

Le petit déjeuner

Idée : Faire tous ensemble, préparer beaucoup et congeler pour les moments où on est pressé.

Nous avons 100 milliards de bactéries dans les intestins... Et chacun a son assortiment propre ! La signature bactérienne est plus précise et individuelle que les empreintes digitales ! Ce qui signifie en clair qu'il n'y a pas de régime bon pour tous, que chacun doit écouter les réactions de son propre corps. En fonction des colonies bactériennes spécifiques que nous abritons, nous serons plus ou moins aptes à digérer tel ou tel aliment. Les idées présentées ici ne sont donc que des pistes, des propositions pour aider à sortir du traditionnel petit-déjeuner pain-beurre-confiture ou céréales+lait.

Je tenterai de mettre à jour ce site au fur et à mesure des découvertes scientifiques permettant d'affiner les informations.

Mes principales ressources sont Dr Natascha Campbell-Bride, Dr Amen, Dr Pauc, Dr Donatini, Dr Joyeux, Dr Gundry.

FAIRE LES COURSES - Diminuons tout ce qui est inflammatoire et risque d'abimer le cerveau :

- Une petite liste des additifs à éviter :

E102, E104, E107, E110, E120, E122, E123, E124, E127, E128, E129,

E132, E133, E150, E151, E153, E154, E155, E160B, E180

E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E219, E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227, E249, E250, E251, E252,

E310, E311, E312, E320, E321, E420, E421, E621 (glutamate monosodique, GMS), E622, E623, E627, E631, E635, E905, E907, E954.

En fait, pourquoi ne pas éviter tout ce qui n'a pas un nom de quelque chose qui donne envie de le manger !

- Viandes - Choisir des viandes de pâturages

Boeuf, veau, agneau : les choisir ayant mangé de l'herbe !



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

Porcs élevés en liberté.

Eviter tout ce qui est marqué « nourri au grain », et surtout « nourri au maïs ». Les acides gras oméga 6 sont inflammatoires. De la viande de bœuf nourri au maïs par exemple, contient beaucoup d'oméga 6... Difficile de se concentrer quand on en a consommé ! Les bovins sont censés manger de l'herbe, pas des tourteaux de soja, de blé ou de maïs. Bien sûr, ils deviennent plus gras qu'avec de l'herbe... parce que ces produits stimulent la fabrique de graisses. Mais nous aussi, nous risquons d'engraisser ! Comme les vaches ont du mal à digérer ces produits qui ne sont pas faits pour elles, on leur donne des anti-acides et des antibiotiques que nous absorbons aussi... Ce n'est pas la viande qui « fait grossir », c'est la viande nourrie à autre chose que l'herbe.

- Volailles et œufs : BIO et poule, canard ou dinde élevées en liberté (ayant consommé des petits insectes et de l'herbe, pas du grain) Eviter le poulet nourri au maïs et surtout les poulets de batterie. A noter que « élevé en plein air » signifie que les poulets parfois parqués par milliers dans de grands hangars ont accès quelques heures par jour à l'extérieur par une petite porte... qu'ils passent évidemment rarement !

Poulardes et chapons sont engraisés au maïs dans des conditions carcérales et les magrets sont découpés dans des volailles engraisées par gavage au grain...

Les volailles élevées aux graines de lin, sans OGM, sans antibiotiques peuvent aussi être un choix acceptable.

- Produits laitiers :
 - Lait : si vous insistez, lait de vache frais ENTIER ou lait de chèvre. Mais pour réparer d'abord les intestins, mieux vaut éviter tout produit laitier pendant une période d'un mois au moins.
 - Yaourts : de coco ! Sinon, de laits ENTIERES ! et avec une vraie fermentation. Mieux vaut les faire soi-même.
 - Fromages : préférer brebis et chèvre (pour un facteur de croissance moins dopant) et de lait d'animaux ayant mangé de



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

l'herbe. Choisir les fromages les plus gras et les plus affinés. (au moins 3 mois)





- Le blé : Il n'y a pas que le gluten qui soit problématique dans le blé. Le gluten est une lectine, sources de inflammatoires. Entre autres, il contient des phytates, lesquels bloquent l'absorption de certains minéraux comme le zinc, le fer, le manganèse et le calcium. Si vous mangez du pain ou des pâtes à tous les repas, il peut en résulter une carence en minéraux importants.
De plus, le blé complet contient de l'amylopectine-A, un glucide qui augmente votre taux de sucre dans le sang PLUS que du sucre en morceau !

