

SOMMAIRE

6 · INTRODUCTION

12 · INGRÉDIENTS

21 · MON MATÉRIEL

23 · RECETTES DE BASE

24 · Petits pains aux graines

26 · Ketchup express !

27 · Feta vegan

SOUPES À MANGER TOUTES CRUES !

28 · Soupe de brocoli au sarrasin

29 · Délice d'automne aux champignons

30 · Confiture de fruits rouges aux cranberries

31 · Ganache au chocolat

PÂTES À TARTINER

32 · L'épicée

33 · La chocolat-noisette

33 · La citronnée

35 · PETITS-DÉJEUNERS ÉQUILIBRÉS

37 · Granola aux noix

38 · Muesli aux cranberries et baies de goji

40 · *Açaï bowl* aux fruits rouges et muesli maison

43 · Pudding de chia à la noix de cajou et coulis de fraise

45 · Café frappé au lait de coco

46 · Gruau aux fruits frais

48 · Crêpes au quinoa

50 · Le brunch ! Cake et œufs brouillés

53 · APÉRITIFS LÉGERS

54 · Tartinade aux petits pois

57 · Crackers au sésame

58 · Cookies salés et houmous aux tomates séchées

61 · Barquettes de crudités

63 · Verrines festives, saumon frais et mangue

Chapitre 1

Chapitre 2

Chapitre 3



65 · REPAS COMPLETS

MENU DE PRINTEMPS

- 67 · Salade colorée
- 68 · Pancakes petits pois-feta et œufs pochés
- 69 · Tartelettes aux fraises

MENU D'ÉTÉ

- 71 · Lasagnes de légumes crus au basilic
- 72 · Pizza 100 % légumes... ou presque !
- 74 · Crème de quinoa aux pêches

MENU D'AUTOMNE

- 77 · Salade aux deux choux
- 78 · Poisson en croûte d'épices, épinards, sauce aux noix et champignons
- 80 · Crème de grenade et poires pochées

MENU D'HIVER

- 83 · Edamame épicés
- 84 · Salade vitaminée - Calamars panés
- 86 · Crème chocolat-cardamome

MENU FESTIF

- 89 · Huîtres chaudes et cacahuètes grillées
- 90 · Bœuf au gingembre et poêlée de légumes croquants
- 92 · Panna cotta à la verveine

95 · GOÛTERS COMPOSÉS

- 97 · Pancakes à l'amande et à l'orange, eau d'agrumes
- 98 · Boules d'énergie aux baies de goji, eau fraîche verveine-concombre
- 100 · Cookies moelleux aux fleurs, yaourt à boire à la myrtille
- 103 · Cake à la vanille
- 104 · Biscuits croquants au chocolat fondant

107 · GOURMANDISES EXCEPTIONNELLES

- 108 · Moelleux au chocolat
- 111 · Œufs de Pâques mangue-coco-choco !
- 112 · Sucettes glacées
- 115 · Sorbet à la fraise
- 116 · Bûche de Noël à la vanille
- 118 · Truffles

