

Commencez votre journée en buvant un verre d'eau tiède avec du jus d'un citron pressé !

## Petit déjeuner :

### Un délicieux Bircher

Pour préparer votre bircher :

Le soir avant dans un bol placez 3cs de flocons d'avoine avec 3cs de yoghourt nature Bio et le jus d'une orange pressée et le jus d'un demi citron. Mélangez le tout, couvrez et laissez la nuit.

Le matin, ajoutez des fraises coupées, de myrtilles, des kiwis et des noix. Les amandes et les noix sont excellentes pour la peau. Pour la consistance désirée ajouter encore du yoghourt et peut être un peu d'eau si c'est trop épais.



## Repas de midi : Filet de Saumon, ratatouille et pomme de terre douces

### Saumon en papillote

Placez sur une feuille d'aluminium, une tranche de citron et de l'estragon frais. Bien refermer la papillote et placez au four environ 20 min à 180°.

### Ratatouille

Couper en dés les aubergines, courgettes, poivrons, et des oignons rouges. Faites revenir dans 1cs d'huile d'Olive avec une gousse d'ail, ajoutez des tomates fraîches (pelée) ou en conserve. Assaisonnez sel, poivre et une pincée de sucre et laissez mijoter 30-40 min à feux doux. Lorsque tous les légumes sont cuits, déchirez plusieurs feuilles de basilic fraîches à ajouter avant de servir.

### Pommes de terre douces

Les pommes de terres douces sont peu utilisées mais délicieuse et également très bonnes pour la peau. Peler les pommes de terre et couper en grosses frites « wedges ». Ajoutez un peu d'huile d'olive du romarin, sel et poivre et mettez dans le four pour environ 30-40 min à 180° jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendre au milieu



## Repas du Soir : salade d'épinards

Une grosse salade aux épinards, avocat, des œufs cuits durs et des noix. Ajoutez des légumes de saison, râpez des carottes, des poivrons, variez les couleurs. Assaisonnez avec une vinaigrette simple avec de l'huile d'Olive et du vinaigre balsamic.



### Et pour finir comme petit dessert :

Des fraises trempées dans du chocolat noir fondu.....mmmh un régal !

