

Menus illustrés d'un plan *Retour au Calme* pour 30 jours

*Je propose ici une vision de ce que peut être le plan
Retour au Calme sans grandes envolées culinaires.*

Un ami a bien voulu noter pendant trente jours ce que qu'il consommait lors d'une période de test de ce programme qu'il a entamé pour calmer des douleurs articulaires récalcitrantes au traitement. Le week-end, il s'est permis des plats plus compliqués qu'en semaine (un vrai jules pressé, quelques jours par semaine avec les enfants). Pour plus de variété, j'ai parfois cumulé plusieurs jours en un. En effet, il ne cuisinait pas autant que ce que vous lirez ci-après, car le midi il « fonctionnait » avec des pique-niques selon ma méthode de *jules pressé*. Il avait choisi d'alterner les protéines de jour en jour, selon le principe de rotation. Ce n'est pas indispensable. Cela n'a d'ailleurs pas toujours été possible. Il a aussi noté les dérapages (pain, etc.). Il a tenté d'appliquer les *Principes de Base pour les Malades Chroniques* (chapitre III). Pas facile pour lui, car il ne se considère pas malade...

Les laitages de chèvre ou brebis sont autorisés en « cure » *Retour au Calme* à raison de deux portions par semaine. Nous sommes ici en « plan », car l'ami avait choisi la version au long cours. Les laitages de vache y sont alors tous autorisés, en modération (quatre portions par semaine), à condition qu'ils soient fermiers et de lait cru. Les plats contenant des laitages (de vache, chèvre ou brebis) sont soulignés à l'intention des hypersensibles aux laitages qui devraient les éliminer même en « plan » à long terme, même sous leur forme « chèvre ou brebis ». Ces plats peuvent alors quasi tous être aménagés avec du lait ou de la crème de coco. Je rappelle que le beurre de lait cru n'est pas exclu des programmes « sans laitages », sauf cas gravissimes.

J'ai transformé certains de ses menus en fonction de mes propres recettes, histoire de donner des pistes aux moins cuisiniers d'entre vous. Quasi tous les plats peuvent être achetés chez un traiteur, vous y perdrez un peu de la qualité ressourçante et voilà et bon. Tant pis, pour une fois. Le plan peut paraître globalement très carné, mais cela correspond à son profil. Dans les plats de poisson, viande, etc. les portions sont de 100g à la fois. Le reste du plat est composé de légumes et assaisonnement.

Les collations et petits déjeuners ne sont pas notés. Le matin, l'ami n'a jamais faim. Il boit un thé et grignote quelques amandes, le cas échéant. Tant mieux, cela correspond à son profil (en excès *kapha*, selon la diététique de l'ayurveda). Le week-end, il brunche plutôt à l'anglaise. Il a pris l'habitude de se préparer des jus de légumes et fruits le matin, qu'il transporte en déplacement en bouteille thermos. Ce sont parfois ses collations de dix heures et de seize heures, parfois des compléments du pique-nique de midi ou de la cantine du bureau.

J1 Lundi

midi : Grande salade variée avec œufs durs, mayonnaise à volonté

soir : *Œufs mollets, blancs de poireaux cuits vapeur + sauce Amandine*

J2 Mardi

midi : *Soupe de carottes et cerfeuil*. Ajout de beurre de lait cru. Foie de morue sur un petit bout de pain au levain.

soir : *Pavé de saumon poêlé + haricots verts vapeur + Vinaigrette maison*

J3 Mercredi 3

midi : (cantine) artichauts en entrée; puis steak BBQ + salade variée à la *Vinaigrette*

soir : salade + *steak tartare* (filet américain maison) + *vinaigrette*

J4 Jeudi 4

midi : *Bouillon Pavese. Champignons à la crème*. Haricots vapeur. *Bonbons de volaille*.

soir : Crème de volaille (restes de bonbons de volaille moulinés dans un Bouillon maison avec des restes de légumes). Ajout de *crème fraîche*.

J5 Vendredi

midi : Salade variée (crudités et légumes cuits) avec *Crackers au Fromage* en dés.

soir : *Tarte au chèvre et courgette*. Il a gratté le dessus, laissant la croûte. Grande salade croquante et *Vinaigrette*.

