

*** INTRODUCTION7**

*** CURE DÉTOX, MODE D'EMPLOI12**

*** PETITS DÉJEUNERS19**

Gelée de fleurs de pissenlit au citron	21
Pancakes au son d'avoine, myrtilles et lait d'amande	22
Smoothie gourmand aux fruits d'été	24
« Velours » de pruneaux à la vanille.....	25
Porridge d'hiver au son d'avoine et cannelle.....	26
Crème aux fruits et petit épeautre.....	27
Pain essène à la poire et à la noisette.....	28

*** SOUPES, SALADES ET CRUDITÉS...31**

Soupe crue « bonne mine »	32
Soupe miso printanière	35
Velouté de potimarron.....	36
Soupe à l'ortie.....	39
Gaspacho aux légumes d'été.....	40
Guacamole léger.....	43
« Taboulé » de chou-fleur.....	44
Salade d'automne au potimarron cru	47
Salade printanière au pissenlit et œuf mollet.....	49
Salade d'hiver super vitaminée	50
Salade estivale d'inspiration crétoise	53
Carpaccio d'artichauts poivrés.....	54
Champignons émincés, avocat et pousses de radis	57
Taboulé à l'épeautre complet.....	59
Tartare de cœur de bœuf à la fleur de sel et au basilic.....	60

*** PLATS COMPLETS63**

« Tarama » végétalien	64
Paëlla express aux pousses d'épinards.....	66
Salade niçoise au petit épeautre.....	69

Wok de poulet, poireaux et torsades aux lentilles corail	71
<i>Pasta primavera</i> aux légumes croquants	72
Terrine de saumon sauvage à la laitue de mer.....	74
Salade tiède à l'ail des ours et poireaux primeurs	77
Nouilles soba aux moules de bouchot et persillade	78
Cabillaud en sauce verte.....	80
Poulet à l'étouffée façon basquaise.....	81
Spaghettis d'épeautre à la « bolognaise » de thon germon.....	82
Pagre rôti aux tomates et échalotes	85

*** DOUCEURS ET BOISSONS87**

Crème glacée végétale à la pêche et à la framboise.....	88
Pain d'épice au petit épeautre	89
Flans végétaux au parfum de Provence.....	90
Yaourts de soja intensément vanillés	93
Tartelettes 100 % fruits, 100% crues	94
Milk-shake végétal à la fraise	95
Sorbet aux fruits rouges.....	97
Moelleux provençal à la figue	98
Nage de fruits « grenadine ».....	101
Jus de tomate au céleri et pointe de sel aux herbes.....	102
Soda naturel framboise-pomelo.....	103
Kéfir au citron frais et touche de miel	105
Jus frais de carotte, pomelo, fenouil et citron.....	106
Lait d'amande cru maison.....	108
« Thé » rouge aux épices de Noël.....	110
Tisane crue à la sauge et au romarin	113

*** ANNEXES.....115**

Pour en savoir plus	116
Bonnes adresses, bons plans	118
Recettes classées par type de cure	119