

LES PAUVRES “SANS” ... ONT DE LA CHANCE

Chacune des recettes comporte en bas des notes “techniques” pour vous faciliter le côté pratique des recettes mais elle comporte surtout des notes “dietétiques” dont le but est de prévenir chacun d’entre vous des potentiels “dangers” de la recette en fonction de **vos** “interdits” .

Dans tous les cas, s’il ne faut pas la réaliser pour tel ou tel cas, je donne dans la mesure du possible une solution “approchée” :

- soit les “corrections” possibles sans “casser” la recette
- soit une recette aussi proche que possible pour que ce soit “sympa” quand même.

Vous trouverez toujours nous l’avons dit, des recettes “sans sel” (ou du moins aussi hyposodées que possible) et presque systématiquement les 3 cas les plus fréquents :

- les “sans gras”
- les “sans sucre”
- les “sans gluten”

Pour vous qui avez des contraintes multiples venez faire un stage et nous mettrons au point des recettes pour vous . Dès que par la suite je mettrai au point une nouvelle recette, vous serez abonné d’office et recevrez la fiche chez vous aussitôt .

Pour les allergiques :

Là aussi nous mettrons au point **“votre”** livre de recettes à vous au point pendant votre stage et vous aussi par la suite vous recevrez votre fiche chez vous dès qu’il y aura du nouveau qui vous intéressera .