

Sommaire

Préface	9
Avant-propos	11
Introduction.....	12

Reprendre les rênes de notre alimentation	13
Notre intuition nous dit ce qui nous convient.....	14
Propositions pour être (davantage) connecté à soi-même	16
Identifier vraiment ce que l'on (envisage de) mange(r).....	17
Nos propositions pour votre cuisine.....	19

Légumes avec ou sans graines (céréales et légumineuses)	23
--	-----------

Tartare de légumes	24
Concombres ou radis noirs salés et poivrés	27
Bâtonnets de carotte fondus aux épices	28
Fenouil et poivron rouge à l'étouffée	30
Purée de chou-fleur (double cuisson)	29
Tombée d'épinards à l'ail	33
Dés de céleri-rave sautés.....	34
Fondue de chou aux parfums du jour	36
Nos champignons grillés	37
Aubergines, courgettes et oignons à l'indienne	38
Curry de légumes à notre façon	40
Potée de légumes aux épices et au quinoa.....	42
Galettes croustillantes de légumes au curry	43
Riz à la vapeur.....	45
Chili végétarien à la courge butternut et aux champignons.....	46
Tarte aux légumes en forme de galette rustique.....	49
Risotto aux champignons	50
Pâte à tarte salée.....	51
Notre couscous de légumes	52
Tarte sur croûte de féculents	54
Flan dit « quiche sans pâte à tarte »	57

Riz à l'indienne au cumin	58
Velouté de potiron à la bergamote.....	60
Tourte de pommes de terre.....	61
Soupe à la vapeur.....	63
La soupe de tomates de Pascal.....	64
Nos galettes de féculents aux légumes	67
Sarrasin en grains aux tomates confites.....	68
Gnocchi aux légumes sautés du retour du marché	71
Semoule de riz et maïs citron, tomates fraîches et avocats	72
Pâte à pizza à l'huile d'olive	74
Pizza aux légumes	77
<i>Dhal</i> de lentilles.....	78
« Potatoes » de pommes de terre nouvelles aux épices cajun.....	80
Lasagnes de crêpes végétariennes aux épinards frais	83

Aides culinaires (bouillons, graines ou huiles parfumées, sauces)..... 85

Bouillon aux vermicelles ou pâtes de riz	86
Bouillon de volaille ou de poisson maison	87
Sauce tomate maison pour lasagnes, pâtes, riz, pizzas, etc.....	88
Fromages mélangés râpés.....	89
Bouillon végétal express maison	91
Graines toastées	92
Harissa de piments doux	95
Huile d'olive vierge gingembre frais, ail et poivre.....	96

Sur le pouce, salades ou repas à emporter (bento, snack, pique-nique) 99

Tartinade ou trempette de graines de courge.....	101
Sandwich grillé à la tomate et à la moutarde	102
Salade de riz tiède aux épices.....	105

Crêpes de riz des soirs de restes.....	106
Cake aux farines DIY (« do it yourself »)	108
Le cake salé d'Emmanuelle.....	110
Salade de lentilles à la ratatouille en bocal	111
Petits palets de fromage râpé aux épices.....	113

Œufs, viande et poisson 115

Œufs brouillés aux légumes verts.....	116
Potimarron rôti au four aux ailerons de poulet.....	119
Poulet rôti à la libanaise.....	120
Ailerons de poulet au citron bergamote	121
Poulet aux citrons comme un curry thaïlandais	122
Poulet au poivron	124
Poulet crémeux à l'indienne.....	125
Lapin à la moutarde, origan et échalotes	126
Pintade au safran, cuisson vapeur.....	129
Filets de maquereaux crus marinés.....	130
Poisson à l'huile infusée au combava	133
Encornets sautés à l'ail et au poivre	134

Pains, desserts et douceurs 137

Crêpes particulièrement délicieuses	138
Biscuit roulé parfumé à la confiture	140
Gaufres atypiques.....	141
Notre pain au lait pour toasts	142
Galettes souples sans levure	144
Pain sans gluten et sans levure	147
Pommes aux épices d'Inde cuites à la vapeur.....	148

Pommes Tatin	150
Lamelles de fruits cannelle-agrumes	151
Boisson crémeuse de flocons aux fruits frais	153
Pudding de flocons d'avoine	154
Pommes Hasselback	157
Clafoutis aux fruits rôtis	159
Compotée d'abricots frais à la cardamome et à la vanille	160
Salades de fruits aux épices voire aux herbes	163
Tarte Tatin	164
Crumble rhubarbe et pommes	165
Gâteau aux carottes nouvelles et raisins de Corinthe	166
Granola	168
Graines toastées et fruits frais	171
Gâteau sans céréale 100 % sarrasin et graines toastées	172
Quatre-quarts à la vanille et à l'orange	174
Biscuits épeautre et figues	175
Tarte fine aux pommes en mémoire de Berthe	176
Le cake aux raisins secs de Bérénice	179
Petits pots de crème pâtissière sans œuf ni lait	180
Petites crèmes aux œufs cuites à la vapeur	182
Sablés à la noix de cajou	185
Café aux épices	186
Les cœurs fondants au chocolat noir d'Héloïse	188
Les bouchées au chocolat noir d'Emmanuelle	190

Annexes..... 193

Bonnes adresses	194
Petite biblio et webographie	195
Pour aller plus loin	195
Index par aliment	198