De bons repères pour faire vos courses sur le site www.lanutrition.fr :

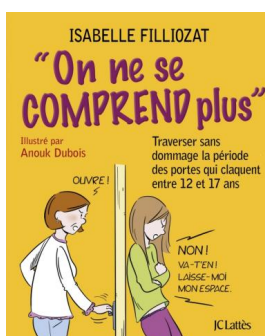
https://www.lanutrition.fr/au-supermarche-un-tiers-des-aliments-pour-enfants-sont-a-eviter?IDCONTACT_MID=a64b39712c7433d6106006e0

- Graisses pour cuire : huile de coco (désodorisée quand on ne veut pas le goût coco), huile d'olive, ghee (beurre clarifié), graisse de canard.
- Légumes : Brocolis, choux toutes sortes (et couleurs), haricots verts, salades (laitue, romaine, mesclun...), épinards, fenouil, choux fleur..

IDÉES DE RECETTES

Petit déjeuner sans allergène : Vous repérerez les recettes sans œufs , sans cacahuète , sans blé , sans protéines de lait de vache  grâce aux pictos.

Petit déjeuner pour la peau et pour un cerveau au top (et pour une super santé en général) :



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

Les alimentations GAPS (Dr Campbell-Bride), paléo, cétogène, brain warrior (Dr Amen) et sans lectine (Dr Gundry) semblent les plus solides scientifiquement parlant.

Une certitude, le cerveau est une boule de graisse ! Il a besoin de bonnes graisses pour construire la myéline, de bons omégas 3 !

Quelques idées de recettes sont issues de mon livre *Un zeste de conscience dans la cuisine*.

PRÉCISION : Je présente toutes mes excuses aux lecteurs de Bien dans sa cuisine / Un zeste de conscience dans la cuisine. Certaines recommandations sont à éviter ! La science avance et nous donne de nouvelles informations. J'ai depuis appris la nocivité du blé complet et du riz complet. Dont acte.

Les aliments « complets » ne sont qu'en apparence bons pour la santé. C'est dans l'enveloppe du grain que se trouvent les lectines. Si on désire consommer du blé ou du riz, autant le prendre blanc !

Riz. Le choisir blanc, de préférence basmati (indice glycémique moins élevé), le rincer quatre fois avant de le cuire, mettre six verres d'eau pour un verre de riz, jeter l'excédent d'eau à la fin de la cuisson (pour évacuer l'arsenic même pour le bio).

JUS FRAIS DE LÉGUMES ou 1 FRUIT+ LEGUMES



- Carotte – épinard - gingembre
- Pomme - Carotte - Kale (ou autre chou en petite quantité)
- Salade romaine – carotte – patate douce - ciboulette
- Patate douce – épinard – gingembre – curcuma – poivre
- Carotte – patate douce – basilic
- Carotte – pomme - fenouil

Vive la créativité ! Jus simples ou mélange de plusieurs légumes ou 1 fruit et des légumes... filtrer, et déguster. Vous pouvez ajouter un filet de citron et d'huile d'olive ou omega3 de votre choix (colza, noix, lin... attention, le goût est fort !)

OLEAGINEUX



Une poignée d'oléagineux, c'est bon et ça fournit les minéraux, oligo-éléments et bons gras dont on a besoin pour la journée. Réhydrater les fruits secs la veille au soir. Quand vous faites tremper une poignée de noisettes ou



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

d'amandes pendant deux heures ou mieux toute une nuit, elles redeviennent comme juste cueillies de l'arbre ! De plus, la réhydratation les rend plus digestes et permet à votre corps d'assimiler le fer et le calcium qu'elles contiennent. On peut ôter facilement la peau des amandes (elle n'apporte rien de bon) !

- NOIX DE MACADAMIA
- NOIX DE PECAN
- NOIX DU BRESIL
- NOISETTES
- AMANDES
- PISTACHES

Les noix de cajou contiennent hélas des lectines (les protéines que les plantes produisent pour éviter qu'on les mange !)

