

## SAUCES

### Mayonnaise

Versez dans le blender ou dans le bol haut du mixeur-plongeur 1 œuf entier, 1 cuill. c. de moutarde lisse et ¼ cuill. c. de sel marin. Moulinez dix secondes. Ajoutez ¼ litre d'huile d'olive. Moulinez encore 20 secondes.

### Sauce Hollandaise

Dans le bol haut du mixeur-plongeur, moulinez 4 jaunes d'œufs avec 2 cuill. s. de jus de citron. Salez, poivrez. Versez 200 g de beurre fondu un instant à la poêle. Actionnez à nouveau pendant 5 secondes. La sauce est prête.

### Sauce à l'indienne aux pommes et au curry

Faites fondre dans un peu de matière grasse 2 oignons émincés. Durée : 10 minutes. Ajoutez 2 pommes acides râpées, 1 cuill. s. de curry doux et 100 ml de crème de coco (en primal : crème fermière). Laissez cuire 10 minutes à couvert.

### Sauce-coulis de légumes

Gardez 10 cuill. s. de restes de légumes cuits : courgettes, poivrons, betteraves rouges, etc. Salez, poivrez. Ajoutez 2 cuill. s. d'huile, 3 cuill. s. de jus de citron, 2 cuill. s. de crème de coco (ou de crème fermière en phase II) et 1 cuill. c. de curry doux. Moulinez au blender ou au mixeur-plongeur.

### Sauce sésamine au pourpier

Moulinez au blender ou au mixeur-plongeur ½ gousse d'ail avec ½ poignée de pourpier, 4 cuill. s. rases de purée de sésame (tahin), 4 cuill. s. d'eau tiède, ½ cuill. c. de moutarde, ½ jus de citron, 8 cuill. s. d'huile d'olive, 1 cuill. c. de tamari ou ¼ cuill. c. de sel marin.

## BRUNCH ET COLLATION

EN PHASE I	EN PHASE II
<b>VOUS PRÉFÉREZ LES VERSIONS LIQUIDES, DU FRAIS ?</b>	
un Potage <sup>*1</sup> du matin; ajoutez du beurre après cuisson et/ou un jaune d'œuf	un Velouté aux fruits au yaourt
un Jus de légumes frais contenant peu de fruits et beaucoup de légumes, idéalement protéiné/équilibré avec un jaune d'œuf et un peu d'huile	un Velouté du matin, avec des fruits, des noix, un avocat ou de la purée d'amande
un Smoothie aux fruits au lait de coco	un Yaourt 24 heures, entier de vache, de brebis ou de chèvre amélioré en Milk-Shake des champions
une Salade de fruits aux noix	une tasse d'Hydromel — vous dégusterez une collation dense deux heures après
<b>VOUS PRÉFÉREZ LES VERSIONS PLUS DENSES ?</b>	
de la charcuterie de volaille bio sur légume cru/cuit, comme des tranches de jambon de dinde enroulées sur une tomate cerise	des œufs (à la coque, brouillés, en omelette, etc.) avec des crackers au fromage
une grande salade variée avec du jambon de qualité	des tranchettes de comté sur des branches de céleri blanc (ou des barquettes d'endive/chicon ou des tranches de concombre)
des tranches de jambon de Parme roulées dans des languettes de courgettes avec un peu de laitue	du fromage à pâte dure (vache, chèvre, brebis, mais toujours de lait cru et bio), par exemple du comté sur céleri, endive, concombre, etc
du saumon fumé sur des Crackers aux amandes	du fromage frais ou chèvre frais artisanal de lait cru (amélioré de radis, ciboulette etc. ; voir les variantes de Fromage Frais dans mes recettes; ou râpé sur des crudités)

\*1 Les recettes dont la première lettre est en majuscules sont dans mes livres pratiques. Voir l'info livrel (p. 124).