

# Sommaire

Table des recettes	8
Les carences et maladies de notre civilisation	11
Les carences	12
Les maladies	12
Les allergies et intolérances alimentaires	13
Transformons notre alimentation pour l'équilibre de notre santé et de la planète	19
Manger moins de viande, pourquoi ?	20
Comment se nourrir de façon optimale au XXI <sup>e</sup> siècle ?	25
Les enzymes : source de vie	29
Alimentation et immunité	32
Conseils spécifiques	36
L'équilibre des repas	40
Nutrition et recettes	
Les protéines	44
Les protéines animales : œufs, viandes, poissons, laitages	44
Les produits laitiers	46
Les protéines végétales	48
Le soja	49
Les légumineuses	52
Les oléagineux	52
Les besoins en protéines	54



<b>Les glucides (ou sucres)</b>	<b>74</b>
Les sucres « lents »	74
Les céréales et graines	75
Cuisson de base des céréales et des graines	76
L'art d'accommoder des restes de céréales	77
Le pain	104
Le pain sans gluten	104
Levures et levain	104
Les légumes racines et autres féculents	112
Les légumineuses	120
Cuisson de base des légumineuses	121
L'art d'accommoder des restes de légumineuses	121
Les sucres « rapides »	137
Le sucre dans l'alimentation saine	137
<b>Les fruits et les légumes</b>	<b>163</b>
L'art de déguster des crudités et des salades	170
Arc-en-ciel de légumes	170
<b>Les huiles et graisses (lipides)</b>	<b>198</b>
Les AGE ou acides gras essentiels	199
Les oméga-3	199
Les graisses saturées	201
Le cholestérol	201
<b>Les superaliments ou les aliments du futur</b>	<b>211</b>
Les graines germées	211
Les algues	218
Les superaliments verts	229
<b>Les aliments anticancer et les « alicaments »</b>	<b>230</b>



## Les herbes aromatiques, les épices, les condiments

232



Les herbes et épices

232

Chaque pays a ses saveurs caractéristiques

233

Propriétés de quelques plantes aromatiques utilisées dans les recettes

234

Les mélanges d'épices

236

Les condiments

237

## Gérer les excès naturellement

241

## Les méthodes de cuisson saines

242

Dans quoi cuire ?

242

## Aides recettes

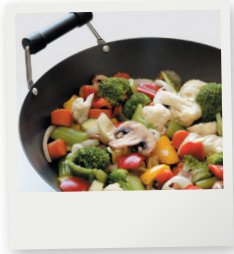
245

Mesures et températures

245

Ustensiles pratiques

245



## Les produits de base

246

## Alternatives aux ingrédients habituels

247

## Lexique des ingrédients utilisés

248

## Savoir consommer

252

## L'économie familiale

253

## Mieux s'alimenter

254

## Infos pratiques

256

## Index des recettes

258

## Témoignages & remerciements

263



# Table des recettes

## Les protéines

Petite sauce rapide à la crème de coco	47	Quinoa nature	79
Pâte à tartiner et confits	53	Sarrasin (kasha) nature	79
Crème	53	Riz pilaf à l'indienne	80
Pour une crème au faux mage	53	Riz à la printanière	81
Pour remplacer le beurre dans les recettes	53	Terrine de millet aux haricots verts	82
Mayonnaises et sauces	53	Quinoa verdure	83
« Steak » de tofu aux herbes	56	Salade des Andes	84
Brochettes toutes végétales	57	Galettes de millet aux légumes	85
Chou farci d'hiver	58	Gratin de riz et multicolore de légumes	86
Sauce tomate « tricheuse »	59	Boulettes de riz au sésame	87
Escalopes de tofu « pas nées »	60	Riz sauté aux légumes	88
Boulettes croustifondantes	61	Sarrasin forestier	89
Crème délice aux noix super oméga-3	62	Duo de quinoa aux noisettes	90
Faux mage frais à l'ail et au basilic	63	Riz au lait à l'orientale	91
Galettes de tofu express	64	Galettes rapides aux flocons de céréales et leur coulis	92
Omelette verdure	65	Coulis de tomates crues au basilic	93
Tofu brouillé forestier	66	Gnocchis de polenta	94
Tempeh lemon grill	67	Béchamel aux champignons	95
Tempeh coco loco	68	Cake salé aux olives	96
Tempeh grillé aux épices	69	Pâte à tarte salée	97
Pâté à la campagnarde	70	Pâte à tarte sucrée	98
Sauce bolognaise végétale	71	Gratin de pâtes	99
Hamburger ami de la planète	72	Lasagnes à la bolognaise	100
Sauté de protéines à l'aigre-doux	73	Salade méditerranéenne	101

