

DES COLLATIONS RESSOURÇANTES

par Taty Lauwers. Une petite faim au retour du boulot ? Avant, vous filiez vite vers le bout de pain ou les pâtes de la veille réchauffées au micro-ondes. Que faire maintenant que vous vous la jouez « ressourcement en cuisine » et que vous avez préparé les bases en planning Mini-max ? Quelques idées de collations, pour tous les profils : depuis l'omnivore jusqu'au pur végé ; et pour tous les goûts : amateur de boissons, de cru, de craquouillant, de moelleux.

source: www.taty.be



des **RADIS** à la croque au sel (des radis roses trempés dans du beurre*)



des **FRUITS** frais, de saison, bien mûrs



une **ROULADE** de pâté (végétal ou animal) en aubergine



une **QUASI-CHARCUTERIE** maison



du **FROMAGE** frais aux herbes, sur du pain ou sur une branche de céleri



un **AVOCAT** salé, citronné et poivré



des **ŒUFS** durs, seuls ou avec de la vinaigrette maison



des **OLÉAGINEUSES** seules ou avec un fruit frais



ou avec une **COMPOTE** (maison)



un **CHOCOLAT** chaud maison (au lait de coco)



un **JUS** de légumes fraîchement pressé



une **CRUDITÉ** seule ou avec un **CAVIAR** végétal ou du fromage frais



des **POISSONS** en boîte (foie de morue) sur une galette de sarrasin



un peu de **FROMAGE** affiné, tel quel, sans biscotte



de la **PURÉE** d'amande sur des tranches de pomme



un **YAOURT** entier nature, avec du miel ou un fruit frais



ou avec une cuillère de **SPIRULINE** en brindilles



un **POTAGE** de légumes seul ou avec ou un œuf ajouté après cuisson



du **HOUMMOUS** sur une galette ou dégusté à la cuiller



quelques **OLIVES**

Parfois, on méprend la faim pour de la soif: essayez une boisson ressourçante comme un



HYDROMEL

recettes dans mon livre Je débute en cuisine nature édition 2017. Quasi toutes ces collations s'intègrent dans l'une ou l'autre cure de mes topos.

