

Des menus de cure douce en hiver : illustration

Voici quelques menus très alléchants que Catherine Piette propose pendant ses séjours de cure douce en résidentiel (voir références sur le site). C'est une prouesse de créer en plein hiver et en végé drainant pur et dur des menus si joyeux !

- Jus de légumes réchauffé de bouillon (de légumes). Jardinière de légumes d'hiver (petits pois, céleri, poireaux), Lentilles, Carottes au caviar de tournesol
- Soupe de pourpier presque cru. Oignons farcis, Riz, Choucroute tiède à l'huile de sésame
- Soupe de Carottes à la coriandre. Quinoa, Salade de mâche et avocats, Lasagne de navets Et Kefitas de tournesol
- Jus vert soleil. Curry de légumes, Churi Dal (lentilles vertes à la mode Sindhi), Khoshumbir de carottes.
- Crème de poireaux. Riz au citron, Crudités d'hiver chatoyantes, Chou à l'étouffée
- Soupe de pourpier crue au bouillon de légumes maison. Salade de carottes citronnées, Caviar d'algues sur céleri-rave.
- Soupe de carottes orientales. Quinoa, Salade de mâche et avocats, Topinambours et navets violets et Caviar d'algues
- Velouté de cerfeuil. Quinoa, Salade de mâche et alfalfa, Carottes vapeur au thym et Vinaigrette aux herbes.
- Jus de légumes réchauffé de bouillon (poulet ou légumes). Lentilles sur céleri rave au caviar d'algues. Salade de roquette/épinard, Choucroute vapeur.
- Soupe de navets au cumin, Riz, Sauce pommes/bananes curry, Carottes râpées au caviar de tournesol
- Soupe de potimarron presque crue. Salade de chou à la cannelle et au citron, Poireaux vapeur sauce citron.

D'autres idées dans les menus de la Cure Express (page 77).

ADAPTER EN PRATIQUE

