

# Régime avant une cure d'iode 131

En route pour 2 semaines gastronomiques  
(à peu de frais)

Du 20/12/06 au 02/01/07

Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Règles du jeu

## INTERDICTIONS :

- 1) Pas de poissons ni de crustacés, ni tout ce qui peut s'approcher de près ou de loin à la mer (les algues et autres gélifiants) ou qui contient de l'iode, pour affamer les cellules et donner un maximum de chances à l'iode radioactif d'être bien absorbé
- 2) Peu ou pas d'œufs et de laitages (souvent riches en iode)
- 3) Pas de sel contenant du chlorure de sodium ni avec ni sans iode, ceci pour éviter la rétention d'eau due à l'hypothyroïdie (on peut utiliser du "sel de régime, sans sodium", qu'on trouve en parapharmacie ou en magasin diététique)

Pour plus d'infos : <http://www.forum-thyroide.net/>

Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Règles du jeu

## PRODUITS AUTORISES ET INGREDIENTS DE BASE :

- 1) Viandes et volailles (poulet, dinde, canard, veau, porc, agneau, bœuf, biche) en escalope, en cuisse, en rôti ou entier (quoi que, le porc entier, ça risque de faire cuisine de cantine, mais bon, tout le monde n'a pas la même famille à gérer... )
- 2) Légumes (autorisés) frais et surgelés et... fin du fin, certaines marques proposent des légumes en boîtes SANS SEL (rarement les 1ers prix, mais pas les grandes marques, ce qui reste raisonnable) tels que les dés de tomates et les épinards.
- 3) Féculents : pâtes (sans 5 oeufs frais au kg !!), riz, blé, semoule.
- 4) Fruits frais et secs.
- 5) Farine, sucre, huile, levure, chocolat...

Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Règles du jeu

POUR DEPARTAGER LES VAINQUEURS :

Dernier petit point, pour simplifier le planning, ces 15j ont été chez nous à géométrie variable puisque c'était la période des fêtes, des anniversaires et les amis qui descendent pour prendre le soleil dans la région... Pour tout le monde la même chose...



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 1 : 20/12/06

Midi

Protéine : Steak haché

Légumes :

- Haricots plats à la vinaigrette
- Tomates au basilic
- Patates au cumin
- Fenouil nature
- Carotte en bâtonnets

Dessert :

Fruits : Poire / Banane / Noix



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 1 : 20/12/06

Soir

Protéine : Escalope de poulet grillée

Légumes :

- Patates sautées
- Carotte en bâtonnets
- Salade verte

Dessert :

Fruits : Pomme / clémentine



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 2 : 21/12/06

Midi

Protéine : Aiguilles de poulet grillées\_

Légumes :

- Haricots plats à la vinaigrette
- Tomates au basilic
- Patates au cumin
- Concombre
- Carotte en bâtonnets
- Endive aux noix

Dessert :

Salade de fruits frais :

Ananas, pommes,  
raisins secs, amandes



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 2 : 21/12/06

Soir



Entrée : Salade de mâche / avocat /  
pamplemousse / Noix (zeste de citron et graines  
de sésame

Plat :

Protéine : Daube de biche

Légumes :

- Pâtes Torti

Dessert :

Tarte aux poires et à la  
confiture d'abricot



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire



# Planning

Jour 3 : 22/12/06

Midi

Protéine : Salade de pâtes

Légumes :

- crudités

Dessert :

- fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 3 : 22/12/06

Soir

Protéine : Rôti de veau

Légumes :

- Haricots plats / patates / tomates

Dessert :

- Gratin d'oranges à la cannelle



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 4 : 23/12/06

Midi

Protéine : Chaussons (pâte à pain)  
aux petits légumes (tomate/poivron)



Légumes :

- Aubergine grillée, crudités

Dessert :

-Tarte aux poires



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 4 : 23/12/06

Soir

Protéine : Farce de vol au vent

Légumes :

- Épinards / Pâtes

Dessert :

- Fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 5 : 24/12/06

Midi

Protéine : Blanc de poulet

Légumes :

- Pâtes
- Aubergines grillées
- Crudités

Dessert :

- Fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 5 : 24/12/06

Soir

Protéine : Côtes de Bœuf

Légumes :

-Caviar d'aubergine



-Pommes noisettes

Dessert :

-Bûche de Noël à la marmelade d'orange

- 13 desserts provençaux



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 6 : 25/12/06

Midi

Protéine : Pizza



Légumes :

- Crudités

Dessert :

- fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 6 : 25/12/06

Soir

Protéine : Poulet rôti

Légumes :

