



PRESENTATION

TOUTES LES RECETTES QUE VOUS POURREZ DECOUVRIR ICI SONT TOUTES ETABLIES "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 "APRES",

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.

Bien évidemment lors des séjours chez la "vieille chouette" nous 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 deux ou trois "fiches" de plantes 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 FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A