



“ Les premiers menus des pages suivantes sont prévus pour une utilisation en famille. Le même plat est servi pour tous les convives, mais le curiste ôte l'un ou l'autre ingrédient qui ne fait pas partie de sa cure. Les menus sont très variés, pour vous inspirer. En situation réelle, le quotidien est bien plus simple ! ”

J'illustre ici les principes de Nouvelle flore sous la forme de menus. Ils sont un tremplin pour trouver de nouvelles idées de recettes et se représenter plus facilement un nouveau mode alimentaire. En plan familial, il suffit de modifier l'un ou l'autre paramètre pour que le plat soit digne de *Nouvelle flore* : ôter un féculent, éviter le cru et les fibres dures, etc. Le reste du menu se partage dans la joie et la bonheur avec les autres convives. Pas de sentiment d'exclusion ! Je n'y envisage pas le recours au restau ou à la cantine, ce qui fait l'objet du menu suivant (le soliste).

L'un des menus est décliné pour des « repas en soliste » (p. 120). Qu'est-ce qu'un « soliste » ? J'imagine les cas de mangeurs qui, s'ils sont prêts à donner un peu d'énergie dans leurs achats, ne disposent pas de beaucoup de temps de préparation en cuisine. Les menus peuvent être bien plus simples que ce que j'expose en illustration, mais ils présupposent que l'on sache au moins cuire des légumes à la vapeur ou au wok. Les recettes de ce menu soliste sont réputées inratables et rapides. Elles peuvent être dégustées sur deux jours : cuites la veille, réchauffées le lendemain. J'envisage un temps de 10 à 20 minutes en cuisine le soir. Je prévois le passage au restau ou à la cantine le midi, ou la préparation d'un casse-croûte.

Dans l'un et l'autre cas, les menus sont composés pour quinze jours, en trois séries de cinq jours. Chaque premier, sixième et onzième jour, par exemple, on mange les mêmes plats. Technique pratique pour l'organisation, pour l'apprentissage et pour la rapidité. Les potages, par exemple, peuvent être cuits en triple dose lors des cinq