

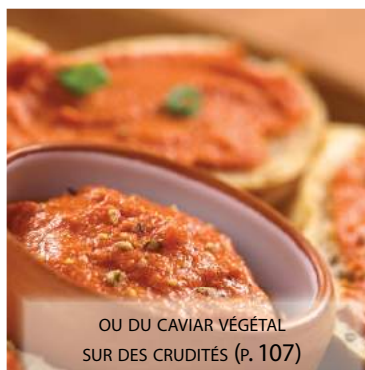
**Repas du matin en images.** Que consommer à la place du croissant ou du pain/confiture? Quelques idées...



UNE CRÈME BUDWIG (p. 109)



OU UNE COMPOTE MAISON, AMÉLIORÉE (p. 110)



OU DU CAVIAR VÉGÉTAL SUR DES CRUDITÉS (p. 107)



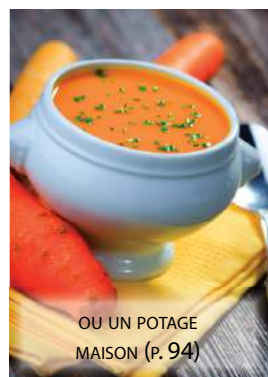
OU UN SMOOTHIE/VELOUTÉ AUX FRUITS FRAIS ET AVOCAT (p. 111)  
OU UN SIMPLE JUS DE LÉGUMES FRAIS, PRESSÉ MAISON (p. 113)



OU UN MILK SHAKE VÉGÉ AUX FRUITS (p. 111)



OU UN SIMPLE LAIT D'AMANDES



OU UN POTAGE MAISON (p. 94)

# PETITS DÉJEUNERS ET COLLATIONS

## Crème Budwig

“ Les petits déjeuners peuvent être consommés en collations si vous n'avez pas faim au lever. Revoir les principes (p. 71).

Dans une assiette profonde, fouettez 4 cuill. c. de fromage frais de lait cru de brebis, de chèvre ou, à la rigueur, de vache, 2 cuill. c. d'huile de tournesol VPPF bio et le jus d'un demi-citron jusqu'à ce que l'huile ne soit plus visible. Ajoutez 2 cuill. c. de graines de sarrasin moulues très finement au blender (p. 93) — ou moulin à café de mamie — et 2 cuill. c. d'amandes qui auront trempé la nuit dans un peu d'eau et qui seront grossièrement coupées au couteau. Écrasez-y une banane mûre. Râpez une pomme. Mélangez, c'est exquis, on commence la journée avec un dessert! Les personnes frileuses gardent la même recette mais sans les fruits frais.

## Boîte à mendiants ou Brésilienne maison

Gardez dans une boîte hermétique 4 poignées de chaque ingrédient suivant : amandes, noix de cajou, graines de courge, cerneaux de noix; avec 8 noix du Brésil (aussi appelées noix d'Amazonie). Pour une Brésilienne: concassez le tout au blender (p. 93), un court instant, puis faites-les griller sans graisse dans une poêle à feu doux, en remuant souvent. Durée : 6 minutes. .

## Cocktail santé aux fruits

Moulinez des fruits de saison avec un jus de citron, 1 cuill. s. de graines germées, 1 cuill. s. de levure de bière en paillettes. Ajoutez 1 cuill. s. de noisettes trempées la nuit et grossièrement concassées, ou de Brésilienne.