

# Sommaire

Introduction ..... 8

## ● Printemps

Cookies salés au chèvre, thym et fleur de sel .....	26
Quiche à la faisselle et aux cébettes .....	29
Farçons végétariens au vert de blette .....	30
Omelette du potager .....	33
Velouté d'ortie (ou de fanes, ou de jeunes pousses d'épinards...).....	34
Consommé de fanes.....	35
Salade de pois chiches aux œufs mollets et herbes sauvages.....	36
Escalopes végétariennes emmental-champignons.....	39
Croc'kasha à l'échalote et à la ciboulette .....	40
Navarin de collier aux légumes <i>al dente</i> ...	41
Dahl de riz et lentilles corail aux carottes .....	42
Croquettes dorées au parmesan et restes de dahl .....	45
Tartines-repas « sur le pouce » au chèvre frais.....	46
Bruschettas « express » aux champignons	49
Brouillade du pêcheur.....	50
Nuggets de colin au four .....	51
<i>Pasta con le sarde</i> à ma façon .....	52
Rôti au bouillon d'herbes printanières .....	55
Soupe d'orge et de petits pois .....	56
Tarte aux fraises « de compet' » .....	58
Mousse au chocolat, les deux versions (et plus...).....	59
Gâteau sans cuisson à la mousse au chocolat.....	61
Mini-brownies fondants de Pâques.....	62
Petits pots de crème glacée vanille-fraise	64

## ● Été

Cocktail gourmand pour toute la famille ! .....	70
Tarte aux tomates fraîches de Mémé .....	73
<i>Panzanella Toscana</i> .....	74
Rillettes de poisson faciles à l'échalote .....	75
Samoussas végétariens aux légumes rôtis .....	76
Falafels poêlés aux herbes .....	81
<i>One pot pasta capriciosa</i> .....	82
« Courgettes farcies » des fainéants .....	85
Risotto aux poivrons rouges et piment d'Espelette .....	86
Tourte niçoise aux courgettes .....	87
Tian-ratatouille au parmesan.....	88
Pain perdu façon moussaka .....	90
Salade d'orge sympa.....	92
Poulet « cocotte » aux olives noires, citron et ail confit .....	93
Rôti roulé aux herbes et au fenouil .....	95
LA pâte à pizza (fougasse, focaccia...) « spéciale pique-nique » .....	96
Grande pizza aux légumes verts, basilic et mozzarella .....	99
<i>Focaccia ai porcini</i> .....	100
Yaourts aux fruits, LA recette inratable (sans yaourtière) .....	101
Glace très « sage » au chocolat noir (sans sorbetière).....	104
Mousse légère aux pêches (ou super gâteau !).....	107
Muffins choco-courgettes.....	108
Gaufres « pain perdu » aux mûres.....	111
Carrés sablés faciles à la crème de groseille (et l'hiver, tarte au citron !) ..	112
Clafoutis super crémeux au miel et à l'abricot .....	115
Juste un gâteau au yaourt, la « classe » en plus.....	116

## ● Automne

Jolie tourte « feuilles d'automne » .....	123
Châtaignes grillées .....	124
Le meilleur des veloutés de potiron !.....	127
Moules de bouchot aux spaghettis .....	128
Potage crémeux à l'avoine et saveurs iodées.....	129
Galette de céréales « maxi-format ».....	130
Poule au « potit » épeautre .....	132
Gratin de courge au riz.....	133
Terrine légère à l'échalote, noisettes et champignons.....	134
Gnocchis de polenta à la bolognaise .....	137
« Frites au four » de légumes d'automne.....	138
<i>Cock-a-leekie</i> (un peu à ma façon) .....	141
Marbré aux légumes-racines .....	142
Chou farci facile .....	145
Tranches de butternut rôties aux lardons et aux herbes.....	146
« Cassoulet » .....	149
Jarret braisé au vin blanc et petits légumes .....	150
Moelleux « mystère » à l'orange .....	153
Gros cookie à partager... ..	154
Bon lait « bana-chaud » du petit déjeuner .....	157
Riz au lait « retour des îles » .....	158
Soja-dessert à la vanille (sans yaourtière, 3 méthodes !) .....	159
Tourte-crumble « des paresseux » aux pommes et aux noix.....	160
Marbré du goûter façon « Savane » .....	163
Quatre-quarts d'anniversaire à la poire .....	166

## ● Hiver

Soupe crétoise « 3 min chrono » .....	172
Lentilles vertes mijotées à la paysanne ..	173
Méli-mélo en rémoulade légère au yaourt de brebis .....	174
Croque-monsieur montagnards.....	177
Accras gourmands au thon, pain et carottes râpées .....	178
Tartelettes aux noix et topinambours ....	181
Pot-au-feu traditionnel (ou poule-au-pot, potée...) .....	182
Coquilles de poisson .....	184
Restes de rôti en « cordons bleus » au four.....	186
<i>Colcannon</i> irlandais .....	189
Gâteau de légumes .....	190
Soupe de crêpes de Haute-Autriche .....	192
<i>Donburi</i> au porc et chou chinois .....	193
« Poulet de 4 h » farci .....	194
Mitonnée de pois cassés « qui réchauffe » .....	197
Gratin de crozets végétarien .....	198
Hachis Parmentier « 50/50 ».....	199
Blinis de légumes .....	200
Galettes des rois aux poires caramélisées et pâte d'amande .....	203
<i>Stollen</i> de Noël au cranberries (ou brioche pour tout le reste de l'année !).....	204
Crème dessert au chocolat « 3 min chrono » .....	207
Petits pains d'épices en bocaux (ou pas...).....	208
Truffes de Noël pour cadeaux gourmands .....	211
Fondant au (poti-)marron façon Rennes de Noël .....	212
Pâte d'amande « express » aux sucres non raffinés .....	214

### Annexes

Bonnes adresses.....	218
Index des recettes sans gluten/ sans lait/sans œufs.....	220
Index par ingrédients.....	222