

*** PROLOGUE7**

*** INTRODUCTION..... 8**

*** BOISSONS ATPÉRITIVES
ET ENTRÉES À SIROTER13**

Duo de virgin mojitos revisités.....	15
Sangria estivale.....	16
Duo de jus vitaminés.....	19
Duo de jus surprenants.....	21
Crackers à la pulpe de légumes!.....	22
Smoothie très très tomate.....	24
Smoothie tomate-abricot à la lavande.....	25
Smoothie acidulé fenouil-framboise.....	26
Duo de gaspachos d'été.....	27
Gaspacho de tomates vertes.....	28
Gaspacho de chou rouge au lait de coco.....	29
Duo de gaspachos d'automne.....	31
Duo de bouillons de légumes.....	32

*** BOISSONS FRAÎCHES ET PARFUMÉES35**

Duo d'eaux aromatisées.....	36
Duo d'eaux apaisantes.....	39
Infusion de gingembre express.....	40
Infusion d'hibiscus au pomelo.....	41
Infusion détox orange sanguine-curcuma.....	42
Glaçons parfumés!.....	43
<i>Agua fresca</i> pomme-pomelo à la cardamome.....	44
Duo d' <i>aguas frescas</i> été-hiver.....	46
<i>Chia fresca</i> mexicain.....	49
<i>Cherbet</i> : citronnade algérienne.....	50
<i>Sobacha</i> : thé de sarrasin japonais.....	51
Limonade aux cerises.....	52
Limonade aux fleurs.....	53
Duo de sirops express.....	54
Sirop de fraise à la badiane.....	55

*** SMOOTHIES ET JUS GOURMANDS57**

Smoothie pep's mangue-kiwi.....	59
Smoothie énergie aux baies de goji et à l'acérola.....	61
Smoothie bonne mine carotte-fraise.....	62
Smoothie vitamine C orange-pavot.....	63
Trio de smoothies épicés.....	64
Duo de smoothies rose et jaune.....	66
Smoothie fraise-ananas.....	68
Smoothie au sésame noir.....	69

Smoothie piña colada sans alcool.....	71
Smoothie ice tea pêche et chia.....	72
Jus framboise-grenade au miel de tilleul.....	74
Jus de patate douce, orange et fleur d'oranger.....	75

*** BOISSONS FRAÎCHES LACTÉES
ET BOISSONS FERMENTÉES77**

Laits végétaux : recette de base.....	79
Lait de coco express.....	80
Lait de noix, poire-chocolat.....	81
Lait coco-noisette, ananas et betterave.....	82
Biscuits à l' <i>okara</i> d'amande.....	84
Trio de laits végétaux fruités aux flocons.....	87
Lassi cacao-banane.....	88
Lassi mangue-curcuma.....	89
Trio de lassis.....	90
<i>Licorn latte</i>	92
Milkshake vanille-betterave.....	93
Matcha latte coco.....	95
Kéfir de lait.....	96
Kéfir de fruits.....	99
Kvas, la bière de pain.....	101
<i>Ginger Beer</i>	102
Limonade de légumes.....	104

*** BOISSONS GLACÉES
ET BOISSONS CHAUDES107**

Café frappé express.....	109
Cold brew coffee.....	110
Infusion de café au lait et aux épices.....	111
Thé glacé pêche-menthe.....	112
Thé glacé aux abricots.....	113
<i>Mocaccino</i> à ma façon.....	114
<i>Beetroot coffee</i>	115
<i>Chai latte</i> au beurre.....	116
Thé <i>chai</i> aux pistaches.....	119
Lait d'or, boisson ayurvédique.....	120
Lait noisette-chicorée.....	121
<i>Sweet potato spice latte</i>	122
<i>Egg nog</i>	123
Trio de boissons chaudes pour l'hiver.....	124
Cubes glacés pour laits chauds.....	127
Chocolats chauds, duo de recettes de base.....	128
Chocolat chaud à l'espagnole.....	130
Chocolat chaud datte-coco.....	131