

### Dimanche matin

#### Ingrédients : (pour 2 personnes)

2 bananes  
4 figues  
1 poire  
12 noisettes, 12 amandes  
4 abricots secs  
2 yaourts de soja  
Miel  
50 cl de lait de riz

#### Préparatifs :

- x Couper les fruits en morceaux et les répartir dans deux bols. Ajouter 6 noisettes, 6 amandes, 2 abricots secs par bol et mélanger.
- x Ouvrir un yaourt de soja par personne et y ajouter une cc. de miel.
- x Servir un verre de lait de riz par personne.

*Mélange vitalité*

*Yaourt de soja au miel*

*1 verre de lait de riz*

### Dimanche midi

#### Ingrédients : (pour 2 personnes)

200 g de champignons de Paris  
½ citron  
Cumin en graines

200g de courge  
2 navets  
2 pommes de terre  
Quelques radis  
200 de filet de boeuf

9 carreaux de chocolat  
10 amandes, 10 noisettes,  
10 raisins secs

*Variante végétarienne :*  
300g de haricots rouges  
cuits

#### Préparatifs :

- x Ôter le pied des champignons. Les laver puis les détailler en tranches. Les arroser d'un trait de jus de citron, d'huile et de. Ajouter quelques graines de cumin. Saler. Mélanger et servir en entrée.
- x Couper courge, navet et pomme de terre en petits dés. Les déposer au fond d'une cocotte avec 1 verre d'eau. Ajouter quelques radis coupés en rondelles. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes. 3 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le boeuf découpé en fines lamelles.
- x Faire fondre le chocolat au bain marie. Avec une cuillère à café, faire 6 des petits ronds de chocolat sur une feuille de papier sulfurisé. Répartir les amandes, noisettes, et raisins sur les ronds de chocolat. Refroidir au réfrigérateur. Servir bien frais.
- x *Variante végétarienne :* remplacer le boeuf par des haricots rouges dans la jardinière.

*Champignons crus au cumin*

*Jardinière d'automne  
Emincé de boeuf*

*Friandises au chocolat*

### Dimanche soir

#### Ingrédients : (pour 2 personnes)

1 petite salade  
  
1 coing  
1 bulbe de fenouil  
2 pommes de terre  
2 oignons  
1 poignée de raisins secs  
10 amandes  
Cumin en graines

#### Préparatifs :

- x Laver la salade, la servir avec une vinaigrette.
- x Couper le coing en quatre et peler les quartiers. Laver le fenouil et le couper en quartiers. Dans un plat pouvant aller sur le feu et doté d'un couvercle, disposer les éléments du tajine : un fond d'oignon coupé en rondelles et ½ verre d'eau. Puis au milieu, deux pommes de terre coupées en gros morceaux, les raisins secs, les amandes entières. Enfin, posés en pyramide sur les pommes de terre, alterner les quartiers de coing et de fenouil.
- x Saler, saupoudrer de quelques graines de cumin. Cuire à feu très doux, environ 1h. Rajouter un peu d'eau en court de cuisson : ça ne doit jamais sécher.

*Salade verte*

*Tajine au coing*