

Menus Nouvelle Flore plan semi-végétarien (EN PHASE D DES FIBRES)

LE MATIN OU EN COLLATION:

en été un jus de légumes (par exemple carottes/betterave, ou carottes et fenouil, ou carotte/céleri branche), parfois dilué d'un peu de Lait d'Amandes maison

en hiver un potage maison avec un peu de beurre ou une infusion de verveine, parfois un *Hydromel*, puis un *Hoummous*^{*1} ou du *Tartare d'Algues* avec des graines germées maison (alfalfa, etc.) sur une crudité^{*1} de saison (des tranches de concombre en été ou des barquette de chicon/ endive en hiver)

parfois une *Compote de Fruits de saison* maison et un *Yaourt 24h* ou un *Milk-Shake des Champions*^{*1} réalisé avec un *Yaourt 24h* ou des *Bananes poêlées au Jus d'Orange*

LE PIQUE-NIQUE DU BUREAU:

des œufs (mollets, durs, en omelette),
ou du saumon fumé ou frais,
ou des sardines en boîte,
ou un caviar végétal comme le *Caviar de Tournesol*^{*1} de *Mamie Kousmine*,
toujours avec des graines germées et des légumes de saison (laitue + cuidités)
et une bonne cuillère d'huile végétale VPPF (olive ou sésame, selon jour)

Par exemple: des carottes râpées crues et des carottes cuites + 1 c.s. d'huile de sésame + 2 œufs mollet + un peu de gomasio^{*1}. Un jus de légumes frais en apéro. En dessert: deux *Rochers de coco en Nouvelle Flore*. Ou du *Guacamole d'Avocat* sur des languettes d'aubergines cuites.

En dessert: des fruits frais en compote maison.

^{*1} Vous n'oublierez pas d'observer vos réactions individuelles, ici et maintenant, face aux fibres et aux oléagineux. Le cas échéant, reportez-vous au document « Phase des Fibres ».

Ces deux menus (omnivore et végétarien) sont des caricatures d'eux-mêmes. Vous alternerez quelques recettes de l'un avec l'autre, sans vous cantonner de manière orthorexique à la voie « omnivore » ou « végétarien » pure. Ces menus sont prévus pour une utilisation en famille. Il est quasi impossible de réparer la muqueuse, de rétablir le microsystème intestinal et d'amorcer le cercle vertueux à l'aide de menus qui relèveraient du PUR végétarien, comme j'en ai exposé un exemple dans *Nourritures Vraies*. Trop de fibres dures, trop de polysaccharides, parfois même trop de principes actifs! Vous y (re)viendrez après...

LE PIQUE-NIQUE MAISON:

une salade variée avec des graines germées, des œufs, du saumon fumé ou frais, des sardines ou un *Caviar Végétal de Lentilles*^{*1}, puis une infusion de thym.

COLLATION DE 16H: des fruits frais de saison en compote maison parsemés de graines de courge^{*1} concassées grossièrement ou entières

LE SOIR:

des légumes cuits à la vapeur ou en soupe avec des légumes secs germés et cuits avec du bicarbonate de soude, et deux bonnes cuillérées de beurre de lait cru; parfois un petit dessert RGS: *Madeleines*^{*1} de *Marcel*, *Macarons*^{*1} *Nouvelle Flore*, etc.

puis une infusion;

Par exemple:

Crème d'Ortie. Concombres en tranche + *Hoummous* de pois chiches germés

ou *Crème Bruxelloise de Bonne-Maman* liée avec un jaune d'œuf. Légumes cuits à l'huile, à l'étouffée, servis avec des graines de tournesol grillées

ou Légumes de saison cuits à la vapeur (carottes, fenouil, courgettes, etc.) + 2 c.s. de vinaigrette dans laquelle on écrase 2 sardines

ou *Bouillon thai au coco et scampis* avec champignons et haricots verts