J6 Samedi

midi : *Œufs brouillés sur épinards + Sorbet maison à l'Oscar* (fraises, bananes)

soir : *Tomates Crevettes à la Mayonnaise Maison*. Frites pour les convives. Parmi les zakouskis, il a mangé des bâtonnets de carotte dans la mayonnaise, quelques noix de cajou, des amandes. Pas de vin...

J7 Dimanche

midi : *Tartare de saumon* enroulé dans des languettes d'aubergine + salade + *poireaux jeunes et Sauce Ravigote* (au yaourt de chèvre)

soir : Bar de ligne au BBQ + salade vinaigrette + *Languettes de légumes à l'huile au four*.

J8 Lundi

midi : *Rôti de porc au curry au four basse température + têtes de brocolis vapeur + sauce à la crème de coco*

soir : Crème de brocolis (bouillon curry + pieds de brocolis du midi) Puis buffet maison pour toute la famille : laitue, charcuteries diverses, beurre, vinaigrette. Pain pour les convives.

J9 Mardi

midi : saucisses fines de volaille et scaroles à la *crème* + mousse de chou-fleur terminée au beurre

soir : *Blancs de volaille coco curry* aux haricots verts. Riz pour la famille

J10 Mercredi

midi : *Chèvre Chaud aux Epices Orientales* (sur pomme) avec une scarole bien amère et une *Vinaigrette* maison. Apéro: jus de carottes/fenouil/concombre/persil/gingembre.

soir : *Fromage Frais* (au chèvre frais) de *Ferme aux Petits Radis* sur légumes crus (branches de céleri blanc) et cuits (languettes de courgettes et d'aubergines)

J11 Jeudi

midi : Roulade d'aubergines et de courgettes (hier soir) avec jaunes d'œufs cuits durs écrasés dans la mayonnaise. Scarole.

soir : *Bouillon de la Voie du Milieu* (bouillon maison + jus de légumes frais + jaune d'œuf + parmesan). Steak et champignons à la *crème*.

J12 Vendredi

midi : *Tartare de saumon* et *Concombre à la grecque* (au yaourt de chèvre). Salade de tomates. Quinoa pour les convives

soir : *soupe de poisson* avec restes dépiautés du saumon de midi (tête etc.). Vrai crabe en boîte + mayonnaise sur tranches de concombre

J13 Samedi

midi : jus de carotte-concombre-pomme-persil. Sauce bolognaise (préparée pour la famille) avec 2 cuillérées de pâtes pour lui.

soir : Soupe de poireaux (*Vichyssoise*, liée à la pomme de terre). Dés de *canard cuit basse température* servis dans du coulis de tomate (dans du risotto pour les autres convives).

J14 Dimanche

midi : *Poulet Rôti + Pleurotes à la crème* + salade croquante et *Vinaigrette*

soir : languettes de courgette cuites farcies de purée d'ail et de mousse des restes du poulet rôti et des pleurotes. Couscous pour la famille: il n'a mangé que la viande, les légumes et la sauce, il a évité les pois chiches.

J15 Lundi

midi : *Salade de Chou Blanc aux Pignons et Chèvre*

soir : salade de pique-nique avec olives noires, poivrons cuits en languettes, carottes crues râpées, petits oignons, *Sauce Vitalité*, dés de *fêta* (chèvre)

J16 Mardi

midi : salade de mâche, chicons (endives), avocats, *Vinaigrette*, graines de tournesol, œufs mollets

soir Deux œufs sur le plat. Légumes au wok et au coco.

J17 Mercredi

midi : *Scampis au lait de coco curry* avec haricots verts et champignons

soir : salade de maquereaux en boîte, poireaux, brocolis, haricots verts (tous cuits vapeur), olives, céleri blanc cru en lamelles.

J18 Jeudi

midi : grande salade variée avec languettes de carbonnades cuites basse température (dés de daube, ressemblent à du rosbif en bien moins cher !), *Citronnette* maison, un peu compote maison d'abricots au miel

soir : *Ratatouille* maison gratinée au four. *Boulghour* pour la famille.

J19 Vendredi

midi : languettes de carbonnades dans du *Bouillon maison* + magret de canard cuit basse température. Carottes et courgettes en fricassée.

soir : Salade variée avec restes de canard cuit

basse température.

