

Sommaire

Introduction 7

Qu'est-ce que l'indice glycémique ?	9
IG bas, IG haut... Quel impact sur l'organisme ?	9
Comment se définit l'indice glycémique d'un aliment ?	10
IG bas oui, mais pas seulement !	13
Les modérateurs naturels de glycémie	14
Indice glycémique, charge glycémique, comment s'y retrouver ?	17
Quels sont les bons aliments à mettre dans mes placards ?	17
L'alimentation saine et à IG bas... pour qui ?	18
Vite, des recettes !	21

● Apéros & tapas 23

Pois chiches croustillants au piment	24
Panisses comme des mini-pizzas	27
Petites <i>soccas</i> à la sarriette et tomates séchées	28
Crackers <i>vegan</i> aux graines	31
<i>Crostini</i> à la sicilienne	32
«Toasts» de patate douce au guacamole citronné	34
Tzatziki à la laitue de mer	35
<i>Nuggets</i> croustillants au citron, amande et son d'avoine	37
Frites de courge Butternut au parmesan	38
<i>Antipasti</i> de champignons marinés au chèvre et basilic	40
<i>Tapas</i> de courgettes rôties au parmesan	41

● Tartes, quiches, cakes, crêpes & compagnie.....43

Crêpes à l'orge mondé	44
Crêpes farcies Quimper-Nice	47
Galettes de sarrasin	48

Galettes de sarrasin à la fondue de courgettes	51
Galettes de sarrasin jambon-champignon, « béchamel » à IG bas	52
Crêpes au son d'avoine	53
Cake-repas aux courgettes, basilic et jambon	54
Pâte à tourte rustique au sarrasin	57
Tourte campagnarde aux poireaux et au cantal	58
Pâte brisée à l'amande, orge et petit épeautre	60
Quiche au saumon sauvage et fenouils caramélisés	61
Tarte printanière aux légumes primeurs ..	64
Pâte à flammekueche	67
Flammekueche à la faisselle de chèvre et épinards frais	68
Croûte fine au chou chinois et poulet	70

● Accompagnements glucidiques à IG bas..... 73

Salade d'orge à la crétoise	74
Tagliatelles au chèvre et aux légumes verts	77
Orge aux aubergines confites et brebis	79
Légumes d'été et pois chiches rôtis au four	80
Poêlée d'orge aux champignons et jambon fumé	83
<i>Orgeotto</i> citronné à la tomate, mozzarella et poivron rouge	84
Petit épeautre aux courgettes, pistou et parmesan	86
Panisses sauce <i>capriciosa</i>	87
Dauphinois de patate douce	89
Boulgour d'orge aux pois chiches, poireaux et piment d'Espelette	90
Taboulé express	93
<i>Pasta peperonata</i>	94
Quinoa gourmand à l'italienne	97

Salade de haricots blancs frais98
Haricots blancs à la toscane99

● Plats complets 101

Grande galette-repas de kasha 102
Hachis Parmentier aux haricots blancs .. 105
Pot-au-feu d'orge mondé 106
Salade marine de pommes de terre
Nicola 109
Salade de riz « corail » 110
Salade de pâtes *vegan* 113
Moelleux aux légumes verts, chèvre
et tomates cerise 114
Irish stew aux haricots blancs 117
Jambonneau aux lentilles 118
Bruschetta sicilienne 119
Farçous aux épinards et parmesan 120
Pâtes végétariennes 123
Gratin de potimarron 124
Dhal de lentilles corail au riz
et poireaux 125
Assiette des Andes 126
Gratin de petit épeautre
comme une tartiflette 128
Rôti de porc aux tomates,
citron et kasha 129
Escalopes végétariennes au poivron
et brebis 131
Patidous farcis au poulet 132
Sauté d'agneau
et de légumes primeurs 135
Basmati pilaf au poulet et safran 136
Lasagnes d'aubergines à l'agneau 139
Marmite du pêcheur 140

● Boulange 143

Petits pains d'orge à l'origan
et aux olives 145
Pain campagnard gourmand 146
Biscottes crétoises à l'huile d'olive 149
Pain cocotte intégral 151
Petits pains suédois aux fibres 152
Pâte à pizza à l'orge mondé 155
Pizza moelleuse
aux aubergines confites 156
Pâte à pizza au son d'avoine 158
Focaccia aux tomates cerise, citron
et fleur de sel 161
Pain de mie à l'orge, avoine et épeautre .. 162

Pain brioché ultra-moelleux
pour toasts 165
Pains plats moelleux à sandwichs 166
Blinis protéinés au sarrasin 167

● Repas du soir à IG très bas 169

Niçoise printanière 170
Salade *primavera* 173
Gratin de blettes à la « béchamel » 174
Bouillon au gingembre et cabillaud 176
Soupe d'automne réconfortante 177
Grande assiette estivale « détox » 179
Flan de courgettes végétalien au pistou .. 180
Tomates farcies végétaliennes 183
Velouté d'été sans pomme de terre 184
Gaspacho de tomates anciennes 187
Gaspacho *verde* 188
Légumes d'été rôtis aux herbes 191
Crème de lentilles corail « express » 192
Purée de chou romanesco 193
Potiron rôti aux noix, tomates
et jambon fumé 194
Velouté de pois cassés aux poireaux
caramélisés 197
Poireaux confits au tofu fumé 198
Soupe miso au chou chinois 201
Salade de mâche pleine de pep's 202
Cruautés d'hiver façon coleslaw 203
Caponata 204
Fondue de légumes verts aux blancs
de poulet 206
Bouillon de poulet « express »
aux légumes et à l'orge 207

Annexes 209

Bonnes adresses 210
Quelques ouvrages pour approfondir
la question 211
Sites internet utiles 211
Index des recettes sans lait,
sans œuf, sans gluten 212
Index des recettes par ingrédients 215
Index des « Zoom sur... » 222