

# QUELQUES IDÉES DE PLATS EN CURE ANTIFATIGUE

Par Taty Lauwers. On se régale en *Cure antifatique* : nos recettes classiques, déclinées en cru ou quasi-cru (vapeur douce ou hypocuissions), très peu de protéines (comptez l'équivalent en volume d'un œuf par repas), protéines choisies dans la gamme légère (fromage de chèvre, poulet, poisson, graines germées), des huiles crues et beauuuucoup de légumes (près d'un kilo par jour). Tous les produits sont frais, bio, cuisinés maison.

Infographie nr 2 - série Cure antifatique

source: www.taty.be



SALADE DE POULET AUX PETITS LÉGUMES\*



UN CHÈVRE CHAUD SUR POMMES AUX ÉPICES\*



CHICONS FARCIS EN VÉGÉTAL\*



CRUDITÉS D'HIVER CHATOYANTES\*



ASSIETTE CRÉATIVE AVEC LÉGUMES DE SAISON ET QUINOA\*



DU POISSON CRU MARINÉ, EN SALADE\*



CHÈVRE FRAIS ET LÉGUMES VAPEUR\*



SALADE DE CAROTTES ET GERMES DE SOJA\*

\* les astérisques font référence à des recettes dans le livre.

Annexe à mon livre *Une cure antifatique (Coup de neuf dans les assiettes)* dans la collection *Les Topos de Taty*, éditions Aladdin, [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com).

Principes, grilles et menus pour une courte cure hypotoxique, énergisante et drainante.