Les cacahuètes ne sont pas des noix mais des légumineuses... à éviter donc quand on répare ses intestins dans le cadre d'une alimentation sans lectine.

Petit détail, les noix fraîches se conservent au réfrigérateur voire au congélateur. La plupart des noix, noisettes, noix de macadamia vendues n'ont pas été conservées au frais et sont rances ! Nous nous sommes habitués à ce goût rance. Mais quand on trouve des noix fraîches, quel bonheur !

PATE D'AMANDES

Une tasse de pâte d'amandes faite à partir de poudre d'amande, deux gouttes d'extrait d'amande amère, de l'huile de coco, du beurre de coco et du xylitol.

PATE DE SESAME

PATE DE NOIX de PECAN

Mixer des noix de pécan... garder au réfrigérateur.

NOIX DE COCO



- Noix de coco fraîche
- Crème de coco



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus »
d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

- Copeaux de coco
- Et tant de friandises au coco que vous aurez confectionnées.

Flan de coco à l'agar agar 

- 1 boîte de lait de coco
- 20g de poudre d'agar agar
- crème de coco en option pour une meilleure onctuosité
- sucre de coco, xylitol ou miel

Diluer l'agar agar dans un peu du lait froid. Mélanger tous les ingrédients dans la casserole. Laisser frémir 2 minutes. Verser dans un moule. Laisser refroidir, mettre au réfrigérateur deux heures.

On peut ajouter du cacao (sucre davantage), des myrtilles, des framboises, des pistaches... tout ce que l'on veut pour varier les goûts.

YAOURT COCO 

Probablement les plus sains ! Les choisir nature et les agrémenter de petits fruits rouges ou de petits morceaux de mangue, d'huile essentielle d'orange ou de citron ou d'épices comme cannelle ou cardamome selon l'inspiration du matin.

YAOURT CHEVRE ou BREBIS 

Ajouter :

- œufs de saumon, poivre, algues nori, salade d'algues, laitue de mer, ciboulette.
- Fruits rouges, framboises, myrtilles
- petits bouts de mangue congelés
- épices : cannelle, cardamone...



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

- brisures de noisettes, noix, pistaches, noix de pécan...
 - brisures de châtaignes
 - purée de châtaigne
 - Une ou deux gouttes d'huile essentielle d'orange ou de citron, mais aussi lavande, verveine...
 - Mixte : par exemple : Pistaches et framboises
-

CREPES ET BLINIS

- Galette et crêpes de blé noir (sarrasin) au lait d'amande et farine de riz, millet...
- Blinis maison

Garnir de :

- amandes effilées
 - purées d'oléagineux : crèmes d'amande, de noisette, de pistache, de sésame...
 - Cacao, deux carrés de chocolat qui fondent, pâte à tartiner maison noisette/chocolat
 - Beurre de coco
 - Copeaux de coco
 - Banane
 - Œufs
 - Bacon, jambon cru, cuit (attention vérifier l'absence de sucre ajouté et de E.)
-



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus »
d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

AVOCAT

- AVOCAT coupé en deux nature ou au choix :
 - saupoudré de sucre de coco
 - arrosé d'un filet de tamari
 - huile d'olive ou de colza
 - tamari, paillettes de nori et shiso
 - un filet de citron
- CREME D'AVOCAT AU CHOCOLAT

Personne ne détectera l'avocat dans cette crème au chocolat à la texture onctueuse.

- Un avocat
- Deux ou trois cuillères à soupe de cacao (selon force désirée)
- Sucre de coco, stevia, xylitol ou quelques dattes réhydratées selon goût.
- Une cuiller à une tasse d'eau selon consistance désirée.

Mixer le tout, réfrigérer... Déguster !

Mettre au congélateur pour en faire une glace.

Vous pouvez remplacer le chocolat par des fruits rouges : framboises, mûres, myrtilles congelées... Ou par quelques gouttes d'huile essentielle de citron, de menthe, du parfum que vous aimez ! Oui, vous pouvez aussi ajouter l'huile essentielle de menthe au chocolat ! pour obtenir une crème Chocolat-menthe !

