



## PRÉSENTATION

TOUTES LES RECETTES QUE VOUS POURREZ DÉCOUVRIR ICI SONT TOUTES ÉTABLIES “SANS SEL” A LA BASE (du moins le moins possible car vous le savez il y en a un peu partout dans les éléments basiques de notre alimentation ).

PARTANT DU PRINCIPE que, même si le goût n’est pas le même quand on rajoute du sel “après”  
**MÊME SI ON PEUT TOUJOURS EN AJOUTER .... ON NE PEUT PAS EN RETIRER !!**

donc ayez toujours la main légère, même pour ceux qui peuvent utiliser le sel

**POUR LES EPICES ?? FAITES DE MEME**  
**ON PEUT TOUJOURS EN AJOUTER .... ON NE PEUT PAS EN RETIRER !!**

Dans l’ensemble les recettes, lorsque je le peux, je donne les produits de “substitutions” les plus proches dans les régimes les plus fréquents : “sans gras”, “sans sucre” ,”sans gluten”, etc. Vous découvrirez à votre tour qu’à partir de ce que vous avez droit, avec les idées et trucs de LVC, vous pourrez fabriquer de bons petiots plats aussi simples que possible avec beaucoup de bonheur

Bien évidemment lors des séjours chez la “vieille chouette” vous apprendrons à “éviter les “faux-amis” . Ce petit “mémo” n’a pour but que de vous faire découvrir des idées pas trop classiques pour vous aider à rompre la monotonie du quotidien . En attendant de découvrir ensemble les “régimes-bonheur”

Pour le moment je vais vous présenter des“fiches” de plantes, de produits avec quelques usages plus ou moins traditionnels ... et quelques “innovations de la vieille chouette” testées sur quelques “cobayes gourmets” .

Il existe, volontairement plusieurs versions dans la même recette car toutes sont prévues pour être le résultat d’un “marché du jour” et que vous puissiez vous même, en fonction de vos goûts et de vos “trouvailles” leur donner un caractère plus personnel .

Bien vite vous apprendrez ma formule favorite :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**

et je crois qu’elle vous plaira beaucoup !!