

Sommaire

POURQUOI CE LIVRE ? 8

INTRODUCTION 11

Bien choisir son alimentation.....	12
Les critères de sélection des recettes.....	19
Mon alimentation au jour le jour	27
Les conseils pratiques de Céline.....	32
Petit mode d'emploi avant de vous lancer.....	41

RECETTES 43

DES PETITS DÉJEUNERS POUR SE BOOSTER 44

Pains maison et autres pancakes	47
Pain sans gluten aux graines	47
Pain riz/sarrasin aux noisettes et raisins	48
Pain de sarrasin fermenté.....	48
Pain d'avoine aux graines et fruits séchés.....	51
Crêpes, gaufres, blinis et pancakes	51
Options pleines d'énergie	52
Bocal de muesli maison.....	52
Porridge aux graines de céréales entières.....	53
<i>Overnight porridge</i> et ses variantes de saison.....	53
Porridge de sarrasin fermenté à la banane.....	54
Porridge aux noix et aux amandes	55
Porridge d'automne à la purée de potimarron.....	57
Pancakes minute à la banane.....	57
Gaufres à la patate douce.....	58
Tartines à l'avocat.....	59
Options fruitées et vitaminées	60
Miam-ô-fruits	60
Crème sportive banane/coco.....	61

Tartine aux fruits.....	61
Crème kokkoh aux fruits séchés.....	62
<i>Smoothie bowl</i> et ses déclinaisons	63
Chia pudding et ses variantes de saison.....	64
Bol de tapioca saveur citron	66
Pancakes à la châtaigne et aux fruits.....	66
<i>Banana bread</i> à la coco.....	67
Cake aux fruits séchés.....	68

Options protéinées	69
Œufs de trois façons	69
Deux œufs dans un verre	70
Variantes complètes autour des œufs	71
Porridge salé aux flocons de riz et pois chiches	71
Galettes de sarrasin complètes	72
Crêpes de riz-pois chiches.....	73
Blinis au sarrasin.....	73
Tartine de pain complet aux crudités	74

DES ENTRÉES PLEINES DE VITALITÉ 75

Préparations astucieuses et sauces variées	78
Petite bouteille d'huile parfumée au basilic.....	78
Gomasio.....	78
<i>Dukkah</i> à la noisette.....	79
Mélange de petites graines	79
Sauce acidulée à l'huile d'olive.....	80
Sauce vitalité	80
Vinaigrette au jus de grenade	81
Sauce aux purées d'oléagineux	81
Sauce blanche à la crème de riz.....	82
Mayonnaise sans moutarde	82
Mélanges et combinaisons créatives	84
Salade de chicorées.....	84
Green salade	84
Spaghettis de courgette au pesto de roquette.....	87
Coleslaw.....	87

Carpaccio de radis 'red meat'	88
Tartare estival	88
Semoule de chou-fleur aux fruits séchés	89
Rouleaux de printemps aux crudités	91
Salade de crudités hivernales	91

Légumes marinés et lactofermentés... 92

Carottes au gingembre et à l'ail	92
Citrons au sel	92
Petits légumes en saumure	93
Chou lactofermenté	94

Soupes crues..... 97

Soupe de concombre et herbes fraîches au lait de coco	97
Soupe de melon et abricot à l'anis	97
Soupe verte d'avocat	98
Soupe de courgette aux tomates séchées	98

Jus de légumes..... 100

Jus vert	100
Jus tout orangé	100
Jus de betterave	100
Jus de chou rouge	100

DES PLATS COSTAUDS PROTÉINÉS 101

S'inspirer de la tradition 105

Pot-au-feu de bœuf	105
Hachis parmentier aux légumes orange	106
Aïoli d'hiver	107
Assiette de légumes du soleil mijotés au bœuf et au paprika	107
Choucroute garnie aux saveurs marines	108
Couscous aux graines de millet	110
Poulet en cocotte et ses astuces	111
Magret de canard cuisson lente et purée de céleri et châtaigne	112

Poissons et coquillages..... 114

Lieu jaune poché au court-bouillon d'échalote et gingembre	114
Truites en papillotes farcies aux herbes aromatiques	115

Maquereaux au jus de pomme	116
Ceviche de bar, nectarine et coriandre	116
Moules au curry jaune et lait de coco	117

Repas faciles à emporter 118

Terrine de poisson à la vapeur	118
Salmon gravlax	119
Boulettes de viande aux herbes aromatiques	120
Harengs marinés à l'huile d'olive	122
Veggie bowl	122
Salade de lentilles au quinoa, butternut et carotte	123
Salade de haricots blancs, poivrons et morue	124
Grande galette de légumes râpés	125
Bocal de salade fraîcheur au quinoa	126

Plats plus légers pour le soir 127

Tarte aux poireaux	127
Nouilles de riz noir au chou cabus et œufs pochés	128
Pizza mi-cuite/mi-cruie	128
Falafels de lentilles à la vapeur	130
Cantonais de millet	130
Dahl de lentilles corail, courgette et coriandre	131

Soupes bien nourrissantes 132

Soupe au poulet, à l'œuf et au citron	132
Soupe de légumes au sarrasin	133
Soupe de pommes de terre au haddock	134
Minestrone au riz rond	137

DES ACCOMPAGNEMENTS POUR L'ÉNERGIE ET LA VITALITÉ..... 139

Seulement des légumes..... 141

Cocotte de chou blanc	141
Blanquette de légumes nouveaux au lait d'amande	142
Étuvée de navets primeurs aux épices douces et abricots secs	142
Légumes d'été épicés au lait de coco	145

