

Sommaire

PORTRAIT DE L'AUTEURE 9

En pratique

LES CONSIGNES 12

DES RECETTES
POUR TOUS ! 12

MON PLACARD
SIMPLEMENT BIO 13

LE MATÉRIEL DE BASE 20

LES ASTUCES
GAIN DE TEMPS 21

Les recettes de base

LAITS VÉGÉTAUX ET PÂTE
À TARTE FAITS MAISON 24

Lait d'oléagineux
Lait de céréales
Pâte brisée sans gluten

LES SUPER SAUCES ! 25

Mayonnaise de cajou au curry
Sauce verte à l'avocat
Sauce salade au *tamari*
Coulis de tomates anciennes
Sauce « ketchup »
Mayonnaise aux champignons
Mayonnaise minute
Coulis de champignons
Sauce béchamel

LES AIDES CULINAIRES
ET PETITS PLUS 26

Parmesans végétaux
Crème de cajou
Pois chiches germés
Huile d'olive à la vanille
Sucre fin à la vanille
Sirop d'agave à la vanille
Sucre glace magique

Les recettes printemps-été

LES BOUCHÉES APÉRITIVES

Tarte à l'oignon <i>black & white</i>	30
Rubans d'omelette au tartare d'algues	33
Guacamole au citron caviar	33
<i>Caponata</i> d'aubergine en verrines.....	34
Crêpe au sésame	35
<i>Panna cotta</i> au concombre, mikado de pomme verte.....	36
Caviar d'aubergine à la noix de cajou.....	39
Muffins au tofu.....	40
<i>Shots</i> de pastèque.....	43
Marmelade d'oignon en piperade	44
Tartinade de courgette au persil.....	45
Achards des îles	46

LES SOUPES ET VELOUTÉS

Velouté froid de carotte et pois chiches aux épices andalouses....	49
Soupe thaï au wasabi	50
Crème de concombre glacée	53
Crème aux lentilles corail	54
Crème froide betterave-coriandre	55
Velouté de potimarron tomate	56

LES SALADES

Crudités, giboulée de radis rose	59
Quinoa en salade	60
Salade ratatouille au basilic.....	62
Salade croquante pour l'été.....	63
Salade bonne mine	64
Salade d'avocat aux figues, éclats d'amande.....	67
Salade à l'indienne	68
Haricots verts au <i>tempeh</i> , sauce miel et noix	71

LES PETITS PLATS VÉGÉTARIENS

Galettes aux petits flocons.....	73
Fondue de fenouil.....	73
<i>Dhal</i> de lentilles corail	75
Riz coco	75
Gnocchis en gratin	76
Flan au tofu soyeux	77
Brouillade au basilic en coquetiers de courgette	78
Ratatouille de haricots verts à l'ail et au curcuma	81
Quinoa au sésame	81
Spaghettis au pesto de courgette	82
Tatin de poivron rouge au thym ..	84
Pâtes aux aubergines	85
Papillotes de tofu à la moutarde ..	86
Quiche aux légumes tournesol....	89

Tian aux pommes de terre	91
Quinoa au vert.....	91
Crumble de légumes confits.....	93

LES DESSERTS GOURMANDS

Crème fondante aux fraises.....	95
Riz au lait fruité.....	95
Mousse nuage au chocolat	97
Crème de pomme au coulis de fruits rouges	98

Fondant à l'orange	99
Pêches poêlées au sirop de vanille	100
Crumble de figues	103
Clafoutis aux framboises	104
Mousseux aux abricots et zeste d'orange	107
<i>Panna cotta</i> amande, sirop de citron vert	108
Fondant au chocolat, voile de cannelle.....	111

Les recettes automne-hiver

LES BOUCHÉES APÉRITIVES

Cookies aux champignons.....	114
Aïoli vert et ses crudités à croquer.....	117
Chutney de fenouil à l'orange	118
Tapenade au tofu.....	118
Caviar de carotte à la cardamome	119
Terrine de châtaigne.....	120
Fougasse aux noisettes, fleur de sel et romarin	123
Houmous de lentilles au ras-el-hanout.....	124
<i>Dip</i> de betterave aux baies de coriandre	127

LES SOUPES ET VELOUTÉS

Soupe aux ravioles	128
Crème de panais aux champignons	131
Velouté de potimarron au gingembre	132
Velouté d'épinard au quinoa.....	135
Velouté de poireau à la crème.....	136
Soupe veloutée aux lentilles corail.....	138
Crème de céleri-rave aux amandes	139

LES SALADES

Salade complète au sarrasin	140
Carpaccio de champignons, sauce <i>tahinette</i>	143
Crudités à la vinaigrette d'orange	144
Chou-fleur aux graines de courge	145
Salade d'endive, pomme verte, kiwi	146
Salade de riz aux épinards sautés	149
Pommes de terre et rémoulade au curry	150
Coquetiers d'avocat en sauce rose	153
Châtaignes en persillade	153

LES PETITS PLATS VÉGÉTARIENS

Carbonara aux champignons, granola de noix	154
Escalopes végétales aux flocons, fondue de poireaux	157
Quinoa aux fruits secs et lentilles crémeuses à la badiane	158
Dauphinois de patate douce	159
Gâteau au potimarron	160
Œufs cocotte au thym	163
<i>Biryani</i> aux légumes	164
Gratin de courge au sésame croustillant	167
Crumble sablé au curry	168

Tortilla à l'oignon et sa crème d'algues	171
Quiche aux épinards, coco et curry	172
Poêlée de tofu au miel, purée de carotte au cumin	175

LES DESSERTS GOURMANDS

Gâteau aux pommes	176
Mousse choco-châtaigne	179
Compote frangipane	180
Clafoutis de Reinette aux pruneaux	181
Tian de courge miellée à la cannelle	182
Tarte aux pommes à la vanille	185
Verrines de poire et gingembre confit	186
Gâteau aux noisettes nappé de chocolat	189
Salade de fruits et sa crème couleur pistache	190
<i>Panna cotta</i> à la châtaigne, crème de datte et fleur d'oranger	193

TABLE DES RECETTES PAR INGRÉDIENT

ÉQUIVALENCES DES MESURES POUR LE QUÉBEC	207
--	-----