

VERSIONS LIQUIDES

Les mangeurs qui n'ont pas assez d'appétit ou dont l'organisme peine à se mettre en train au lever se ressourceront avec un vrai repas sous forme liquide, tels que je les décline dans ce chapitre.



DU CHOCOLAT CHAUD
À L'ANCIENNE (p. 28)



DU LAIT D'AMANDES
FAIT MAISON (p. 37)



DES TISANES MAISON
(p. 32)



UN MILK SHAKE DES CHAMPIONS
TOUT CRU (p. 34)



UNE CRÈME DE BANANES
TOUTE CRUE (p. 39)



UN VELOUTÉ AUX FRUITS FRAIS
TOUT CRU (p. 43)



UN JUS DE FRUIT OU DE LÉGUMES FRAIS
TOUT CRU (p. 46)



UNE SOUPE MISO
À L'ORIENTALE (p. 49)



UN POTAGE CLASSIQUE
(p. 49)