

## 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

|                 |                |                        |
|-----------------|----------------|------------------------|
| <b>lundi</b>    | poisson        | riz fruits mer         |
| <b>mardi</b>    | œufs           | quinoa                 |
| <b>mercredi</b> | fromage ou blé | pommes de terre        |
| <b>jeudi</b>    | viande         | riz                    |
| <b>vendredi</b> | poisson        | quinoa                 |
| <b>samedi</b>   | volaille       | épeautre               |
| <b>dimanche</b> | viande         | pommes de terre ou riz |

### Rotation des menus semi-végétariens

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

### Rotation des menus végétariens

|                 |                 |                      |
|-----------------|-----------------|----------------------|
| <b>lundi</b>    | noix ou fromage | blé                  |
| <b>mardi</b>    | œufs            | quinoa               |
| <b>mercredi</b> | lentilles       | pommes de terre      |
| <b>jeudi</b>    | noix            | riz                  |
| <b>vendredi</b> | fromage         | quinoa ou châtaignes |
| <b>samedi</b>   | pois chiches    | épeautre             |
| <b>dimanche</b> | 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.