonate) 1/2 tasse de fruits secs bio: Amandes, noix de Grenoble, noisettes, graines de courge, canneberges, abricots, pruneaux d'Agen</p>	<p>1 tranche de foie gras mi-cuit entier bio 1 tranche de pain de seigle 1 petit verre de vin blanc doux (Sauternes) 1 salade verte + huile d'olive + vinaigre balsamique 1 poulet roti + sauté de pleurottes, oignons 1 verre de vin rouge (Bordeaux, Chili) 1 salade d'ananas et papaye, 1 expresso</p>	<p>7 kumquats</p>	<p>1 aigo boullido: eau ou bouillon de poulet bio, ail, thym, sauge, huile d'olive, vermicelles de riz Pissaladière: farine d'épeautre, oignon, anchois, thym, huile d'olive, purée d'olives noires, capres 1 queue de fromage au lait cru (Camembert, Mont d'Or) 1/2 tranche de pain d'épeautre 1 verre de vin rouge (Bordeaux, Cotes du Rhones) 2 pruneaux, 1 liqueur d'herbes (génépi)</p>