Légumes riches en glucides	147
Gâteau invisible aux deux patates	147
Courge en spaghetti.....	148
Gratin de légumes à la béchamel de riz.....	148
Soupe de carotte, patate douce et lentilles corail au curry	149
Chou-fleur, pommes de terre à l'indienne	150
Haricots blancs aux aromates	150
Crème de céleri-rave aux châtaignes	152
Soupe de courgette et pois chiches.....	153

Céréales	155
Mélanges de riz.....	155
Riz cuit lentement au bouillon	155
Palets de sarrasin aux champignons	156
Salade de riz noir au chou chinois.....	157
Spätzle de sarrasin.....	157
Galettes d'amarante aux légumes et herbes de Provence	158

Double ration de glucides	159
Scones salés à la vapeur.....	159
Butternut farcie.....	160
Gratin de potimarron, poireaux et millet	160

DES COLLATIONS PRATIQUES ET ADAPTÉES..... 162

Recharger les énergies	165
Salade de fruits de saison	165
Salade de fruits, épices et herbes fraîches....	165
Smoothies variés à la banane	166
Smoothie banane, poire et châtaigne	166
Smoothie banane, mangue et maca	166
Smoothie banane, avocat, citron et graines germées.....	166
Smoothie banane et avoine.....	166
Milk-shakes variés au lait végétal.....	169
Milk-shake banane, framboise et açai	169
Milk-shake amande, pêches et vanille	169
Milk-shake coco, ananas et vanille	169
Milk-shake lait de riz, fraises et basilic	169
Purée de fruits crus.....	170
Sandwichs fruités aux poires, pommes et nectarines.....	170

Saines gourmandises	171
Compotes de fruits aux épices.....	171
Pommes vapeur aux amandes.....	171
Tartinades fruitées	172
Confiture de pêche aux graines de chia.....	172
Confiture d'abricots secs au jus de pomme ...	172
Pâte à tartiner poire-datte	172
Pâte à tartiner crue pruneaux et caroube.....	172
Purée de fruits en gelée.....	175
Glace express banane-fruits rouges.....	175

Boosts énergétiques	177
Gel aux graines de chia	177
Mix de noix et fruits	177
Biscrus datte-muesli.....	178
Boules d'énergie crues.....	178
Barres salées aux épices	181
Carrés moelleux aux flocons d'avoine, pomme et amande	181
Barres tendres à la banane	182

Collations musclées	183
Houmous et ses variantes	183
Tartinades de légumineuses	184
Haricots blancs comme un houmous	184
Haricots rouges aux algues.....	184
Lentilles corail et patate douce.....	184
Rillettes de sardines	186
Rillettes de thon	186
Sandwichs tout-en-un.....	187
Toasts de patate douce.....	187
Terrine végétale aux poireaux.....	189
Wraps complets	190
<i>Mug cake</i> végétal salé à la patate douce.....	189
<i>Eggs muffins</i>	190

Apéro gourmet	193
Tartinades de légumes	193
Tartare d'algues	193
Hachis de roquette aux amandes.....	193
Tapenade.....	193
Caviar d'aubergine aux graines germées.....	194
Crème de petits pois à la menthe et herbe d'orge	194
Caviar d'artichaut.....	194

Guacamole et ses variantes 194

DES BOISSONS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE 195

Eaux aromatisées 197

Boissons énergétiques aux fruits 199

Boisson de l'effort au jus de fruit 199

Boisson chaude au thé vert et au citron 199

Eau de coco fruitée 200

Lait végétal, fruit frais et graines de chia 200

Chia fresca à la menthe 200

Boissons pétillantes fermentées 203

Kéfir d'eau et de jus de fruits 203

Kéfir d'eau 203

Kéfir de jus de fruits 204

Limonade au kéfir 204

Sodas de gingembre 204

Levain de gingembre (*ginger bug*) 204

Soda de gingembre ou *ginger ale* 205

Soda au jus de fruits 205

Les alternatives au café 206

Infusion de sarrasin au thé vert 206

Infusion de rooibos au chaï 206

Infusion à la chicorée
comme un café frappé 208

Infusions de plantes bienfaites 209

Infusions bien-être 209

Infusion de récupération 209

Infusion force et résistance 210

Mélange anti-inflammatoire 210

Bouillons réconfortants 211

Bouillon de poulet reconstituant 211

Le bouillon d'os de Valérie 212

Bouillon apaisant aux herbes aromatiques 213

Bouillon de légumes reminéralisant 214

«Laits» végétaux 217

Lait d'amande 217

Boisson au riz 218

Laits mousseux et gourmands 218

FICHES PRATIQUES 221

Préparer ses repas à l'avance 222

Les bienfaits de la mastication 222

Des ingrédients innovants 223

Comment composer ses jus de légumes ? 224

Fruits et légumes de saison crus/cuits 226

Infusions : quelle(s) plante(s) choisir ? 228

Comment se libérer du sucre ? 230

Menus hebdomadaires 232

Les petits + super bénéfiques 234

Petits + super bénéfiques,
Composition nutritionnelle 237

Liste des aliments acidifiants
et alcalinisants 243

Sources de trois nutriments importants
(Calcium, fer, magnésium) 244

Table des recettes
par priorité physiologique 247

Index des principaux ingrédients 253

Bibliographie 256