- Poivrons / oignons

-Frites

Dessert :

- Fruits / Fin de la bûche de Noël



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire



# Planning

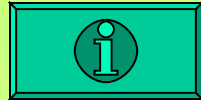
Jour 7 : 26/12/06

Midi

Protéine : Poulet rôti

Légumes :

- Caviar d'aubergine



-Poivrons / oignons

Dessert :

- Clémentine / Banane



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 7 : 26/12/06

Soir

Protéine :

Légumes :

- Pâtes à la sauce tomate

Dessert :

- Gratin de fruits (ananas, poires)



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 8 : 27/12/06

Midi

Protéine : Steak Haché

Légumes :

- Crudités

Dessert :

- fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 8 : 27/12/06

Soir

Protéine : Sauté de veau au vin blanc

Légumes :



- Riz

Dessert :

- Poires au thé



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 9 : 28/12/06

Midi

Protéine : Côtes d'agneau

Légumes :

- Taboulet

Dessert :

- fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 9 : 28/12/06

Soir

Protéine : Sauté de veau au vin blanc



Légumes :

- Riz

Dessert :

-



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 10 : 29/12/06

Midi

Protéine : Côtes d'agneau

Légumes :

- Taboulet

-Dessert :

- fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 10 : 29/12/06

Soir

Protéine : Bœuf

Légumes :

- Ragout de patates au cumin

-Dessert :

- Tarte aux pommes

et à la confiture de nêche



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire



# Planning

Jour 11 : 30/12/06

Midi

Protéine : sans

Légumes :

- Riz au curcumin
- Taboulé (semoule, citron)
- Crudités
- Dessert :
- Fruits frais



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 11 : 30/12/06

Soir

Protéine : Bœuf

Légumes :

- Ragout de patates au cumin

-Dessert :

- Tarte aux pommes

et à la confiture de pêche



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 12 : 31/12/06      Midi

Protéine : Escalope de poulet

Légumes : Pomme de terre vapeur  
Sauce tomate / oignons

-Dessert :

- Salade de mangue, kiwi, poire,  
banane



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 12 : 31/12/06

Soir

Protéine : Steak Haché

Légumes :

- Pizza
- Riz
- Dessert :
- Fruits frais



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 13 : 01/01/07

Midi

Protéine : Steak grillé

Légumes :

- Betterave en salade
- Tomates cuites, oignons, champignons
- Riz

Dessert :

- Fruits frais



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 13 : 01/01/07

Soir

Protéine : Canard à l'orange

Légumes :



- Courgettes / tomates / oignons

Dessert :

- Bananes / Chocolat noir à la braise



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 14 : 02/01/07

Midi

Protéine : Côte de Porc

Légumes :

- Courgettes / tomates / oignons

Dessert :

- Salade de fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

Jour 14 : 02/01/07      Soir

Protéine : Boulettes de boeuf

Légumes :

- Courgettes / tomates / oignons  
  poivrons / Champignons moulinés
- Pâtes papillons



Dessert :

- Fruits



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire



# Planning



## Daube de biche

Faire mariner la biche 24h avant de la cuisiner dans du vin rouge avec un bouquet garni de thym et de romarin

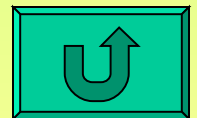
Dans un peu d'huile, faire revenir 2 oignons émincés

Faire dorer la biche

Ajouter des champignons et des carottes en rondelles

Ajouter le vin de marinade

Faire cuire à feu doux pendant plusieurs heures



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

## Tarte aux fruits et à la confiture

Mélanger dans un saladier :

- 250 g de Farine +  $\frac{1}{2}$  sachet de levure chimique
- $\frac{1}{2}$  verre de sucre
- $\frac{1}{2}$  verre d'huile

Pétrir le tout et former une boule à étaler à la main dans un plat à tarte (ajouter de la farine si nécessaire)

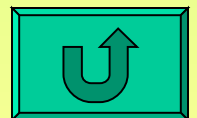
Étaler 200g de confiture (maison si possible)

Saupoudrer de noix de coco

Couper quelques éclats d'une tablette de chocolat

Couper en tranches 3 pommes et les disposer sur la pâte.

Faire cuire environ 30 à 40 minutes, Th 7



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

## Caviar d'aubergines

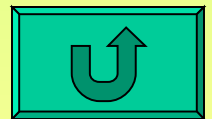
Couper en petits morceaux autant d'oignons que d'aubergines.

Dans une marmite, verser quelques cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajouter une boîte de double concentré de tomates.

