

Sommaire

*Pour chacune
des recettes de ce livre
sont indiqués :*



Le temps
de préparation



Le temps
de cuisson



Le temps
de réfrigération
ou de congélation

plat complet

La possibilité d'en faire
un plat complet

vegan

Les recettes
vegan

Introduction 6

Des légumes bio, locaux et de saison !	6
21 légumes bon marché	10
Et les fanes ?	15
Où acheter ses légumes ?	17
Cuisiner sainement les légumes	20
Comment accompagner les légumes ? ...	22
Recettes de base pour accommoder les légumes	24

Printemps 27

Mises en bouche	28
Entrées & Crudités	32
Crèmes & Veloutés	46
Légumes sautés & mijotés	60
Tartes, Galettes & Cie	72
Plats au four	80
Sauces & Condiments	84
Boissons & Desserts	90

Été 93

Apéritifs	94
Entrées & Salades	102
Soupes	116
Légumes sautés & mijotés	126
Légumes farcis	137
Gratins, Clafoutis & Cie	142
Tartes & Pizzas	151
Terrines & Cakes	161
Sauces & Condiments	166
Boissons & Desserts	174

Automne

179

Mises en bouche.....	180
Salades.....	186
Soupes & Veloutés.....	199
Tartes & Galettes.....	214
Poêlées.....	220
Plats mijotés.....	227
Légumes farcis.....	235
Terrines, Gratins & Cie.....	239
Sauces & Condiments.....	249
Boissons & Desserts.....	253

Hiver

261

Soupes & Veloutés.....	262
Salades.....	273
Tartes, Galettes & Cie.....	285
Légumes mijotés.....	296
Poêlées.....	306
Purées & Légumes rôtis.....	312
Gratins, Soufflés & Cie.....	319
Sauces & Condiments.....	328
Boissons & Desserts.....	331

Annexes

337

Bonnes adresses.....	339
Index des recettes par légume.....	340
Index des plats complets.....	342
Table des recettes.....	343

Zoom sur...

L'asperge.....	41
Le petit pois & le pois gourmand.....	51
La fève.....	69
L'artichaut.....	89
Le haricot.....	107
La courgette.....	119
Le poivron.....	133
Le pâtisson.....	145
La tomate.....	171
Le fenouil.....	193
La blette.....	217
Les courges.....	234
La betterave.....	251
Les choux pommés....	267
Le scorsonère & le salsifis.....	282
Le poireau.....	293
Le crosne.....	308
L'endive.....	320