

Desserts en Assiette Ressourçante

Les cinq desserts par semaine seront consommés en fin de repas, ou après un apport protéique. C'est ainsi qu'ils ne sont pas traités comme du pur sucre. Je les ai répartis de manière aléatoire dans les menus des pages qui suivent : mercredi, samedi et dimanche. Histoire d'avoir un repère. Aucune raison nutritionnelle à cette répartition.

Les desserts les plus faciles à préparer pour les Jules pressés sont les *Rochers de coco*, les *Madeleines de Marcel* sans farine, les *Macarons d'amande*, les *Compotes de fruits maison* (à la vapeur douce). Mon livre pratique *Desserts Ressourçants en Famille* est rédigé pour les débutants en cuisine pâtissière qui voudraient cuisiner rapidement des desserts dans cet ordre d'idée.

ROTATIONS

Les grilles (ainsi que les menus sur le site) prévoient une rotation pour prévenir les hyperréactivités si courantes aujourd'hui. Il est bien évident qu'aucune catégorie n'est indispensable. Si vous n'aimez pas le poisson, ne vous forcez pas le vendredi ou le lundi. Ce sont des exemples... Le principe de rotation suppose que vous utilisiez les ressources du congélo (le cas du poisson du lundi...).

Rotation des menus omnivores

lundi	poisson	riz fruits mer
mardi	œufs	quinoa
mercredi	fromage ou blé	pommes de terre
jeudi	viande	riz
vendredi	poisson	quinoa
samedi	volaille	épeautre
dimanche	viande	pommes de terre ou riz

Rotation des menus semi-végétariens

lundi	fromage	blé
mardi	œufs	quinoa
mercredi	lentilles	pommes de terre
jeudi	fromage ou noix	riz
vendredi	poisson-fruits de mer	quinoa
samedi	œufs	épeautre
dimanche	fromage ou œufs ou lentilles	pommes de terre ou riz

Rotation des menus végétariens

lundi	noix ou fromage	blé
mardi	œufs	quinoa
mercredi	lentilles	pommes de terre
jeudi	noix	riz
vendredi	fromage	quinoa ou châtaignes
samedi	pois chiches	épeautre
dimanche	algues	riz

Le système de rotation est prévu pour les plus fragiles et permet d'éviter les exclusions radicales. Il est difficile à tenir en cuisine familiale. Il ne serait d'ailleurs pas pensable sur la durée. Il est important de le suivre le temps du test. Les « galettes de quinoa » ou de sarrasin qui sont parfois proposées pourraient très bien être du tout bon pain au levain.