- CREME D'AVOCAT NATURE OU AUX FRUITS ROUGES
 - mixer un avocat avec une cuillerée à soupe d'eau. Déguster nature ou avec un peu de xylitol ou de miel



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

- Glisser quelques framboises ou myrtilles congelées avec l'avocat avant de mixer le tout. Ou une cuiller de cacao non sucré.

- AVOCAT FAÇON TEMAKI 

Quelques tranches d'avocat roulés dans une feuille de nori. Ajouter quelques herbes, ciboulette ou coriandre ciselé. Tremper dans du tamari et déguster.

- GUACAMOLE non pimentée 

- 2 avocats
- 1 petit oignon blanc
- Le jus d'1 citron

Mixer l'oignon et le jus de citron. Ajouter la pulpe de deux avocats et, selon votre goût ou pour varier les plaisirs, les réduire en pommade ou laisser de petits morceaux.

- SORBET AVOCAT 

- 2 avocats
- Sucre complet, sucre de coco ou xylitol selon goût et sensibilité au sucre
- Le jus d'1 citron vert

Congeler l'avocat en tranches, mixer sans laisser dégeler dans un bon mixeur, ajouter sucre et citron. Déguster immédiatement ou mettre au frigo en zone 0.

BLANC-MANGER à la fleur d'oranger 

- 1 l de lait d'amande



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

- 2 cuillerées à soupe de purée d'amande
- 2 g d'agar agar (ou plus pour une consistance plus solide)
- Sucre de coco ou xylitol selon goût
- Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger

Délayer l'agar agar dans le lait d'amande, faire bouillir 2 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients, mixer. Verser dans un petit saladier peu profond, un moule à manqué ou à charlotte. Laisser refroidir et prendre au réfrigérateur. Retourner sur un plat et décorer de petites fleurs, feuilles ou fruits rouges.

Variations :

- Purée d'amandes complète,
- Purée de noisettes et lait de noisettes
- Ajouter de la cannelle ou de la cardamome

ŒUFS :

- Deux œufs cuits au plat dans de la graisse de canard, de l'huile de coco désodorisée ou non, du ghee...
- Omelette nature ou à tout ce que vous voudrez (brocolis vapeur, champignons sautés, oignons caramélisés, fromage...)
- Œufs brouillés
- Œufs coque
- Œufs mollets
- Œufs durs...

Avec ou sans bacon, ciboulette, oignons, champignons...

Pour ceux qui aiment, le goût du coco se marie très bien avec les œufs.

CHAMPIGNONS :



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus »
d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

Tous les champignons sont délicieux au petit déjeuner. Les portobellos sont d'énormes champignons à simplement griller au four. On les arrose d'huile d'olive, sel, poivre, épices... déguster.

Champignons de paris, cèpes, pleurotes, existent en paquets surgelés, on en a toujours sous la main, c'est facile et rapide, et tellement bon !

On peut faire revenir quelques oignons émincés (on en trouve aussi déjà émincés en surgelés) puis ajouter les champignons, ou directement faire revenir les champignons dans de l'huile d'olive ou du ghee (beurre clarifié).

POULET  (En France, la plupart des poulets consomment du blé, et ne peuvent du coup être consommés par les intolérants au blé).

- Poulet rôti froid
- Poulet tandoori froid ou chaud
- Salade de poulet avec laitue et avocat

- BOUILLON DE POULET (GAPS)

Dans un fait-tout, immerger un poulet entier (préparé) dans l'eau. Ajouter grains de poivre, gousses d'ail, gros sel, thym. Laisser bouillir à petit feu au moins deux heures. Une demi heure avant la fin, ajouter quelques légumes, carottes, navets, haricots verts, choux... (préalablement blanchis pour intestins sont sensibles)

CHIA (attention, le chia contient des lectines) 

La veille, faire tremper des graines de chia dans du lait d'amande.

Le matin, ajouter pâte de pistache, amandes effilées et myrtilles (congelées).



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

On peut varier le lait végétal : noisette, coco, chanvre... Préférer les laits de noix et graines plutôt que de céréales ou légumineuses (laits de riz et d'épeautre, avoine ou soja...).

