

Avant-propos.....	7	Spéculos.....	70
<b>* INTRODUCTION.....</b>	<b>9</b>	Cake potimarron et amandes.....	72
<b>* LES SOUPES.....</b>	<b>17</b>	« Clafoutis » polenta, abricot et amandes.....	74
Mix-cuisine pour soupes express.....	18	Gâteau rustique aux noix.....	76
Crème de sarrasin aux algues.....	18	Cake d'or au maïs.....	78
Velouté aux orties.....	20	<b>* LES PETITS DÉJEUNERS OU LES</b>	<b>81</b>
Velouté aux champignons et pommes de terre.....	22	<b>GOÛTERS.....</b>	
Soupe miso aux shiitakés.....	22	Comme un nuage au citron vert.....	82
Soupe aux herbes et au citron.....	24	Boisson à la caroube et aux céréales.....	84
Mix-cuisine pour soupes-repas.....	27	Muesli rustique au sarrasin et à la chicorée.....	86
Velouté de lentilles corail au curry.....	28	Bortsch sucré.....	88
Soupe à l'oignon.....	30	Pain perdu de la dernière chance.....	90
Crème de quinoa à l'ail.....	32	Pudding de chia aux baies.....	92
<b>* LES PLATS.....</b>	<b>35</b>	Rochers de quinoa au cacao et au poivron.....	94
Mix-cuisine pour galettes végétales.....	36	Granola protéiné.....	96
Galettes végétales.....	38	Barres aux graines de chanvre.....	98
Mix-cuisine pour omelettes.....	40	<b>* CONDIMENTS, HERBES, ETC. ....</b>	<b>101</b>
Omelettes.....	42	Bouillons de légumes.....	102
Mix-cuisine pour farce de légumes.....	44	Antigaspi aux fanes et aux épluchures.....	102
Taboulé tomate, menthe et raisins.....	46	Corsé aux plantes sauvages.....	104
Cake au persil et au citron.....	48	Acidulé aux écorces de citron.....	104
Purée aux herbes et à la muscade.....	50	Mix de graines torrifiées.....	106
Risotto aux cèpes.....	52	Sauce aux champignons.....	108
Wok aux champignons noirs.....	54	Gomasios.....	110
Gâteau de semoule aux panais et raisins.....	56	Pâtes à tarte.....	112
<b>* LES DESSERTS.....</b>	<b>59</b>	Sels parfumés.....	114
Flan au chocolat intense sans œuf.....	60	Sucres aromatisés.....	114
<i>Carrot cake</i> .....	62	<b>* ANNEXES.....</b>	<b>112</b>
Riz au lait rose hibiscus-coco.....	64	Tableau indicatif des approvisionnements.....	114
Pudding au millet et aux dattes.....	66	Carnet d'adresses.....	116
Cookies au chocolat et gingembre confit.....	68	Index.....	116