

Sommaire

Introduction	9	Partie 2 Être gourmand autrement	71
Partie 1 Comprendre les intolérances, les sensibilités et les allergies alimentaires	11	Comment agir positivement sur sa santé ?	72
Définitions et symptômes	13	S'interdire de penser négativement.....	72
L'intolérance alimentaire.....	13	S'informer et réfléchir aux informations trouvées.....	74
La sensibilité alimentaire.....	14	N'exclure que ce qui est nécessaire.....	74
L'allergie alimentaire.....	15	Accepter de nouvelles saveurs.....	74
Une ampleur relative ?	16	Rester réaliste.....	75
Quels sont les aliments impliqués ?.....	17	Adopter une alternance alimentaire.....	76
Un impact sur la santé relatif.....	21	Rester simple.....	76
La dose fait parfois le poison.....	25	Prendre soin de son intestin.....	77
Origines et traitements possibles	27	Penser aux autres clés de la santé, au-delà de son alimentation.....	84
L'intoxication aux métaux lourds.....	29	Comment remplacer les aliments supprimés ?	85
Les réactions pseudo-allergiques.....	29	Les céréales contenant du gluten.....	85
Troubles de la tolérance alimentaire et vie psychique.....	30	Les produits laitiers.....	101
L'intolérance ou la sensibilité enzymatique.....	32	Les œufs.....	104
L'intolérance immunitaire.....	48	Les fruits à coque.....	111
Le déséquilibre structurel du corps.....	64	Les graines et légumes secs.....	114
Le déséquilibre énergétique.....	66	Les levures.....	116
		Les produits sucrants.....	119

Substituer les aliments selon l'effet recherché en cuisine122	Béchamel.....155
Pour le moelleux.....122	Pâte à galettes.....156
Pour le liant.....123	Pâte levée express sans levure.....156
Pour le corsé.....124	Pâte levée avec levure.....157
Pour le croquant.....125	Pâte croustillante salée.....158
Pour l'élasticité.....125	Pâte à tarte salée gourmande.....158
Pour le crémeux, l'onctueux.....126	Pâte à tarte salée souple.....159
Pour le beurré.....126	Pâte à tarte sucrée à la purée d'amande.....159
	Pâte à tarte sucrée.....160
	Pâte croustillante sucrée.....161
	Pâte à tarte sucrée souple.....161
	Pâte à crêpes.....162
	Pâte type génoise.....162
	Yaourts.....163
	Sucre glace.....164
	Poudre de substitut pour gommes de guar ou de xanthane.....165
	Poudre à lever « maison ».....165
Partie 3 Bien vivre au quotidien avec des exclusions alimentaires129	Les entrées166
S'organiser130	Biscuits apéritifs à la menthe.....166
Les ustensiles de cuisine.....130	Taboulé.....167
Planifier ses repas.....132	Houmous.....168
Gagner du temps.....133	Anchoïade.....168
S'approvisionner134	Tapenade.....169
Les « applis ».....134	Chantilly aux herbes.....169
Lire les étiquettes.....134	Raïta à la pomme et à l'ananas.....170
La contamination.....138	Brandade de morue.....170
Où se fournir ?.....139	Galettes de carottes.....171
Vivre avec les autres142	Croustillants d'apéritif aux graines.....171
Comment gérer des intolérances dans une famille ?.....144	Croquettes de volaille aux courgettes.....172
Intolérance alimentaire et vie scolaire.....144	Galettes de céréales.....173
Intolérance et vie sociale.....147	Rouleaux de printemps.....174
	Feuilletés aux saucisses de tofu.....175
	Feuilles de vigne farcies.....175
	Soupe thaï à la citronnelle.....176
	Soupe au pistou.....177
	Les plats178
	Wraps.....178
Partie 4 Recettes149	
Les ingrédients150	
Les basiques152	
Mélange de farines sans gluten « tout usage ».....152	
Mélange de flocons.....153	
Mélange de céréales croustillant.....154	
Mélange de graines « maison ».....154	

Crêpes aux feuilles de blette.....	179	Brownies au chocolat.....	204
Tarte à la tomate.....	180	Chaussons aux pommes.....	205
Tarte bicolore.....	181	Madeleines.....	205
Fougasse aux tomates séchées.....	181	Rochers coco.....	206
Pizza express.....	182	Croustillants à l'anis.....	207
Tarte brandade-épinards.....	183	Gâteaux-cubes peppermint.....	209
Clafoutis de légumes.....	184	Cookies lavande-pralines roses.....	210
Verrines de quinoa.....	185	Gâteau express	
Tagliatelles de riz au tofu		à la purée de fruits.....	210
et aux légumes.....	186	Tarte tatin.....	211
Sauce gourmande aux épinards.....	186	Crumble de compote.....	212
Purée de carottes.....	187	Clafoutis des vendanges.....	213
Gratin de pâtes d'automne.....	187	Tarte pomme-coing.....	214
Brochettes de porc à l'ananas.....	188	Tarte cassis-amande.....	214
Farçous.....	189	Cake moelleux au citron.....	215
Paupiettes de dinde.....	190	Pain d'épice de Noël.....	215
Coquilles de poisson		Petits pains d'épice à suspendre.....	216
à la bretonne.....	190	Galette des rois à l'orange.....	216
Terrine de poisson.....	191	Crumble poire-chocolat.....	217
Goûters & desserts.....	193	Gâteau roulé.....	218
Bissap.....	193	Gâteau marjolaine pistache-	
Thé indien.....	193	framboise.....	218
Gnamakoudji.....	194	Cheesecake à la myrtille.....	220
Crème glacée minute		Carrot cake.....	221
aux fruits de saison.....	194	Fraisier.....	222
Pâte à tartiner aux dattes.....	195	Conclusion.....	223
Flocons aux dattes			
et à la cannelle.....	196	Annexes.....	223
Petites crèmes aux pruneaux.....	197		
Crème au citron vert.....	197	Glossaire.....	224
Glace au chocolat.....	198	Bibliographie.....	227
Mousse aux marrons.....	198	Bonnes adresses.....	231
Poires belle-Hélène.....	199	Index général.....	233
Pruneaux au thé à la bergamote.....	200	Index des recettes	
Blanc-manger aux fruits rouges.....	200	par auteur.....	237
Gaufres.....	201		
Crêpes à la châtaigne.....	202		
Palets de céréales			
aux fruits séchés.....	202		
Cookies mi-flocons.....	203		
Sablés fondants coco-citron.....	204		