

Le sommaire

INTRODUCTION 7

1 LES ENTRÉES

> Tapenade et anchoïade.....	18
> Salade niçoise.....	21
> Taboulé d'épeautre complet.....	23
> Fougasse provençale aux olives.....	24
> Pissaladière au petit épeautre.....	26
> Pizza brebis et champignons.....	29
> Flammeküecher légère au chèvre frais.....	30
> Flamiche végétarienne.....	32
> Quiche lorraine légère.....	35
> Quenelles à ma façon.....	37
> Petits farcis.....	40
> Soupe à l'oignon.....	42

2 LES PLATS DE VIANDE OU DE POISSON

> Osso-buco milanais.....	47
> Blanquette de veau.....	48
> Paupiettes de veau légères.....	50
> Veau marengo.....	53
> Bœuf bourguignon.....	54
> Goulasch hongrois.....	56
> Poulet basquaise.....	59
> Poulet chasseur.....	61
> Coq au vin.....	62
> Lapin à la moutarde.....	64
> Lapin à la provençale.....	67
> Marmite dieppoise.....	68
> Brandade de morue.....	71
> Lotte à l'armoricaine sauce légère.....	73
> Moules marinières.....	74

3 LES PLATS COMPLETS

> Soupe d'épeautre de Haute-Provence	79
> Baeckeofe aux haricots blancs	80
> Hachis Parmentier aux légumes	82
> Paella légère au basmati complet	84
> Couscous	86
> Garbure	90
> Mon cassoulet 100 % canard	92
> Poule au pot	94
> Pot-au-feu de légumes oubliés	96
> Navarin	99
> Potée auvergnate	100
> Lasagnes « maison »	102
> Raviolis « maison » au bœuf et aux jeunes pousses	104
> Aioli	106
> Bouillabaisse	109
> Waterzooï de poisson à l'avoine crémeux	112
> Choucroute de la mer	114

4 LÉGUMES ET CÉRÉALES

> Véritable risotto à l'italienne	118
> « Risotto » d'avoine au jambon cru	121
> Gratin savoyard aux crozets de sarrasin	123
> Piperade basquaise	124
> Ratatouille	127
> Soupe au pistou	128
> Soupe des Alpes aux herbes sauvages	131
> Véritable recette italienne des pâtes <i>carbonara</i>	133
> Tian provençal	134
> Artichauts à la barigoule	137
> Mitonnée de lentilles du Puy	139
> Moussaka légère sans friture	140

5 LES DESSERTS

> Crème brûlée, version végétale	144
> Crème renversée	146
> Œufs à la neige	149
> Petits pots de crème dessert	152
> Mousse au chocolat	155
> Riz au lait	157
> Petits-beurre aux céréales complètes	158
> Crêpes Suzette au petit épeautre	161
> Kouglof aux fruits séchés	163
> Fougassettes à la fleur d'oranger	166
> Pastis landais	168
> Pain d'épice ultramoelleux, pur miel et pur seigle	171
> Tarte au citron meringuée	173
> Tarte aux fraises	174
> Tarte aux pommes façon pâtisserie	176
> Tarte Tatin	178
> Clafoutis au miel et lait d'amande	181
> Bon gâteau au chocolat	183
> Gâteau au yaourt	184
> Gâteau roulé tout léger	186
> Fraisier revisité	188
> Forêt-noire aux cerises fraîches	190
> Charlotte au chocolat	192
> Tiramisu	195
> Moka	196
> Paris-Brest	199
> Baba au rhum	203
> Poires Belle-Hélène	204
> Pêches Melba	207

ANNEXES

> Mes produits préférés	210
> Index des ingrédients	212