Faire cuire les légumes pendant au moins 2 heures à feu doux en mélangeant de temps en temps

A la fin de la cuisson, ajouter le jus d'un citron



# Planning

## Farce de vol au vent

Couper en petits morceaux les oignons.

Dans une marmite, verser quelques cuillères à soupe d'huile. Faire revenir les oignons ajouter les champignons et les morceaux d'escalope de poulet coupés en petits dés.

Faire cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

# Planning

## Bûche de Noël à la marmelade d'orange

Base de la bûche : le fond de la tarte aux fruits.

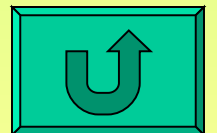
Faire fondre à feu doux 200g de chocolat noir dilué avec le jus de 2 oranges (Ajouter de l'eau si besoin).

Étaler la pâte, étaler le chocolat fondu et rouler le tout.

Faire cuire pendant 30 à 40 minutes Th 7

Faire réduire des oranges avec du sucre jusqu'à obtenir une marmelade (ajouter de l'eau si besoin).

Quand la bûche est cuite, la couper en tranches et ajouter la marmelade et recouvrir de chocolat fondu.



# Planning

## Pizza

Pâte : 500 g de farine  
1 cube de levure de boulangerie  
1 verre d'eau  
1 verre d'huile

Pétrir la pâte et faire une boule.

Laisser reposer et gonfler 2h

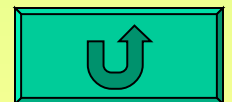
Sauce : Faire revenir des oignons, des champignons et des tomates dans un peu d'huile.

Ajouter une petite boîte de concentré de tomate

(on peut ajouter des poivrons, des courgettes, des aubergines, ...)

Etaler la pâte et garnir.

Faire cuire environ 15 à 20 minutes Th 7



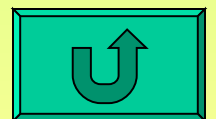
Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

## Sauté de veau au vin blanc

Dans une sauteuse, mettre 2 cuillères à soupe d'huile.  
Faire revenir les oignons et la viande coupée en petits morceaux.

Ajouter les champignons, les carottes et le vin blanc et faire cuire à feu doux...un bonne heure.



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

## Canard à l'orange

Dans une sauteuse, mettre 2 cuillères à soupe d'huile.

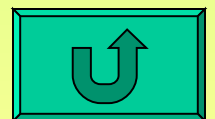
Faire revenir les oignons et le canard en petits morceaux.

Ajouter les oranges, les pommes et les ananas.

Faire cuire à feu doux...un bonne heure.

Arroser si nécessaire

En fin de cuisson, arroser de rhum  
et faites flamber



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire



# Planning

## Légumes moulinés

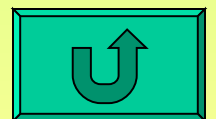
Dans une sauteuse, mettre 2 cuillères à soupe d'huile.

Faire revenir les oignons, les champignons, les poivrons, les aubergines, les carottes, les tomates et tous les légumes que les enfants n'aiment pas

Saler sans sel, épicer sa réserve

Faire cuire à feu doux...un bonne heure.

Mouliner et présenter le tout  
comme une sauce tomate



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

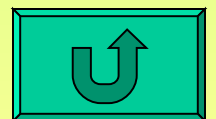
# Planning

## Poires au thé

Dans une casserole, faire pocher 2 poires auxquelles il faut retirer la peau et les pépins dans 200 ml d'eau et 50g de sucre.

Mettre un sachet de thé aromatisé et laisser caraméliser le tout.

Servir chaud



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

## Le pain

1 kg de farine

1 cube de levure de boulangerie

3 verres d'eau tiède

1/2 verre d'huile

1/2 verre de sucre

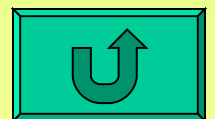
Pétrir un bon 1/4 h

laisser reposer 2h

faire des formes

laisser reposer 1h

cuire Th 6, 180°C – 40 min



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire

# Planning

## Fin de la quinzaine gastronomique

Les 15 jours sont terminés

Chacun est retourné chez soi avec quelques kilos ... en moins !!!

En pleine période d'hypothyroïdie, la balance à affiché – 2 kg !!

Je continue ce régime tout au long de l'année pour le plaisir des yeux et du ventre....

En dehors du régime pour la cure, beaucoup de légumes et de fruits, peu de viandes rouges et peu ou pas de laitage le soir.... Et des petits plaisirs de temps en temps qui passent tout seuls

Bonne dégustation.



Par Bernard, le trafiquant d'art ... culinaire