## Les glucides (ou sucres)

### LES SUCRES LENTS

Riz nature	78	Levain de riz	106
Millet nature	78	Pain au riz et millet	108
		Pain de campagne	109
		Pain sarrasin raisin	110
		Pâte à pizza	111

Grosses frites au four à la provençale	113	Caramels aux fruits secs	146
Patates sautées aux champignons et soycisses	114	Confit d'abricots sésame agrumes	147
Pommes de terre en robe des champs et leur petite sauce aux herbes	115	Cookies aux flocons et raisins	148
Potée de pommes de terre à la hongroise	116	Crumble pomme noisette citron	149
Purée de patates douces à la crème de coco	117	Flan au chocolat	150
Purée de pommes de terre aux olives	118	Gâteau coco choco	151
Ragoût de pommes de terre à l'indienne	119	Gâteau amande citron	152
Chili sin carne	122	Gâteau de semoule au zeste d'orange	153
Crêpes salées à la farine de pois chiches	123	Halva à tartiner	154
Haricots coco à la méditerranéenne	124	Mousse de fraises	155
Houmous	125	Pommes au four farcies	156
Lentilles corail aux légumes d'hiver	126	Pudding de millet coco épices	157
Panisses à la provençale	127	Perles de tapioca mangue coco	158
Pâté de lentilles roses	128	Tiramisu express	159
Pâté de pois cassés	129	Triangle croustifondant aux pommes	160
Petits pois à la française	130	Tarte au citron meringuée	161
Purée de haricots rouges à la mexicaine	131		
Ragoût de lentilles vertes au potiron	132	<b>Les fruits et les légumes</b>	
Salade de lentilles vertes d'hiver	133	<b>LES FRUITS CRUS</b>	
Salade de pois chiches d'été	134	Délice pêche amande	164
Soupe de pois cassés aux épices	135	Frappé coco abricot	164
Soupe lentilles carottes cumin	136	Glace express banane cardamome	165
		Brochettes de fruits frais	165
<b>LES SUCRES RAPIDES (DOUCEURS)</b>		Salade de fruits au chocolat	166
Chocolat chaud velouté	141	Ananas décalé piqué de fraises	166
Barre de céréales express	142	Carpaccio d'ananas à la menthe	167
Brownies choco noisette orange	143	Crumble de fruits fraîcheur d'été	167
Chantilly végétale	144	Hérisson de mangue à la neige	168
Crème Chantilly « meringuable »	145	Smoothie pur fruit	168
		Tartare de fruits aux épices	169

### LES LÉGUMES CRUS

Céleri rémoulade à la noisette	171
Duo de choux en fleur	172
Carpaccio de tomates au basilic frais	173
Salade aurore au cumin noir d'Égypte	174
Salade d'été au tofu fumé	175
Salade de carottes, orange sésame gingembre	176
Salade de champignons à la ciboulette	177
Salade de mâche hivernale	178
Salade d'endives « adieu l'été »	179
Salade frisée aux lardons de tofu fumé	180
Soupe glacée concombre et menthe	181

### LES LÉGUMES CUITS

Râpée de racines à la crème	182
Carottes confites aux petits oignons	183
Crème de brocoli aux champignons	184
Fondant d'aubergines à la provençale	185
Fondant de betteraves confites	186
Friands aux épinards	187
Potée de mes p'tits choux-choux	188
Sauté de brocolis express	189
Soupe Halloween	190
Soupe paysanne aux 5 légumes	191
Soupe rapide potiron châtaigne	192
Soupe super bêta-carotène	193
Tagine couleur d'été	194
Tagine de légumes à l'amande douce	195
Tranches de céleri rôties	196
Velouté de potimarron aux épices	197

## Les huiles et graisses (lipides)

Sauce exotique	205
Sauce salade blanche et légère	205

Sauce salade essentielle	206
Sauce rapide au gomasio	206
Mayonnaise sans œufs	207
Sauce « pirouette cacahouète »	208
Sauce gratinade	209
Sauce curcumine	210

## Les superaliments ou les aliments du futur

Pâté de tournesol	214
Rouleaux énergie aux graines germées	215
Salade d'hiver superforme	216
Salade exotique aux germes de soja	217
Aramé sauté au sésame	219
Caviar d'algues express	220
Nids d'avocat de la mer	221
Rouleaux terre et mer	222
Salade de haricots terre et mer	223
Salade de carottes à l'aramé	224
Salade de chou chinois à la japonaise	225
Salade de concombre à la douce	226
Sauce océane	227
Soupe miso aux champignons shitakés	228
Boost super vert du matin	229
Tapenade vert intense	229

## Les herbes aromatiques, les épices, les condiments

Pesto ou pistou	235
Gomasio	238
Graines grillées au cumin	239
Confit d'ail	239
Petite poudre magique au faux mage	239