CHATAIGNES

- Marrons grillés
 - Griller des marrons frais en saison ou surgelés hors saison
 - Purée de marron
 - Marrons sautés
 - Marrons juste tirés du bocal
 - Crème de marron maison
 - Purée de marron
 - Xylitol ou sucre de coco
-

PATATES DOUCES

- Cuites vapeur
 - Chips de patates douces
 - Dés de patate douce sautés
 - Purée de patates douces
 - Jus de patate douce
-

PIZZA DE CHOU FLEUR



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus »
d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

TACOS DE BROCOLI

Une recette de : <http://paleoh.fr/2015/10/tacos-brocoli/>

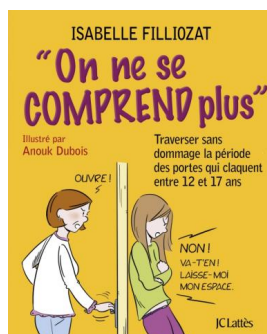
- 700 g de brocoli
- 2 œufs
- Ail en poudre
- Sel

Dans un robot, mixer le brocoli cru afin de le réduire en semoule fine. Placer le brocoli mixé dans un linge fin (gaze) ou une passoire et retirer l'excédent d'eau avant de le placer dans un grand bol. Ajouter les deux œufs, l'ail en poudre et le sel et bien mélanger. Sur la plaque du four garnie de papier cuisson préalablement huilé ou beurré, former des tacos de la taille de votre choix. Ils ne doivent pas être trop épais ni trop fins. Enfourner à 220 °C environ 30 à 40 minutes en les retournant délicatement à mi-cuisson. Il est important d'attendre que les tacos soient déjà bien solides à avant de les retourner. Procéder doucement avec une grande spatule fine pour ne pas casser les tacos. A sortie du four, laisser refroidir totalement avant de les manipuler et de les garnir à votre convenance.

TARTARE D'ALGUES



- 1/2 tasse de paillettes de salade d'algues séchées (vendues en sachet ou en pot de verre) ou une barquette d'algues fraîches (Nori, laitue de mer, dulce, kombu royal...)
- 1 ou 2 cornichons
- 1/2 pot câpres à l'huile d'olive
- 1 ou 2 échalotes selon taille
- 1 ou 2 gousses d'ail



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus »
d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

- Le jus d'1 demi-citron
- 2 tours de moulin à poivre
- 1 jet de tamari selon goût
- Huile d'olive pour couvrir le tout

Réserver algues et huile et mixer le reste. Ajouter les algues en paillettes ou coupées en fines lamelles, mélanger sans mixer. Recouvrir d'huile d'olive.

Variations :

- Ajouter herbes et épices variées, olives vertes ou noires... poudre de piment, gingembre, thym, shiso, basilic, curcuma...
- 1 citron vert lime entier remplacera le 1/2 citron jaune

SALADE D'ASPERGES

Mesclun, têtes d'asperges crues, huile d'olive, vinaigre de kombucha (ou autre), tamari, amandes effilées, avocat...

SARDINES

THON

MAQUEREAU

MOUSSE DE THON AU GINGEMBRE

- 1 boîte de thon au naturel ou à l'huile d'olive
- 2 échalotes
- 1 citron vert



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

- 2 gousses d'ail
- 1 petit dé de racine de curcuma (en option) 1 dé de racine de gingembre frais
- Citronnelle (en option)
- Poivre noir
- Une petite cuiller de miso noir (de riz)
- Herbes : basilic, coriandre, basilic thaï
- Graines de moutarde
- Huile d'olive (sauf s'il s'agit d'une boîte de thon à l'huile auquel cas, il suffit d'ajouter l'huile de la boîte)

Mixer tous les ingrédients sauf le thon. Ajouter le thon, mixer très peu et rapidement pour conserver de petites miettes de thon. Puis ajouter l'huile selon convenance (pas forcément tout le contenu de la boîte de conserve).

