

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>9</b>	<b>Partie 2 Être gourmand autrement</b> .....	<b>71</b>
<b>Partie 1 Comprendre les intolérances, les sensibilités et les allergies alimentaires</b> .....	<b>11</b>	<b>Comment agir positivement sur sa santé ?</b> .....	<b>72</b>
<b>Définitions et symptômes</b> .....	<b>13</b>	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
<b>Une ampleur relative ?</b> .....	<b>16</b>	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
<b>Origines et traitements possibles</b> .....	<b>27</b>	Penser aux autres clés de la santé, au-delà de son alimentation.....	84
L'intoxication aux métaux lourds.....	29	<b>Comment remplacer les aliments supprimés ?</b> .....	<b>85</b>
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 cuisine .....122**

Pour le moelleux.....	122
Pour le liant.....	123
Pour le corsé.....	124
Pour le croquant.....	125
Pour l'élasticité.....	125
Pour le crémeux, l'onctueux.....	126
Pour le beurré.....	126

## **Partie 3 Bien vivre au quotidien avec des exclusions alimentaires ..... 129**

### **S'organiser ..... 130**

Les ustensiles de cuisine.....	130
Planifier ses repas.....	132
Gagner du temps.....	133

### **S'approvisionner ..... 134**

Les « applis ».....	134
Lire les étiquettes.....	134
La contamination.....	138
Où se fournir ?.....	139

### **Vivre avec les autres ..... 142**

Comment gérer des intolérances dans une famille ?.....	144
Intolérance alimentaire et vie scolaire.....	144
Intolérance et vie sociale.....	147

## **Partie 4 Recettes ..... 149**

### **Les ingrédients ..... 150**

#### **Les basiques ..... 152**

Mélange de farines sans gluten « tout usage ».....	152
Mélange de flocons.....	153
Mélange de céréales croustillant.....	154
Mélange de graines « maison ».....	154

Béchamel.....	155
Pâte à galettes.....	156
Pâte levée express sans levure.....	156
Pâte levée avec levure.....	157
Pâte croustillante salée.....	158
Pâte à tarte salée gourmande.....	158
Pâte à tarte salée souple.....	159
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

### **Les entrées ..... 166**

Biscuits apéritifs à la menthe.....	166
Taboulé.....	167
Houmous.....	168
Anchoïade.....	168
Tapenade.....	169
Chantilly aux herbes.....	169
Raïta à la pomme et à l'ananas.....	170
Brandade de morue.....	170
Galettes de carottes.....	171
Croustillants d'apéritif aux graines.....	171
Croquettes de volaille aux courgettes.....	172
Galettes de céréales.....	173
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 plats ..... 178**

Wraps.....	178
------------	-----

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
<b>Goûters &amp; desserts.....</b>	<b>193</b>	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	<b>Conclusion.....</b>	<b>223</b>
Flocons aux dattes			
et à la cannelle.....	196	<b>Annexes.....</b>	<b>223</b>
Petites crèmes aux pruneaux.....	197		
Crème au citron vert.....	197	<b>Glossaire.....</b>	<b>224</b>
Glace au chocolat.....	198	<b>Bibliographie.....</b>	<b>227</b>
Mousse aux marrons.....	198	<b>Bonnes adresses.....</b>	<b>231</b>
Poires belle-Hélène.....	199	<b>Index général.....</b>	<b>233</b>
Pruneaux au thé à la bergamote.....	200	<b>Index des recettes</b>	
Blanc-manger aux fruits rouges.....	200	<b>par auteur.....</b>	<b>237</b>
Gaufres.....	201		
Crêpes à la châtaigne.....	202		
Palets de céréales			
aux fruits séchés.....	202		
Cookies mi-flocons.....	203		
Sablés fondants coco-citron.....	204		