

Au menu

Le grain de sel des chefs	8
Les préparatifs	10
Aux fourneaux.....	11
La mise en bouche de Josef Schovanec.....	12

Les plats salés..... 15

Les pancakes au four faciles de Marine.....	17
La fameuse soupe verte d'Armand.....	21
La confiture de cochon.....	23
Le croque-monsieur Julien.....	25
Croq'foufous et tartines qu'on veut !.....	27
Le méli-mélo cru de Stéf.....	29
Les manaïches de Matthieu (galettes au zahtar)	31
La salade végétarienne d'Anne	35
Un triple poulet-mayo pour Milo.....	39
L'omelette de printemps au jambonneau pour Julia	42
Les carottes d'India.....	45
Sans patates (frites de carotte).....	45
Salade bien fraîche concombre-tomate-mozza	47
Verrines de betterave et avocat	49
Le riz vert d'Arthur	50
Le riz-rire de Serge pour Camille	53

La courge déguisée de César	55
La purée volcanique de Martine et ses trésors de légumes cachés	57
Les spaghettis bleus de Corentin	59
Le couscous aux légumes mixés pour Souel	60
Les knacks au riz blanc de Matthéo	65
Les lasagnes façon Ruben	69
Le tajine poulet olives de Géraldine.....	71
Les gnocchis boulettes noyés de sauce tom'	73
La sauce aux légumes d'Alexis	77
La sauce bolognaise de ma grand-mère	79
Le roulé aux pommes de terre jambon-mozza de Caroline	81
Les plats post-it de Tanguy	83
Poulet mariné et légumes à la plancha.....	85
Chili con carne.....	87
Alloco banana	89
Les nuggets d'Ana.....	91
Les sauces rouges d'Aurélié	93
La semoule aux olives d'Elio.....	97
Les quenelles roses d'Ewan.....	99
La non-recette philosophique et mathématique du chou romanesco	101
Les spaghettis au sucre de Josef Schovanec.....	104

Les desserts & les boissons 107

Le délicieux brownie fondant au chocolat de Violette	109
Les chocolats d'India	111
La tarte aux pommes des "Pirates de La Frégate"	112
Reine de Saba glaçage aux fruits rouges	117
La poire Belle-Paul	119
L'omelette sucrée ananas, coco et caramel de Gilles	121
Le gâteau préféré d'Antoine.....	125
La pâte à tartiner maison de Marine	127
Les scones faciles de Jessie	129
Les cracottes mouillées.....	130
Crêpes surprise	131
La compote de Cathy à la banane et aux délicieux fruits du bassin méditerranéen	133
Le tout-choco de Valentin.....	136
Les fondants de Thibault	137

Le gâteau au chocolat sans beurre de Nicolas	138
Le cochonlait ou chococisson	138
Le fameux fondant sans gluten de l'Atypik	139
Les biscuits aux épices de Michael	141
Les jus et smoothies santé de Julie Marguerite	145
L'ice tea maison de Marine et Myriam	147
Les cookies géants de Lamia et Anne-Claude.....	149
Une compote rouge pour Roméo	153
Le gâteau normal de Luc	155
Noyer ou noisetier sans gluten.....	156
Dessert glacé framboises et coco.....	159
Des "macarons autistes" pour Josef Schovanec.....	161
La postface d'Amandine Rochedy.....	166
Associations et organismes ayant envoyé des recettes.....	170
Quelques références utiles.....	171
Les remerciements.....	174
La cerise sur le gâteau de Fabienne	175