



EXEMPLE DE MENU - PRINTEMPS 2012

Bouchées

Raisins enrobés de fromage de chèvre et noix de pistache

Craquelins d'oignon crus avec tartinaide au soleil

Petits champignons marinés farcis de noix de pin, tomates séchées
et huile de noix de Grenoble

Entrées

Rouleaux nori 'vivants'

Farcis de pâté d'amandes germées, de pousses de tournesol, d'avocat,
de piment rouge et de fines herbes

Burritos arc-en-ciel - feuilles de chou rouge farcies de Portobello marinés, salsa à la lime,
guacamole piquante, riz sauvage germé, bleuets, framboises et mangues

Fromage d'amande épicé accompagné de craquelins fins aux oignons et pousses de brocoli

Soupes

Soupe japonaise parfumée au bonito, coriandre et shiitake

Soupe thaï aux carottes, gingembre et feuilles de lime de kéfir

Gaspacho aux tomates dorées, concombres, jalapenos fumés
et jus de lime servi avec craquelins crus au romarin





Plats Principaux

Tartelette de l'été – flan délicat de noix de macadams rempli de 'crème fraîche', basilic, tomates cerises et fleurs comestibles (Alimentation Vivante)

Psychédélique Pizza Vivante – explosion de saveurs éclectiques (piments, noix de coco, maïs, chutney aux fruits et épices, guacamole, fines herbes, jus de lime)

Pavés de thon grillé et salsa à la lime

Saumon glacé à la japonaise
Servi avec timbale aux carottes et coulis aux tomates fraîches

Desserts

Gâteau au tofu soyeux, couscous de riz et chocolat noir
Coulis aux framboises et essence d'orange

Gâteau Célébration Vivant (noix de coco, crème d'amande, essence à la menthe et baies)

Tarte fraîcheur de lime et avocat avec crème à la cardamome (cru)

Il ne s'agit ici que de quelques suggestions. Je peux vous aider à créer des menus épicuriens qui correspondent à vos goûts.

Ouvrez la porte à votre imagination...

....et je serai là pour vous accompagner!