J20 Samedi

midi : salade variée avec dés de comté (type *waldorf*), choucroute crue, fenouil, radis rouge, pancetta grillée + languettes de légumes au four

soir : champignons farcis de *fêta* (chèvre), au four. Soufflé d'épinards. Quelques frites.

J21 Dimanche

midi : haricots verts vapeur + pleurotes sans crème + 2 œufs coque + *Vinaigrette* maison

soir : retour de campagne, pas eu le temps de prévoir -> jus de fenouil, concombre, carottes, gingembre protéiné au jaune d'œuf, salé, poivré, un filet d'huile. Languettes de comté et de jambon cru.

J22 Lundi

midi : thon en boîte et *Mayonnaise* dans une pêche fraîche

soir : *Saumon Gravlax* et salade (avec sauce à la crème épaisse)

J23 Mardi

midi : hamburger maison (voir *Keftas de bœuf* au four doux) + carottes râpées avec *Vinaigrette* à l'huile de noisette

soir : entrecôte et un peu de beurre persillé, Salade et un peu de *Vinaigrette*

J24 Mercredi

midi : *Parfait de Foies de Volaille* (ma variante de pâté de foie) en roulades d'épinards crus

soir : escalope de dinde au citron. Riz pour les convives. Épinards tombés à la crème

J25 Jeudi

midi : *Salade Liégeoise au Chèvre* (pour les autres : avec pomme de terre)

soir : *Tourte aux épinards et à la ricotta* en filo (il a gratté et laissé la pâte de filo)

J 26 vendredi

midi : omelette et *Ratatouille* maison

soir : pique-nique type avec des œufs mollets

J 27 samedi

midi : *Rôti de porc au curry* cuit basse température. *Sauce Indienne* à la crème de coco (pommes, oignons, curry)

soir : *Thon Mariné Cuit basse température* et légumes grillés four (oignons, courgettes, carottes, panais)

J 28 dimanche

midi : restes de *Rôti de porc au curry* en lamelles dans une *salade Variée*. En apéro un verre de jus frais de concombre, carotte, pomme, persil

soir : *Blanquette de Veau* sans les pommes de terre, avec bcp de sauce et champignons et petits oignons glacés (crème ajoutée)

J 29 lundi

midi : *Poulet au Wok*.

soir : *Salade de Poivrons aux Blancs de Poulet*. *Vinaigrette maison*.

J 30 mardi

midi : haricots verts vapeur + pleurotes fondues à la poêle mélangés à une laitue croquante et des lamelles de parmesan

soir : *Petits Légumes à la Vapeur* et Chèvre

J 31 mercredi

midi : œufs durs *Mayonnaise* sur des Crackers de Fromage. *Jus de légumes maison*

soir : *Crème de Courgettes de Corinne* sans crème, aux œufs. Saucisson sec et concombre.

J 32 jeudi

midi : *Brochette de Lotte à la vapeur* et légumes vapeur

soir : soliste, pas le temps; Crackers de fromage et saucisson sec. Yaourt entier à la banane + un jaune d'œuf.

J 33 vendredi

midi : steak haricots verts jus de légumes

soir : pour tous, spaghetti *al ragu* d'agneau + salade et frisée + huile (il s'octroie autant de sauce al ragu que voulu, mais avec deux cuill.s. de pâtes seulement)

J34 samedi

midi : *Escalope de dinde* cuite basse température, *Sauce Moutarde*

soir : en entrée *Pâté de Foies de Volaille à la Vergé* et crudités. *Carpaccio de Coquilles Saint Jacques* et légumes au four

J35 dimanche

midi : Calamars sauce tomate et curry coco

soir : *Rôti d'agneau* cuit basse température aux épices indiennes. *Mousse de lentilles* au garam masala terminée à la crème de coco (dans coulis de tomates)

J 36 lundi

midi : restes de *Rôti d'agneau* taillé en lamelles, mélangé à des courgettes/carottes en lamelles au wok. Quinoa pour les autres convives.

soir : restes de mousse de lentilles moulinés avec des épinards et de la crème fraîche, le tout dilué en potage dans un fond de bouillon de poule, maison bien sûr.