Variations :

- Remplacer le thon par une boîte de sardines à l'huile d'olive. Ajouter des algues finement coupées, laitue de mer, nori, dulse... de Bretagne ou du Japon. (Faire cuire les iziki)
- Ajouter du shiso
- Huile de sésame grillé
- Mixer épices et gingembre
- Ajouter une gousse d'ail noir
- Mêler des carottes râpées

CREME ANGLAISE AU LAIT D'AMANDE OU DE CHEVRE



- 6 jaunes d'œuf



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

- 1/2 l de lait de chèvre ou d'amande
- 70 g de xylitol (sucre de bouleau) ou sucre de coco ou 50 g de sirop d'agave
- Quelques gouttes d'extrait de vanille ou une gousse de vanille

Battre les jaunes avec le sucre dans le lait. Ajouter la vanille. Cuire la préparation en tournant régulièrement jusqu'à la consistance recherchée. Certains la préfèrent très liquide, d'autres bien épaisse.

Variations :

Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle ou d'eau de fleur d'oranger

GLACES

Oui, pourquoi pas une glace au petit déjeuner ? Faites maison avec des œufs et du lait d'amande, de noisette, de chanvre, de coco... Tous les parfums sont possibles !

Faire une crème anglaise (voir recette précédente), mettre dans la sorbetière (ou touiller régulièrement dans un récipient dans le congélateur).

Comme une glace au chocolat

2 bananes encore vertes (pour éviter les lectines)

4 à 6 cuillères à soupe de cacao selon goût

Congeler deux bananes coupées en rondelles. Mixer avec le cacao.

Sorbet onctueux au chocolat

- 2 avocats
- 6 cuillères à soupe de cacao
- 1 dizaine de dattes trempées depuis la veille



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

Deux techniques :

Sans sorbetière : La veille, mettre les dattes à tremper, couper les avocats en petits morceaux et les placer au congélateur. Au moment de servir, mixer le tout (sans omettre d'oter les noyaux des dattes).

Avec sorbetière : Mixer le tout (dattes réhydratées depuis la veille, avocats et cacao) et placer dans la sorbetière.

ENDIVES



- Feuilles d'endive crue en guise de tartine pour un peu de tartare d'algue, de saumon ou de pâté végétal.

- ENDIVES A LA VAPEUR

Cuire les endives à la vapeur. Déguster telles quelles ou arroser d'huile d'olive, de noix ou de noisette. Parsemer de persil.

- Endives braisées chaudes ou froides.

Faire braiser les endives coupées en deux dans de l'huile d'olive.

- SALADE D'ENDIVES

Couper les endives, ajouter des noix, du roquefort.

Assaisonnement :

- Huile de noix, tamari
- Huile de noix, vinaigre, moutarde
- Huile d'olive, tamari
- Huile d'olive, vinaigre balsamique ou de kombucha

AUBERGINES



Attention, contiennent des lectines.

- Couper les aubergines en tranches, les placer dans un plat huilé (huile d'olive), arroser d'huile d'olive, saler, poivrer, faire griller au four... déguster !



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus »
d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

- C'est bon froid, aussi ! Préparées la veille, elles passent très bien au petit déjeuner. On peut les assaisonner d'un soupçon de vinaigre de riz ou d'un peu de tamari.

SAUMON

- Une tranche de saumon fumé roulée dans une feuille de nori, tartinée de crème fraîche, avec coriandre, poivre et ciboulette.
- Idem avec avocat à la place de la crème fraîche.
- Saumon cuit à la vapeur la veille, avec brocolis, haricots verts ou salade verte. Huile d'olive, persil, coriandre ou shiso.

FROMAGE

Choisir du fromage de lait cru affiné plus de trois mois.

- Comté
- Beaufort
- Salers

BANANE


- Préférer des bananes plutôt vertes et importées par avion quand on ne vit pas dans un endroit où elles poussent.
- Bananes plantain. Elles apportent des prébiotiques !
- Le Miam-Ô-fruits de France Guillain

<http://www.bainsderivatifs.fr/portfolio-item/miam-o-fruit/>



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net

Pourquoi ne pas déguster les restes du dîner (voire cuisiner de plus grosses quantités de manière à ce qu'il en reste pour le lendemain matin) :

- Saumon cuit à l'étouffée, huile de coco, champignons, oignons sautés, chou kale. 

- Viande hachée, oignons, herbes 



Contenu complémentaire du livre « On ne se comprend plus » d'Isabelle Filliozat aux éditions JC Lattès.
Toutes les informations : www.filliozat.net