

*** INTRODUCTION..... 7**

*** LES LÉGUMES 17**

Quelques conseils à propos des légumes.....	18
Légumes rôtis au four.....	21
Gâteau à la bière et aux légumes rôtis.....	22
<i>Conchiglioni</i> à la ratatouille.....	24
Scone à la purée de potimarron.....	26
Gaspacho de tomate.....	28
Muffins au chèvre et à la soupe.....	30
Galettes de flocons aux légumes racines.....	33
Tartinades de légumes.....	35

*** LES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES 37**

Courgettes rondes et gros champignons au quinoa.....	39
Croquettes de lentilles à la moutarde.....	41
Riz sauté au curry et fleurettes.....	42
Petites gaufres salées aux céréales et feuilles vertes.....	45
<i>Veggie bowl</i>	46
Soupe aux haricots secs comme un pistou.....	49
Gâteau vanillé au reste de coquillettes.....	50
Sarnoussas sucrés de semoule aux fruits secs.....	52

*** LES VIANDES ET LES POISSONS 55**

Bouillon de carcasse.....	56
Pommes de terre rôties au bourguignon.....	59
Petits <i>buns</i> fourrés au <i>chili con carne</i>	60
Pizza blanche au reste de rôti de porc.....	63
Demi-lunes à l'agneau.....	64
Beignets de poisson à la grenobloise.....	67

*** LES BLANCS ET JAUNES D'ŒUFS..... 69**

Quelques conseils à propos des œufs.....	70
Tuiles salées.....	71
Gâteau léger aux blancs d'œufs.....	73
<i>Amaretti</i> moelleux amande ou noisette.....	74
Boules coco.....	76
Crèmes vapeur à la fève tonka.....	79
Grand financier à l'ancienne.....	80

*** LE PAIN, LES GÂTEAUX ET LES BISCUITS 83**

Quelques conseils pour ne plus gâcher le pain.....	84
Galettes de pain aux herbes.....	86
Chapelures parfumées.....	89
Spaghettis à la chapelure de pain.....	90
Gâteau de pain du matin.....	92
Sucettes au gâteau au yaourt et au chocolat.....	94
<i>Cheesecake</i> léger aux biscuits ramollis.....	97

*** LES FRUITS..... 99**

Quelques conseils à propos des fruits.....	100
Cornpote de fruits.....	101
Brioche roulée à la confiture.....	103
Petits clafoutis multifruits.....	104
Pommes caramélisées et mousse de yaourt grec.....	107
<i>Bread pudding</i> aux poires et chocolat.....	108
<i>Smoothies</i>	110
Muffins à la banane et aux noix.....	112

*** ANNEXES 115**

Légende des pictogrammes



Recette salée



Recette végétarienne



Recette végétalienne



Recette sans produit laitier animal



Recette sans gluten