



MUESLI DU DOCTEUR BIRCHER

1. **TREMPER.** La veille au soir, hachez les fruits secs. Faites tremper les flocons, les amandes ou noisettes et les fruits secs dans un peu d'eau avec le jus de citron. Cela facilitera la digestibilité. Ils doivent être à peine couverts de liquide.

2. **YAOURT.** Le matin, mélangez le tout. Mouillez de très peu de yaourt.

3. **FRUIT FRAIS.** Ajoutez une petite pomme râpée à la grille moyenne.

4. Mélangez le tout et dégustez en mastiquant. C'est frais, c'est vivifiant, c'est un délice !

- 2 cuill. c. à 2 cuill. s. de flocons (d'avoine)
- 1 cuill. s. de raisins secs ou d'abricots secs BIO
- 1 filet de citron
- 1 cuill. s. de noisettes ou amandes
- 1 cuill. s. de yaourt bio entier
- 1 petite pomme bio

Planning : faire tremper la veille.

Réalisation : 5 minutes. Ne se prépare pas à l'avance.

Matériel : râpe multigrilles,



N'ajoutez pas trop de fruits à cette recette — sauf si vous êtes sûr d'être parfaitement adapté au cru et frais, et de pouvoir métaboliser tout ce sucre sans faire paniquer l'organisme. Privilégiez le yaourt plutôt que le lait, même cru, même de ferme. Intégrez bien moins de flocons que ce que ne montre la ravissante photo ci-contre.

ADAPTER LE MUESLI



SGSLSS. Remplacez le yaourt par du yaourt de chèvre, ce dernier est souvent mieux toléré que le lait de vache. Ou encore mouillez au *Lait d'amandes Maison* (p. 37)y.

GLYCÉMIE. Ce petit déjeuner pèse 3.8 unités sucre si vous ajoutez deux cuillères à soupe de flocons. Comme tous les autres petits déjeuners, on peut le protéiner en ajoutant un jaune d'œuf, si pas un œuf entier, et le densifier en mélangeant pour moitié du yaourt avec de la crème fraîche, ce qui tamponnera l'effet sur la glycémie.



DYSBIOSE. Recette inadaptable à mon expérience, puisqu'il faut éviter les fibres dures et les flocons.

CANARIS. C'est une recette inadaptée aux canaris réactifs aux salicylates, car sans les amandes, noisettes et fruits qui vous sont déconseillés tant que vous êtes en test* ou en fragilité, ce n'est plus du muesli !



DÉTOX'. Remplacez le lait de la recette par du *Lait d'amandes Maison*, exclusivement (oubliez ici les laits commerciaux).

Les flocons doivent impérativement avoir trempé une nuit. Cette recette ne fonctionne en détox' que chez les profils très clairement végétariens de nature.