

#### Samedi matin

##### Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 verre de flocons de riz  
¾ verre de flocons de sarrasin  
¼ verre de flocons de quinoa  
8 noisettes et amandes  
4 noix du Brésil  
50 g de fraises séchées  
2 verres de lait de riz

##### Préparatifs :

- ▶ Mélanger les flocons de riz, de sarrasin et de quinoa. Couper les noisettes, amandes et noix du Brésil grossièrement. Ajouter les fraises séchées, mélanger le tout et répartir dans les 2 bols. Verser le lait de riz dans chacun des bols.
- ▶ **Un peu d'organisation** : Vous pouvez préparer une plus grande quantité du muesli et le garder dans un bocal en verre. Il sera prêt pour un prochain petit-déjeuner.

*Muesli maison aux fruits rouges  
1 verre de lait de riz*

#### Samedi midi

##### Ingrédients : (pour 2 personnes)

2 filets de dorade  
1 laitue  
2 cm de gingembre  
3 gousses d'ail  
Curcuma  
1 brocoli  
1,5 citrons  
1 verre de riz thaï

1 melon

*Variante végétarienne :*  
100 g de tofu

##### Préparatifs :

- ▶ Détailler la dorade en lamelles. Verser le jus d'1 citron, éplucher et râper le gingembre, presser 2 gousses d'ail. Laisser mariner le temps de la préparation du repas.
- ▶ Cuire le riz avec 1,5 verres d'eau légèrement salée et une grosse pincée de curcuma, jusqu'à absorption de l'eau. Couvrir.
- ▶ Détailler les fleurs de brocolis et tailler en bâtonnet la partie centrale. Cuire avec un fond d'eau quelques minutes, à couvert.
- ▶ Assaisonner la laitue, lavée, de : 4 cs. d'huile d'olive, le jus du ½ citron et une gousse d'ail pressée. Remuer la salade et la disposer dans les assiettes, Parsemer du poisson.
- ▶ *Variante végétarienne* : Remplacer le poisson par des cubes de tofu mis à mariner de la même façon.
- ▶ **Collation à 16h30** : vous prendrez le melon vers 16h30. Il est en effet préférable de consommer les fruits crus en dehors des repas pour éviter la fermentation.

*Dorade marinée sur lit de laitue à l'ail et au citron  
Riz jaune aux fleurs de brocoli*

*Melon*

#### Samedi soir

##### Ingrédients : (pour 2 personnes)

**Un peu d'organisation :**  
On utilise les pois chiches mis à tremper hier soir.

500 g d'oseille  
3 pommes de terre  
4 carottes  
½ botte de ciboulette  
Purée d'amandes  
Cumin en poudre

##### Préparatifs :

- ▶ Cuire les pois-chiches dans un grand volume d'eau légèrement salée, pendant environ 40 min. Égoutter. Ajouter les carottes, épluchées et coupées en rondelles. Assaisonner de : 1 cs. de vinaigre balsamique, ½ cc. de cumin en poudre, 3 cs. d'huile d'olive et ciboulette ciselée.
- ▶ Laver l'oseille. Éplucher les pommes de terre. Cuire ensemble dans 2 L d'eau légèrement salée, pendant 30 min. Mixer. Servir avec une cuillerée de purée d'amandes.

*Soupe à l'oseille  
Salade tiède de pois chiches  
et carottes au cumin*