

Mercredi matin

Ingrédients : (pour 2 personnes)

½ verre de riz
2 pommes
20 cl de lait de riz

Préparatifs :

- ▶ Cuire le riz et les pommes découpées en morceaux dans 20 cl d'eau et 20 cl de lait de riz. Répartir dans deux bols.
- ▶ Accompagner avec une boisson chaude de votre choix : infusions, chicorée, thé ou café.

*Bol de céréales aux fruits
cuits
Boisson chaude*

Mercredi midi

Ingrédients : (pour 2 personnes)

50 g. de mâche
1 petite betterave

300 g de courge
200 g de châtaignes
pelées surgelées
150 g d'aiguillettes de
canard

4 carrés de chocolat

Variante végétarienne :
100 g de tofu fumé

Préparatifs :

- ▶ Eplucher puis râper la betterave crue. Nettoyer la mâche. Mélanger et assaisonner d'une vinaigrette.
- ▶ Eplucher la courge et la découper en gros cubes. La cuire au cuit vapeur avec les châtaignes pendant 30 minutes. 2 minutes avant la fin de la cuisson, déposer les aiguillettes de canard sur la courge et les châtaignes. Servir dès que c'est cuit.
- ▶ Servir deux carrés de chocolat par personne pour le dessert.
- ▶ *Variante végétarienne : remplacer le canard par du tofu fumé découpés en cubes.*

*Salade mâche betterave
Courge, châtaignes et
aiguillettes de canard*

2 carrés de chocolat

Mercredi soir

Ingrédients : (pour 2 personnes)

½ botte de radis
2 pommes de terre
1 oignon
1 cs. de purée d'amandes
1 verre de pois cassés
1 verre de riz

2 pommes
12 amandes

Préparatifs :

- ▶ Cuire les pois cassés dans 3 verres d'eau pendant au moins 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils se défassent.
- ▶ Couper l'oignon et les pommes de terre en dés. Les cuire avec 750 ml d'eau, du sel et les fanes de radis. Mixer avec 1 cs. de purée d'amandes.
- ▶ Couper les radis roses en rondelles. Les servir en vinaigrette.
- ▶ Mettre le riz à cuire avec 2 verres d'eau salée.
- ▶ Lorsque les pois cassés sont cuits, les écraser en purée à la cuillère. Saler et servir à côté du riz et de la salade de radis.
- ▶ Cuire les pommes en petits quartiers dans 1 cm d'eau à feu doux pendant 20 minutes. Répartir dans deux ramequins et saupoudrer d'amandes légèrement concassées.

*Velouté de fanes de radis
Salade de radis
Purée de pois cassés et riz*

Crumble aux pommes